Советы для придирчивых в еде

Помогите! Я думаю, что мой ребенок придирчив к еде!

Маленькие дети часто делают вещи, которые заставляют нас думать, что они капризничают во время еды. Они пытаются делать все самостоятельно и хотят делать все по-своему. Они могут отказаться от определенной еды или есть мало в некоторые дни. Это временно, и это нормальный период взросления.

Мой ребенок не любит пробовать новую еду.

- Предлагайте один новый продукт питания за раз. Предлагайте новую пищу с едой, которую она любит.
- Предлагайте небольшое количество. Не беспокойтесь, если ребенок не ест новую еду. Попробуйте в другой раз. Возможно, вам придется предложить новую еду много раз, прежде чем она попробует ее.
- Позволяйте ей пробовать разную еду, даже ту, которую вы не любите!

Мой ребенок не всегда хочет есть то, что я приготовила. Она хочет что-то другое.

- Для каждого приема пищи, приготовьте хотя бы одно блюдо, которое она любит, наряду с другими продуктами.
- Позвольте ребенку помочь вам с приготовлением пищи. Дети любят кушать еду, в приготовлении которой они помогали.
- Иногда предлагайте ей на выбор два вида продуктов и позвольте ей выбрать один из них.

Мой ребенок мало кушает.

- Маленькие дети едят с умом. Они едят, когда голодные, и останавливаются, когда насытились.
- Это нормально, если дети едят меньше после года. Они уже не растут так быстро.

Мой ребенок хочет есть только один вид продуктов.

- Это нормально в таком возрасте. Позвольте ему есть то, что он хочет, если это здоровая пища.
- Также предлагайте ему другой ассортимент продуктов. Через несколько дней он, скорее всего, снова начнет есть другую пищу.

Иногда мой ребенок ничего не хочет есть.

- Не волнуйтесь, если ребенок иногда пропускает прием пищи. Он поест позже.
- Уберите еду до следующего приема пищи или перекуса. Приемы пищи и перекусы должны быть приблизительно каждые два часа.
- Убедитесь, что ребенок не наедается молоком, соком или сладкими напитками между приемами пищи. Предлагайте ему воду в чашке, когда он хочет пить. Он должен пить только из чашки, а не из бутылочки.

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

California WIC Program, California Department of Public Health
Это учреждение работает по принципу равных возможностей.

1-800-852-5770 #910272 Russian Rev 12/13

CDPH