



۷ توصیه برای صبحانه خوردن کوچولوها

کودک شما هم جزء آن دسته از کودکانی است که هنگام خوردن صبحانه بهانه می‌گیرند و به اصطلاح "جیم" می‌شوند؟ نگران نباشید. توصیه‌های زیر را بخوانید و به کار ببندید. امیدوارم کودکان‌تان صبحانه‌خور حرفه‌ای شوند.

همشهری آنلاین: کودک شما هم جزء آن دسته از کودکانی است که هنگام خوردن صبحانه بهانه می‌گیرند و به اصطلاح "جیم" می‌شوند؟ نگران نباشید. توصیه‌های زیر را بخوانید و به کار ببندید. امیدوارم کودکان‌تان صبحانه‌خور حرفه‌ای شوند.

۱) میز را بچینید: به همراه فرزند خود، از شب قبل، میز صبحانه فردا را بچینید. البته هنگامی که کودک‌تان خوابید مواد فاسدشدنی را، دوباره در یخچال قرار دهید. صبح هنگام نیز، ابتدا میز را مثل شب پیش آماده کنید بعد کودکان را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیش از خوردن صبحانه بیدار کنید تا دستگاه گوارشی او کم‌کم شروع به کار کند.

۲) نوشیدنی‌های اشتهاآور: پیشنهاد می‌شود، وقتی کودک‌تان از خواب برخاست یک لیوان بزرگ آب یا آب پرتقال به او بدهید. به این ترتیب او به اشتها می‌آید. مطمئن باشید چند دقیقه بعد، شتابان به سمت میز صبحانه می‌آید.

۳) با بوفه موافقت کنید؟ کوچولوها همیشه دوست دارند ادای بزرگ‌ترها را در بیاورند. آنها عاشق بوفه‌اند و دوست دارند غذاها روی میز چیده شده باشد تا آنها هر چه می‌خواهند بخورند. آب پرتقال، نان، بیسکویت، شکلات صبحانه، شیر، پنیر و... را روی میز بچینید و مطمئن باشید، چشمان کودک، بزرگ‌تر از معده‌اش خواهد شد و از تمام غذاهای روی میز تا جائی که بتواند می‌خورد.

۴) یک نمونه جالب: فراموش نکنید که بهترین راه یادگیری، مثال‌زدن است. شما نیز همراه کودکان بنشینید و صبحانه کامل بخورید. کودکان از شما الگو می‌گیرند و کارهای شما را تقلید می‌کنند. وقتی چند لقمه خوردید، تازه اشتهای‌تان باز می‌شود.

۵) نان تازه، عالی است! آمار نشان داده است که از هر ۱۰ کودک، ۴ نفر تنها به دلیل نبودن نان تازه سر میز صبحانه، رغبتی به خوردن ندارند. در صورتی که کودکان نسبت به خوردن صبحانه بی‌میل است، نان تازه را امتحان کنید. بوی نان تازه همه را به اشتها می‌آورد. اگر وقت خرید نان را ندارید، پیشنهاد می‌کنیم مقداری شیر و شکر روی نان مانده بمالید و آن را ۵ دقیقه در مایکروفر قرار دهید تا بوی نان تازه به خود بگیرد.

۶) از داستان‌های زیبا کمک بگیرید: سعی کنید سر میز صبحانه وقت را غنیمت شمرده و کتاب داستانی، درباره صبحانه‌خوردن برای کودکان بخوانید. کاری کنید که آب از لب او آویزان شود.

۷) اصرار نکنید: در صورتی که با وجود انجام تمامی این کارها، باز هم کودک شما صبح از خواب برخاست و میلی به خوردن صبحانه نشان نداد، به او فشار نیاورید. یک لیوان شیر یا آب پرتقال به او بدهید و تا ساعت ناهار در صورت تمایل، به او میوه بدهید. مطمئن باشید او فردا صبح بهتر از امروز، صبحانه می‌خورد.

منبع: ماهنامه کودک