



کودکان مقلدان خوبی هستند، اگر شما غذاهای سالم و متنوعی بخورید، آن‌ها نیز از شما تقلید می‌کنند.

&#8226#; زیرکانه عمل کنید.

کلم بروکلی یا فلفل دلمه‌ای را با سس مورد علاقه کودک آغشته کنید، روی ظرف حاوی غلات کودک، میوه‌های مختلف و مورد علاقه کودک را خرد کنید، کدو یا هویج را رنده ریز کرده و درون سوپ بریزید تا دیده نشوند.

&#8226#; عواملی که باعث حواس‌پرتی می‌شوند را به حداقل برسانید.

در طول خوردن غذا تلویزیون را خاموش کرده و هرگونه وسیله‌ای که باعث حواس‌پرتی کودک می‌شود، مانند کتاب یا اسباب بازی را از محیط غذا خوردن کودک دور کنید.