



Sfaturi utile 1

Mâncare mofturoasă

Când introduceți alimente noi, este posibil să fie nevoie să încercați cu cantități foarte mici, de exemplu, de dimensiunea unghiei unui copil, iar dimensiunea să crească treptat în timp.



- A fi mofturos poate fi o parte normală a dezvoltării copilului. Gusturile se dezvoltă și se schimbă de-a lungul copilăriei și al vieții. Copiii preferă în mod natural alimentele dulci
- Este important să încurajăm dezvoltarea unor gusturi și arome diferite. de exemplu, amar, sărat
- Refuzul alimentelor poate fi o modalitate prin care copiii preiau controlul asupra vieții

Vezi, atinge, miroase și gustă



- Încearcă să introduci alimente noi treptat
- Lasă-i să vadă mâncarea



- Încurajați-i să o atingă
- Încurajați-i să-l miroasă
- În sfârșit, gustă-l



Va fi nevoie de timp pentru a parcurge aceste faze

Recompense



Luați în considerare laudele/recompensele pentru fiecare pas făcut cu un aliment nou

- Ai putea încerca diagrame de recompense cu stickere
- Ai putea încerca să creezi o cutie de recompense (fii creativ) și să o umpli cu mici jetoane, de exemplu, să stai treaz 10 minute mai târziu, să primești o poveste, 5 minute pe consola de jocuri, un abonament Wi-Fi.
- Unii copii reacționează mai bine la recompense imediate

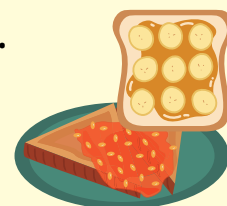
Toate recompensele ar trebui să nu fie bazate pe mâncare.



Lanțul alimentar

Începeți prin a oferi un aliment familiar, apoi adăugați în lanț un aliment nou.

- Pâinea prăjită poate fi înlănțuită cu fasole sau banană
- Odată ce acest lucru este acceptat, încercați să adăugați un alt aliment, de exemplu, niște brânză la fasole.



Tuturor copiilor sub 5 ani ar trebui să li se administreze picături de vitamina D zilnic. În NHS GGC, toți copiii sub 3 ani pot primi GRATUIT picături de vitamine - întrebați medicul asistent medical sau farmacistul local.

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