Ø¨Ù•Ø±Ù…Ø§ÛŒÛŒØ¯ Ø³Ø± Ù…ÛŒØ² ØºØ°Ø§

۸ ماهگی تا ۱۰ ماهگی

بفرمایید سر میز غذا

هیچوقت برای غذا خوردن در کنار خانواده زود نیست. غذا خوردن در کنار خانواده یک روش بسیار مناسب برای آموزش سالم غذا خوردن به کودک است، این کار برای حال و آینده کودک بسیار مفید خواهد بود. در ادامه به شما می‌گوییم چطور یک وعده غذایی خاطره‌انگیز داشته باشید.

محل نشستن کودک راحت و ایمن باشد

از غذاهای سالم برای آموزش غذاخوردن استفاده کنید

سعی کنید هر روز در یک زمان مشخص غذا بخورید

غذاهای انگشتی به او بدهید

عواملی را که باعث پرت شدن حواس کودک می‌شوند از او دور کرده و با کودکتان ارتباط برقرار کنید

چاقو، چنگال و سایر وسایل تیز و برنده را از کودک دور کنید

هنگامی که به فرزند خود غذا می‌دهید به او نگاه کنید و با قاشقی به او غذا بدهید که خودش هم به‌راحتی بتواند با آن غذا بخورد

چک‌لیست پیروی از تکنیک‌های تغذیه به روش واکنشی

☑ آیا غذاهای سالم و متنوعی شامل میوه‌ها، سبزیجات و غذاهایی که فرزندتان به آن‌ها علاقه دارد را برای او تهیه می کنید؟

☑ آیا محیط، گرم، صمیمی و آموزنده است؟

☑ آیا به نشانه های سیری یا گرسنگی کودک توجه می کنید؟

☑ آیا واکنش مناسبی به این علائم نشان می‌دهید؟

☑ آیا فقط هنگام گرسنگی فرزندتان به او غذا می‌دهید؟ یا به عنوان تشویق یا تنبیه؟

اگر پاسختان به همه این سؤالات مثبت است، به شما تبریک می‌گوییم. شما به کودک خود کمک می‌کنید سالم غذا خوردن را بیاموزد که تأثیر آن در ادامه زندگی او نیز پایدار خواهد بود.

Nestlé Baby&me
سالم آغاز کنید، سالم بمانید

با «برنامه غذایی ۱۰۰۰ روز اول زندگی» در مورد قدرت تغذیه بیشتر بدانید.
www.babyandme-ir.nestle .com