

# Педприкорм: за и против



Одни мамы считают педагогический прикорм уникальной системой воспитания ребенка, другие уверены, что педприкорм – это почти беспредел, когда ребенку позволено все – от колбасы до размазывания еды по столу. На самом деле чего-то фантастического и сверхуникально нового в педприкорме нет, рано или поздно все дети начинают есть взрослую еду, глотая и пережевывая, просто в педприкорме более четко проговорены все воспитательные моменты питания.

## **Смысл педприкорма не в том, чтобы накормить, а в том, чтобы познакомить с разнообразием вкусов** Что такое педагогический прикорм?

Это еда для малыша из маминой тарелки. Его главное достоинство в том, что ребенок начинает относиться к еде как к важному процессу и чувствует себя членом семьи. Он сразу учится откусывать, глотать и пережевывать, поэтому у него редко возникают сложности с перевариванием. После года ребенок легко переходит на общий стол. В отличие от педиатрического прикорма при педприкорме малышу не готовят еду специально. Мама дает очень маленькие кусочки еды из своей тарелки, размером с рисовое зернышко. Ничего страшного, если пища проходит через желудочно-кишечный тракт и выходит в полупереваренном виде. Задача педприкорма – знакомить ребенка с новыми вкусами, а ферменты, нужные для переваривания вырабатываются также постепенно. При педприкорме ребенок быстро учится глотать, жевать и обращаться со столовыми приборами, вести себя за столом. Ребенок всегда ест с аппетитом, и не нужно тратить время на уговоры. Экономится время и на приготовлении.

## **Как вводить педприкорм?**

Малыш всегда ест только вместе с родителями (некоторые считают, что есть можно только с мамой, но семья полная, лучше есть вместе). Ребенку дают еду, когда он проявляет к ней интерес – тянется ручкой, провожает взглядом, раскрывает рот. Еда вводится сразу кусочками, но очень маленькими. Причем на столе должно быть ограниченное количество продуктов. Еда накладывается в ложку или накалывается на вилку, но родители осознанно не кормят малыша с ложечки. В руки дается только твердая еда – морковка, яблоки, сушки. Суп можно пробовать, обмакивая в него хлеб. Если малыш играет с ложками, можно выделить какое-то количество старых ложек для игры на полу или в манеже. Вводить педприкорм рекомендуют после полугода, сохраняя грудное вскармливание. Новая еда дается до

кормления грудью. Сначала вводится один продукт, за ним другой – через неделю, из той же категории, к примеру, овощи или крупы. Если ребенок устал или потерял интерес, еду нужно прекращать. Ребенку разрешается быть исследователем, а значит, пачкаться в еде, разливать, размазывать и брать руками – это европейский вариант. Российская практика педприкорма игры с едой не рекомендует.

### **Какие сложности возникают при введении педприкорма?**



Хорошо иметь в запасе на каждый прием еды несколько ложек, потому что малыш часто будет их ронять. Первые 3-5 дней малыш может выталкивать кусочки пищи языком или закашляться, естественно, маму это беспокоит. При педприкорме сложно отследить, на какой продукт возникает аллергическая реакция или расстройство желудка. Ради ребенка семье, возможно, придется перейти на более полезное питание. Хотя эту сложность можно рассматривать как возможность.

### **Как понять, что ребенок готов к введению педприкорма?**

Когда малыш сам проявляет интерес к маминой тарелке, и когда это связано не столько с голодом, сколько с желанием подражать маме, значит, он готов к педприкорму. Физиологические признаки готовности – ребенок может сидеть сам и сам может взять еду и положить ее в рот.

### **Если у ребенка нет интереса к маминой тарелке?**

Значит, не надо форсировать события. У некоторых детей активный пищевой интерес появляется в 1,3-1,5 года. Если ребенок не просит еду сам, мама сама может предложить попробовать кусочек, когда ест. В любом случае надо прислушиваться к ребенку, педприкорм – лишь один из вариантов введения взрослой еды.