



Grymaszenie przy jedzeniu

Przy wprowadzaniu nowych potraw możesz zacząć od bardzo małych porcji, np. wielkości paznokcia dziecka, i stopniowo je zwiększać.



- Bycie wybrednym to często naturalna część rozwoju dziecka. Upodobania smakowe rozwijają się i zmieniają przez całe dzieciństwo i życie. To naturalne, że dzieci preferują słodkie pokarmy.
- Ważne jest, aby zachęcać dzieci do odkrywania różnych smaków i aromatów, np. gorzkich, słonych.
- Odmawianie jedzenia może być dla dzieci sposobem na przejęcie kontroli nad swoim życiem.

Zobacz, dotknij, powąchaj i posmakuj



- Spróbuj wprowadzać nowe pokarmy powoli
- Pozwól dziecku obejrzeć nowy pokarm



- Zachęć do dotknięcia pokarmu
- Zachęć do powąchania pokarmu
- Na koniec zachęć do spróbowania pokarmu



Przejdźcie przez te etapy zajmie trochę czasu

Nagrody



Pomyśl o chwaleniu/nagradzaniu za każdy krok w kierunku spróbowania nowej potrawy

- Możesz użyć tabeli nagród z naklejkami
- Możesz stworzyć pudełko nagród (bądź kreatywny) i wypełnić je małymi żetonami, np. położenie się do łóżka 10 minut później, bajka, 5 minut grania na konsoli, dostęp do WIFI
- Niektóre dzieci reagują lepiej na natychmiastowe nagradzanie

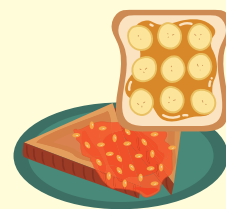
Żadna nagroda nie powinna być związana z jedzeniem



Metoda „Food Chaining”

Zacznij od podania dziecku znanego mu pokarmu, a następnie dodaj nowy

- Tosty można połączyć z fasolą lub bananem
- Gdy dziecko zaakceptuje to połączenie, spróbuj dodać kolejny składnik, np. ser do fasoli



Wszystkie dzieci poniżej 5. roku życia powinny codziennie przyjmować krople witaminy D. W ramach programu NHS GGC wszystkie dzieci poniżej 3. roku życia mogą skorzystać z BEZPŁATNYCH kropli witaminowych – zapytaj o to swojego lekarza rodzinnego lub lokalnego farmaceutę.

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