

Как научить ребёнка жевать

Советы логопеда

1. Предлагайте малышу чашку. Попробуйте как можно раньше приучать ребёнка пить не из бутылочки, не из поильника, а из чашки, тогда ему придётся освоить новые необходимые движения губами и языком. Все эти движения будут способствовать развитию артикуляционного аппарата.

2. Можно пользоваться ниблером. Это приспособление для прикорма детей, в котором есть сеточка. В сеточку кладут кусочки фруктов или овощей, и ребёнок их «жуёт». В процессе «жевания» малыш откусывает мелкие кусочки. Благодаря ниблеру, ребёнок не может подавиться. При этом тренируется жевательный навык. Когда вы убедитесь, что у ребёнка хорошо получается жевать, можно будет предложить ему целый фрукт или овощ.

3. Переходите к менее измельчённой пище. По мере взросления ребёнка вносите разнообразие в его рацион. Постепенно переходите от еды, перемолотой блендером в кашу, к еде, размятой с помощью вилки. Измельчая еду, постепенно оставляйте в тарелке крупные кусочки.

4. Демонстрировать собственный пример. Пусть ребёнок видит, какую пищу ест вся семья, и в скором времени он тоже захочет сесть за стол вместе со всеми.

Так вы сможете научить ребёнка жевать, что позволит избежать проблем с глотанием, а также будет способствовать развитию мышц артикуляционного аппарата.

Продукты, тренирующие и укрепляющие мышцы щёк и языка:

- корочки хлеба;
- сухарики;
- кусочки отварного мяса;
- сушёные фрукты (чернослив, курага, изюм);
- твёрдые фрукты (яблоко, груша);
- твёрдые овощи (морковь, огурец).