



## چند راهکار ساده برای تشویق کودک به خوردن سبزیجات

اغلب اوقات کودکان با خوردن سبزی، مشکل دارند؛ چند راهکار ساده برای تشویق آنها به خوردن سبزیجات را بخوانید...

اغلب اوقات کودکان با خوردن سبزی، مشکل دارند؛ چند راهکار ساده برای تشویق آنها به خوردن سبزیجات را بخوانید.

- 1- فواید خوردن سبزیجات را برای کودک خود توضیح دهید.
- 2- کودک را تشویق کنید، مقداری (نه کل آن را) از آنچه در ظرف ریخته‌اید، بخورد. برای مثال بگویید: آگه دو قاشق دیگه بخوری تمومه، من مطمئنم اینکارو می‌تونم انجام بدم، بیا با هم بشمریم.
- 3- از راه روانشناسی وارد شوید. برای مثال بگویید: من اگر جای تو بودم اینو نمی‌خوردم.
- 4- یک بازی اجرا کنید، به نحوی که خوردن سبزیجات، تفننی‌تر و جالب‌تر شود.
- 5- سبزیجات را در غذاهایی که کودک دوست دارد، مثل پیتزا، مخفی کنید.
- 6- سعی کنید برای کودکان الگوهای خوبی باشید. کودکان، از بزرگترهایشان تقلید می‌کنند. اگر شما از غذایی ایراد بگیرید، فرصت خوبی به کودکان خواهید داد که او نیز از غذا ایراد بگیرد.
- 7- سبزیجات خرد شده را با سس مورد علاقه کودک، مخلوط کنید.
- 8- به کودکان کمک کنید تا در باغچه، سبزی بکارند. به وی روش کاشت سبزیجاتی که سریع رشد می‌کنند و نیاز به مراقبت خاص ندارند را، بیاموزید. آنها، به خوردن آنچه که خود، کاشته‌اند، میل‌تر می‌شوند.
- 9- به هنگام خرید سبزیجات، کودکان را نیز همراه خود ببرید و به او اجازه انتخاب بدهید.

هشدار

- برخی سبزیجات مانند هویج برای کودکان نوپا خطرناک است. مراقب باشید سبزیجاتی را که انتخاب می‌کنید، مناسب سن کودکان باشد.
  - کودک خود را مجبور به خوردن سبزی خاصی نکنید، چرا که ممکن است تا آخر عمر نیز از خوردن آن نوع سبزی ممانعت کند.
  - برای خوردن سبزیجات، هیچ‌وقت به کودک خود دروغ نگویید. برای مثال به او نگویید آگه این سبزی را نخوری، چشمت درمی‌آد.
  - چیزهایی که در این زمینه لازم دارید
  - خلاقیت
  - صبر و بردباری
  - استقامت
- همشهری آنلاین - شهره فرجی