

۱۰ روش برای حمایت از عادات غذایی متنوع کودک

تشویق، فضای مثبت و رشد کودک به او کمک می‌کند تا شجاعانه غذاهای جدید را امتحان کند. تغییر در عادات غذایی کودک یک شبه رخ نمی‌دهد. این ۱۰ نکته می‌تواند به تنوع رژیم غذایی کودک کمک کند.



۱. طعم‌های جدید را در کنار طعم‌های آشنا سرو کنید.

غذا را در بشقاب پنهان نکنید. به کودک بگویید چه چیزی در بشقاب است و او را تشویق کنید از آن بچشد. همیشه در هر وعده غذایی چیزی را که کودک دوست دارد، قرار دهید.

۲. غذاها را به گونه‌ای ارائه دهید که تشخیص آنها آسان باشد.

اگر اقلام مختلف با هم مخلوط نشوند، ممکن است غذا طعم بهتری داشته باشد.

۳. بدون فشار آوردن به کودک، او را به چشیدن غذا تشویق کنید.

چشیدن اجباری نیست. کودک را برای غذا خوردن تحت فشار نگذارید یا به او احساس گناه ندهید. مقایسه او با کودکان دیگر می‌تواند اشتها را کاهش دهد. حتی موفقیت‌های کوچک را هم تحسین کنید.

۴. غذا را در پُرس‌های کوچک سرو کنید.

در صورت امکان، اجازه دهید کودک به میزان دلخواه خودش غذا بخورد. اگر بخواهد می‌تواند بیشتر هم میل کند. حجم زیاد غذا ممکن است در شروع صرف غذا او را بترساند.

۵. با کودک غذا بخورید.

وقتی تمام اعضای خانواده وعده غذایی را با هم می‌خورند، غذا طعم بهتری پیدا می‌کند. می‌توانید از ادویه‌های کمتری در وعده غذایی کودک استفاده کنید. صرف وعده‌های غذایی مشترک، غذا خوردن را به لحظه‌ای دلپذیر و مورد انتظار تبدیل می‌کند. کودکان با تماشای دیگران یاد می‌گیرند.

۶. هنگام صرف غذا محیطی آرام ایجاد کنید.

جای تلفن، بازی و اسباب‌بازی سر میز نیست. قبل از غذا خوردن به کودک فرصت دهید تا بازی خود را تمام کند. الگو باشید - هنگام غذا خوردن به تلفن خود پاسخ ندهید یا تلویزیون تماشا نکنید.

۷. با کودک آشنایی کنید.

کودک خردسال می‌تواند سیب‌زمینی‌ها را بشوید و کودک بزرگتر می‌تواند سالاد درست کند. هنگام خرد کردن سبزیجات، می‌تواند آن را بچشد. بابت هر کاری که انجام می‌دهد او را تشویق و تحسین کنید.

۸. غذا را به طور منظم سرو کنید.

وعده‌های غذایی منظم مهم هستند، حتی اگر کودک هر بار زیاد غذا نخورد.

۹. در مورد غذا خوردن مثبت صحبت کنید.

برای چیزهای کوچک، مانند نشستن پشت میز، باز خورد مثبت بدهید. اگر کودک غذا نخورد، می‌تواند ناامیدکننده باشد، اما سعی کنید آرام باشید. کودکان متوجه می‌شوند که والدینشان نگران یا ناراحت هستند.

۱۰. رویکردی آرام به غذا داشته باشید.

نگرش مثبت و انعطاف‌پذیر، به رفاه و سلامت همه کمک می‌کند. بیش از حد بر سلامت تأکید نکنید و به غذاها برچسب «خوب» یا «بد» نزنید. خوراکی‌های خوشمزه می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی متعادل باشند. از استفاده از خوراکی‌ها به عنوان پاداش خودداری کنید.

این مطالب با همکاری پروژه «Niitty 2» - با هم برای رفاه خانواده‌های مهاجر» و برنامه «خانواده توانمند» انجمن قلب فنلاند تهیه شده است.