

Hướng Dẫn Trong Việc Cho Con Ăn

Bạn có chuẩn bị thức ăn đặc biệt cho con bạn không?

Bạn có thử đoán trước con bạn sẽ ăn gì không?

Như vậy có hiệu quả không?

Bạn không thể đoán được trẻ sẽ ăn gì. Nhưng bạn cũng có thể có các bữa ăn mà bạn thích và trẻ sẽ tập làm quen để rồi cũng sẽ thích các bữa ăn đó.

Trẻ muốn trưởng thành. Trẻ sẽ học ăn những món mà bạn ăn. Điều này mất nhiều thời gian để học nhưng trẻ sẽ luôn cố gắng và làm hết sức mình.



Sau đây là cách mà bạn có thể giúp con ăn tốt:

- Đặt 4-5 loại thức ăn trên bàn. Để trẻ ăn 1 hay 2 hay 3 món trong số đó.
- Đừng chỉ đặt trên bàn những món ăn mà trẻ thích
 - Dọn những món ăn trẻ thích và cả những món trẻ có thể không thích.
 - Dọn những món trẻ thường hay ăn cùng với những món mới trẻ chưa từng ăn.
- Múc cho trẻ một chút thức ăn hoặc để trẻ tự múc.
- Để trẻ tự chọn món trẻ ăn, ngay cả khi món ăn đã được đặt sẵn trên đĩa của trẻ.
- Không nên nấu món ăn khác nếu trẻ không chịu ăn món sẵn có trên bàn

Trẻ sẽ thử món ăn mới nhưng cần phải có thời gian. Khi trẻ nhìn bạn đang ăn một món ăn nào đó, bé sẽ nghĩ: “một ngày nào đó, mình cũng sẽ ăn món ấy thôi.” Nếu trẻ không ăn hôm nay, rồi từ từ trẻ cũng sẽ ăn. Nếu bạn cứ tiếp tục nấu món khác khi mà con bạn không chịu ăn, cuối cùng bạn sẽ phải ăn hết chỗ thức ăn đó thôi!

Còn đây là cách mà chính bạn có thể thử và làm quen với món ăn mới:

- Nhìn nhưng không nếm
- Nếm nhưng không nuốt
- Nuốt nhưng không ăn thêm nữa