



تغذیه اصول رفتار غذایی با کودک 1 تا 3 ساله

همشهری آنلاین: در صورتی که کودک مایل است با دست غذا بخورد نباید ممانعت کرد.

- همشهری آنلاین: در صورتی که کودک مایل است با دست غذا بخورد نباید ممانعت کرد.
- 1- استفاده از قاشق برای کودک نوپا ضرورت دارد ولی ممکن است نیاز به کمک داشته باشد.
 - 2- کودک نوپا نیاز به مکان نسبتاً خلوت برای خوردن غذا دارد چون تمرکز کوتاه مدت دارد، یعنی صدای بلند رادیو، تلویزیون یا رفت و آمد خواهر، برادر یا مشاخره می تواند توجه او را از خوردن غذا منحرف کند.
 - 3- دادن استراحت قبل از خوردن غذا و زمان ثابت مصرف غذا برای این کودکان اهمیت خاصی دارد.
 - 4- اجرای برنامه‌ی ثابت سبب آرامش کودک می شود یعنی بشقاب و قاشق همیشگی، مکان ثابت و حتی نحوه‌ی آماده کردن او برای غذا
 - 5- اشتهای کودک همانند خلق و خوی او نوسان دارد. بهتر است روزی که غذای کم می خورد اصرار نشود که حتماً غذایش را بطور کامل استفاده کند.
 - 6- قدرت تقلید کودک در این سن و سال زیاد است و رفتارهای اعضای خانواده را تقلید می کند لذا نباید رفتار نامناسب در هنگام خوردن غذا صورت گیرد.
 - 7- کودک غذای گرم را دوست دارد، البته نباید غذا داغ یا سرد باشد
 - 8- کودک غالباً با غذا بازی می کند ریخت و پاش کرده و آداب غذا خوردن را رعایت نمی کند.
 - 9- کودک نوپا فقط 5 تا 10 دقیقه حالت نشستن را تحمل می کند و قبل از اتمام غذا، سفره را ترک کرده و مجدداً برگشته و به مادر خواهد گفت (من گرسنه‌ام)
 - 10- رنگ و ظاهر غذا توجه آنها را جلب کرده و لذا غذا را دستکاری خواهند کرد.