



Sfaturi pentru ajutor 2

Mâncatul pretențios



Copiii pot trece prin perioade de mofturi alimentare, ceea ce este normal. De obicei, ei primesc suficientă nutriție chiar și atunci când apetitul lor variază. Este un proces gradual pentru ei să se adapteze la alimente noi.

Mese

- Copiii au nevoie de 3 mese și 2-3 gustări nutritive pe zi. Nu vă stresați dacă se sare peste o masă – probabil vor mânca mai bine la următoarea masă.
- Încercați 2 feluri la masă (un fel sărat și unul dulce), de exemplu fructe, iaurt.
- Faceți mâncarea distractivă, cu texturi și culori variate.



Lichide



- Asigurați-vă că copilul dumneavoastră nu consumă prea multe lichide sau iaurt, deoarece acestea îi pot reduce apetitul pentru mese.
- Încercați să asigurați aproximativ 6-8 căni de apă sau suc fără zahăr diluat pe zi.
- Limitați consumul de lapte la aproximativ 300 ml pe zi și sucul de fructe sau smoothie-urile la o cană pe zi.

Experiența mesei

- Faceți un obicei din a mânca împreună ca familie, când este posibil.
- Deși poate fi frustrant, este important să rămâneți calm și să oferiți o experiență de masă fără stres.
- Permiteți cel puțin 90 de minute între mese și gustări.
- Mențineți durata meselor între 20 și 30 de minute.
- Introduceți alimente noi în mod regulat; copiii pot avea nevoie de mai mult de 12 încercări pentru a le accepta.
- Dacă o masă este refuzată, așteptați până la următoarea masă sau gustare.
- Evitați distragerile precum telefoanele sau televizorul.
- Pentru copiii mai mici, oferiți alimente care pot fi mâncate cu degetele pentru a se hrăni singuri.
- Oferiți încurajări blânde, fără a-i obliga să mănânce.
- Creați un sistem de recompense cu premii care să nu fie legate de mâncare pentru a încuraja încercarea alimentelor noi.
- Începeți cu porții mici de alimente noi și măriți treptat cantitatea.
- Identificați orice tipare recurente când copilul dumneavoastră refuză mâncarea.
- Oferiți mesele atunci când copilul dumneavoastră este cel mai flămând.



Tuturor copiilor sub 5 ani ar trebui să li se administreze picături de vitamina D zilnic. În cadrul NHS GGC, toți copiii sub 3 ani pot primi GRATUIT picături de vitamine - adresați-vă asistentului medical comunitar sau farmacistului local.

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