- در زمینه ی غذا خوردن هم قاطع باشید:

نگران نباشید وباور کنید فرزند شما با یک وعده غذا خوردن آسیب نمیبیند.پس باقیمانده غذایش را نخورید و به او بیسکوئیت یا شکلات ندهید.او باید بداند که اگر غذایش را نخورد چیز دیگری به جای غذا

- غذا خوردن کودک در جمع همسالان را تقویت کنید:

وقتی بچها باهم هستند بهتر غذا میخورند.اگر فرزند شما در حال بازی کردن با دوستانش است،از آنها بخواهید تا برای خوردن غذا بیایند.

ودر آخر...

- از کمک تخصصی غافل نشوید:

اگر کودکتان به شدت بدغذاست یا غذا نمیخورد وبا راهکارهای فوق تاثیری حاصل نشدباید انرا نزد کارشناس تغذیه و یا درصورت لزوم نزد روانشناس

با بدغذایی کودکان خود چه کنیم؟

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ساوه

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

- بدغذایی و بد قلقی خصوصیت ذاتی برخی کودکان است. بد غذایی در برخی از بچها از ۳ماهگی نوزاد شیرخوار با نخوردن شیر مادر آغاز میشود و میتواند در فاصله ی زمان ۱,۵تا۲,۵سالگی که کودک سنین لجبازی را پیشرو دارد ادامه پیدا کند.درین حالت او از خوردن غذا پرهیز میکند،بهانه میگیرد و دردسرهایی برای خانواده اش بوجود می آورد

توصیه هایی به والدین:

- ابتدا از روش نادیده گرفتن استفاده کنید.
- به ساعت غذا خوردن کودک اهمیت بدهید:

رعایت دقیق ساعت غذا خوردن و داشتن برنامه غذایی به کودک اهمیت غذا خوردن را نشان میدهد.

- سخت گیری بیش از حد نکنید:

این کار غذا خوردن را در کودکان به عملی ملال آور تبدیل میکند.

- محیط آرامی را برای غذا خوردن کودکان خودایجاد

- برای تهیه غذا از کودکتان کمک بگیرید
- در تهیه ی غذا سلیقه به خرج دهید: در درجه اول باید غذایی را برای او تهیه کنید که او را تحریک کند . برای مثال غذاهایی با رنگ متنوع

- هرگز کودک رابخاطرنخوردن غذاسرزنش نکنید.