

4 BƯỚC GIÚP TRẺ KÉM ĂN

Nhiều trẻ ít nhiều kén chọn thức ăn. Đối với họ, tất cả thức ăn đều mới! Sử dụng các bước này để giúp con bạn ăn thức ăn mới.

1 Sử dụng Bộ phận Trách nhiệm

- Cha mẹ lên kế hoạch cho 3 bữa chính với 3 bữa ăn nhẹ tại chỗ
- Đưa trẻ quyết định ăn bao nhiêu và loại thức ăn nào được cung cấp cho chúng
- Đảm bảo tất cả những người chăm sóc trẻ đều biết về thời gian ăn chính và ăn nhẹ này

2 Tạo Giờ Ăn Ngon

- Bữa ăn gia đình không có TV, trò chơi hoặc đồ chơi
- Tất cả các thành viên trong gia đình nên ăn cùng loại thức ăn với trẻ - đừng chế biến thức ăn đặc biệt cho trẻ
- Cung cấp 1-2 loại thức ăn mà con bạn thích, và bao gồm cả những loại thức ăn mới.
- Tạo quy tắc cho bữa ăn - không than vãn hay nói "yuck", chúng tôi luôn nói "làm ơn" và "cảm ơn" hoặc "không, cảm ơn"
- Để trẻ lớn hơn làm gương cho trẻ nhỏ hơn bằng cách làm gương thử thức ăn mới
- Nói chuyện với con bạn về những gì chúng đã làm ở trường chứ không phải về thức ăn

3 Tránh Mọi Loại Áp Lực

- Tránh phần thưởng, hối lộ, bữa ăn đặc biệt, chơi trò chơi hoặc cảnh báo họ rằng họ sẽ đói
- Đừng lén bỏ thức ăn không thích vào nước xốt hoặc sinh tố, hãy để chúng tự chọn món chúng sẽ ăn

4 Bao gồm con của bạn

- Cho con bạn chọn 1 loại trái cây và 1 loại rau ở cửa hàng tạp hóa mà trẻ sẽ ăn trong tuần đó
- Cho trẻ tham gia nấu các bữa ăn bằng cách cho trẻ trộn, xúc hoặc khuấy thức ăn.

