

مدد کرنے کے لئے تجاویز کھانے میں نخرے



نئی غذائیں متعارف کرواتے وقت، آپ کو بہت کم مقدار میں کوشش کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، جیسے بچے کی انگلی کے ناخن کا مقدار، وقت کے ساتھ ساتھ آہستہ آہستہ مقدار میں اضافہ کریں۔



- نخرے کرنا بچوں کی نشوونما کا ایک عام حصہ ہو سکتا ہے۔ ذوق بچپن اور زندگی میں ساتھ ساتھ تیار اور تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ بچے قدرتی طور پر میٹھے کھانے کو پسند کرتے ہیں
- مختلف ذائقوں اور مزے کی اشیاء بنانے کی حوصلہ افزائی کرنا ضروری ہے مثال کے طور پر کڑوا، ٹرش
- کھانے سے انکار کرنا بچوں کی زندگی پر قابو پانے کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے



دیکھنا، چھونا، سونگھنا اور چکھنا



- انہیں چھونے کی ترغیب دیں
- انہیں سونگھنے کی ترغیب دیں
- آخر میں اس کا ذائقہ چکھنے دیں



- آہستہ آہستہ نئی غذائیں متعارف کروانے کی کوشش کریں
- انہیں کھانا دیکھنے دیں

ان مراحل سے گزرنے میں وقت لگے گا



انعامات

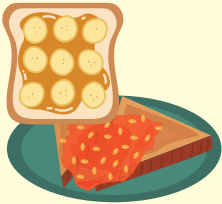
نئے کھانے کے ساتھ اٹھائے گئے ہر قدم کے لئے تعریف کرنے / انعامات دینے پر غور کریں



- آپ اسٹیکرز کے ساتھ انعامی چارٹ آزما سکتے ہیں۔
 - آپ انعامی ڈبہ بنانے کی کوشش کر سکتے ہیں (تخلیقی بنیں) اور اسے چھوٹے ٹوکن سے بھر سکتے ہیں، مثال کے طور پر ۱۰ منٹ بعد جاگنا، کھانی حاصل کرنا، گیمز کنسول پر ۵ منٹ، وائی فائی پاسورڈ
 - کچھ بچے فوری انعامات کا بہتر جواب دیتے ہیں
- تمام انعامات بغیر خوراک کے ہونے چاہئیں

کھانوں کی لڑی (فوڈ چیننگ)

ایک جانا پہچانا کھانا پیش کر کے شروع کریں پھر ایک نئے کھانے کی لڑی بنائیں



- ٹوسٹ کو لوبیا یا کیلے کے ساتھ ایک لڑی میں بنایا جاسکتا ہے
- ایک بار جب یہ قبول ہو جاتا ہے تو، اس میں ایک اور کھانا شامل کرنے کی کوشش کریں، جیسے پنیر کے ساتھ لوبیا

۵ سال سے کم عمر کے تمام بچوں کو روزانہ وٹامن ڈی کے قطرے دینے جانیں۔ NHS GGC میں، ۳ سال سے کم عمر کے تمام بچے مفت وٹامن قطرے حاصل کر سکتے ہیں - اپنے ہیلتھ وزیٹر یا مقامی کیمسٹ سے پوچھیں

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