

چند نکته تغذیه‌ای برای کودکان نوپا

کودک نوپای شما اگر از خوردن غذاها طفره می‌رود این نکات غذایی را برای او اجرا کنید.



چند نکته تغذیه‌ای برای کودکان نوپا
کودک نوپای شما اگر از خوردن غذاها طفره می‌رود این نکات غذایی را برای او اجرا کنید.

•#; حداقل دو بار در هفته ذائقه کودک را با غذاهای جدید آشنا کنید.

•#; غذاهای جدید را همراه با غذاهایی قبلی که دوست داشته به او بدهید.

•#; غذاها را به صورت قطعات کوچک و کم کم به او بدهید.

•#; غذاها برای جویدن، به اندازه کافی نرم باشند.

•#; کودکان در این گروه سنی غذاهای رنگی را دوست دارند.

•#; مکان ارائه غذا را تا حد امکان متنوع کنید.

•#; کودکان بازی با غذا را دوست دارند و این بخشی از شناخت آن‌ها نسبت به غذا است.

•#; کودکان را در تهیه غذا مشارکت دهید.

•#; با کمک کودک در یک باغچه کوچک، سبزیجات مختلف بکارید.

•#; تا آنجا که می‌توانید غذا را به صورت خانوادگی و دور هم صرف کنید چرا که کودکان هر آنچه را می‌بینند تقلید می‌کنند.

•#; غذا را به شکلی جذاب ارائه کنید، به عنوان مثال غذا را درون ظرف‌هایی به شکل صورت و یا حیوانات مختلف قرار دهید.

•#; حق انتخاب محدودی به او بدهید، به عنوان نمونه به جای اینکه به او بگویید چی میل داری بخوری؟ بهتر است بگویید آب پرتقال می‌خوری یا آب سیب؟

•#; مطمئن شوید موقعی که کودک سر میز غذا حاضر می‌شود گرسنه باشد.

•#; زمان غذا خوردن کودک در ابتدا نامشخص است و چندین روز طول می‌کشد تا بتواند به این بی‌برنامگی، نظم داده و آن را کنترل کند. پس باید صبور باشید.