



当引入新食物时,您可能需要尝试非常少的量,例如孩子指甲的大小,随着时间的推移逐渐增加尺寸。



- 挑剔可能是儿童成长过程中的正常现象,味觉会在整个童年和一生中发展和变化。孩子天生喜欢甜食
- 鼓励发展不同的口味和风味很重要例如苦味、咸味
- 拒绝食物可能是孩子掌控生活的一种方式

看、摸、闻和尝



- 尝试慢慢引入新食物
- 让他们看到食物



- 鼓励他们触摸它
- 鼓励他们闻一闻
- 最后尝试味道



完成这些阶段需要时间

奖励



考虑对尝试新食物的每一个步骤进行表扬/奖励

- 你可以尝试用贴纸制作奖励图表
- 你可以尝试制作一个奖励盒(发挥创意),并在里面装满小礼物,例如晚睡 10 分钟、听故事、玩游戏 5 分钟、WIFI 无线上网通行证
- 有些孩子对即时奖励反应更好

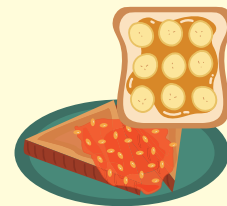
所有奖励都不应以食物为基础



食物链接

先提供一种熟悉的食物,然后再提供新的食物

- 吐司可以搭配豆子或香蕉
- 一旦接受这一点,尝试添加另一种食物,例如豆子中的一些奶酪



所有 5 岁以下的儿童都应每天服用维生素 D 滴剂。在大格拉斯哥和克莱德国家医疗服务体系 (NHS GGC), 所有 3 岁以下的儿童都可以免费获得维生素滴剂 - 请咨询您的健康访问者或当地的药店。

www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/