Խորհուրդներ բծախնդիր ուտողների համար

Օգնությու՛ն: Ինձ թվում է, ես բծախնդիր ուտող ունեմ:

Փոքր երեխաները հաճախ այնպիսի բաներ են անում, որոնք նման են բծախնդիր ուտելուն: Նրանք փորձում են ավելի շատ բաներ անել իրենց համար, ու ցանկանում են անել բաներն իրենց ձևով: Նրանք կարող են հրաժարվել որոշակի ուտելիքներից կամ որոշ օրերին քիչ ուտել: Սա ժամանակավոր է, և մեծանալու նորմալ մասն է կազմում:

Իմ երեխան չի սիրում նոր ուտելիքներ փորձել:

- Առաջարկեք միաժամանակ մեկ նոր ուտելիք: Առաջարկեք դա նրա սիրած ուտելիքների հետ:
- Քիչ քանակությամբ սնունդ առաջարկեք: Մի անհանգստացեք, եթե ձեր երեխան չի ուտում դա: Կրկին փորձեք մեկ այլ անգամ: Հնարավոր է, պետք է այն առաջարկեք շատ անգամներ, նախքան նա դա կուտի:
- Թող նա ամեն տեսակի ուտելիքներ փորձի, նույնիսկ նրանք, որոնք դուք չեք սիրում:

Իմ երեխան ոչ միշտ է ցանկանում ուտել այն, ինչը ես մատուցում եմ: Նա մեկ այլ բան է ուզում:

- Ամեն սնունդի ժամանակ այլ ուտելիքների հետ միասին առաջարկեք գոնե մեկ ուտելիք, որը նա սիրում է:
- Թող ձեր երեխան օգնի սնունդների հետ: Երեխաները սիրում են ուտել այն ուտելիքները, որոնք նրանք օգնել են պատրաստել:
- Երբեմն նրան ուտելիքների երկու ընտրություն առաջարկեք, ու թող նա մեկն ընտրի:

Իմ երեխան քիչ է ուտում:

- Փորք երեխաները խելոք ուտողներ են: Նրանք ուտում են, երբ սոված են, ու նրանք վերջացնում են, երբ կուշտ են:
- Նորմալ է, որ երեխաներն ավելի քիչ են ուտում իրենց առաջին տարվանից հետո: Նրանք այդքան արագ չեն աճում:

Իմ երեխան միայն մի տեսակի ուտելիք է ուզում ուտել:

- Այս տարիքում դա նորմալ է: Թող նա ուտի իր ուզած ուտելիքը, եթե դա առողջ սնունդ է:
- Նրան նաև այլ ուտելիքներ առաջարկեք: Մի քանի օրից նա, հավանական է, կրկին կուտի այլ ուտելիքներ:

Երբեմն իմ երեխան ոչինչ չի ուզում ուտել:

- Մի անհանգստացեք, եթե նա երբեմն սնունդը բաց է թողնում: Նա ավելի ուշ կլրացնի այդ բացը:
- Պահեք ուտելիքը, մինչև հաջորդ ճաշի ժամը կամ նախուտեստը: Սնունդներն ու նախուտեստները պետք է լինեն մոտավորապես ամեն երկու կամ երեք ժամը մեկ:
- Հետևեք, որ նա չկշտանա կաթով, հյութով կամ այլ քաղցր ըմպելիքներով սնունդների արանքում: Բաժակով ջուր առաջարկեք, երբ նա ծառավ է: Նա պետք է միայն բաժակից խմի արդեն, ոչ թե շշից:

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

California WIC Program, California Department of Public Health
Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ տրամադրող է:
1-800-852-5770 #910269 Armenian Rev 12/13

CDPH