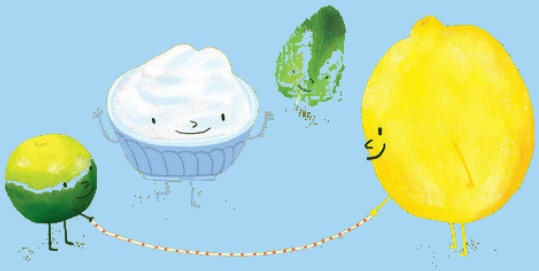
Raised Happy

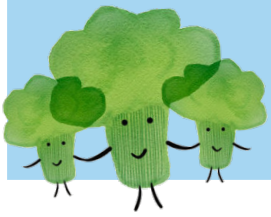
Mini eBook

5 CÁCH GIÚP CON ĂN TỐT HƠN



Giúp con dám thử!

Nên cho con ăn gì, như thế nào?



www.raisedhappy.co
www.facebook.com/raisedhappy.co

1. HÃY ĐỂ CON QUYẾT ĐỊNH

Đừng khiến giờ ăn trở nên áp lực. Phụ huynh - là bạn đó - quyết định bữa ăn hôm nay có gì, và trách nhiệm của bạn là cần đảm bảo bữa ăn đó đầy đủ dinh dưỡng (tốt nhất là vừa gồm cả thức ăn con thích, vừa gồm cả thức ăn con chưa thích hoặc thức ăn mới).

Tại thời điểm ăn, hãy tự trấn an bản thân "Mình đã hoàn thành trách nhiệm của mình rồi".

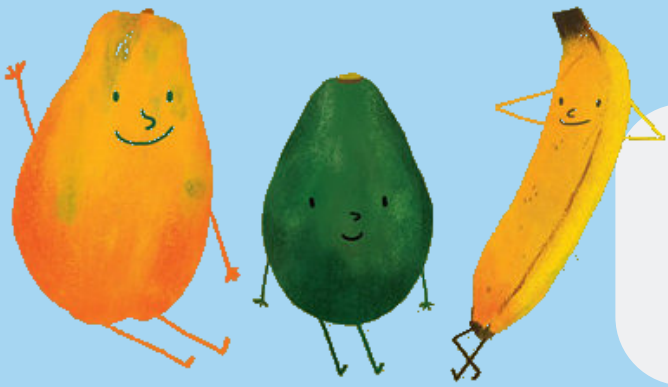
Còn lại, con sẽ là người quyết định có ăn đồ ăn bạn làm không và ăn bao nhiêu (nếu có).

Điều quan trọng nhất đó là bạn cần TẠO RA KHÔNG GIAN ĂN LÀNH MẠNH, tránh mọi sự áp đặt, đặc biệt là quy tắc "cắn một miếng".

2. TRÁNH ĐI KHÁI NIỆM "MỚI"

Đối với những em bé cầu kỳ khó tính, có thể mất tới 100 thậm chí 1000 lần tiếp xúc với thực phẩm mới trước khi con đồng ý ăn nó. Không sao cả! Ngay cả khi con không thử một cái gì đó hôm nay, hãy tiếp tục phục vụ cho con món ăn đó thường xuyên. Một ngày nào đó, bạn sẽ phải ngạc nhiên.

Điều quan trọng nhất đó là TIẾP TỤC PHỤC VỤ món ăn đó cho con. Con sẽ chỉ có thể thử nếu nó có ở đó.



Quy tắc "cắn một miếng" là quy tắc rất sai lầm nhiều bố mẹ vẫn thường dùng với con: thỏa thuận và ra điều kiện khi con ăn thì con sẽ được gì đó hoặc bố mẹ sẽ làm một điều gì đó. Ví dụ như "Ăn một miếng thôi, rồi mẹ sẽ cho con ăn kẹo" hoặc "Cắn thử một miếng thôi, nếu không mẹ sẽ không yêu con đâu"...

3. THAY ĐỔI CÁCH CHẾ BIẾN

Hãy cố gắng sáng tạo ra những cách chế biến hoặc trình bày mới. Cắt rau củ hình bánh quy, shapes, xiên sẵn tăm vào mỗi miếng... là những cách khá hữu ích để con khám phá thức ăn theo một cách mới. Ngoài ra, việc sử dụng các loại thìa, dĩa, đũa mới hay các dụng cụ đặc biệt khác cũng giúp việc ăn uống trở nên thú vị hơn.

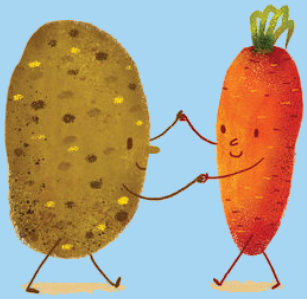
4. KHIẾN GIỜ ĂN VUI VẺ HƠN

Chơi vài trò chơi vui nhộn trên bàn. Nói chuyện cười hay kể lại một ngày của bạn cho con nghe. Hãy cho con thử xếp hình bằng một loại rau mới. Thử gọi tên món ăn bằng một cái tên khác "ngớ ngẩn" mà con nghĩ ra. Bất kỳ những trò chơi nhỏ khuyến khích con chạm vào thức ăn, sẽ giúp con tới gần hơn với đồ ăn để ăn chúng.
Nhớ tránh mọi áp lực trong giờ ăn, tất cả chỉ nên có sự tích cực và vui vẻ!

5. TRÁNH MỌI "TRẬN CHIẾN"

Nếu con nói "Con không thích ăn món này", hãy nói "Ok, con không cần phải ăn nó". Đừng làm cho con một bữa ăn đặc biệt hay các món ăn riêng. Mang tới cho con sự tự do và nhất là vận động nhiều hơn để có thể biết đói trước bữa ăn hay cần các bữa ăn phụ. Con càng cảm thấy tự do hơn khi lắng nghe cơ thể, càng có nhiều khả năng con sẽ dám thử món gì đó mới mẻ.
Sẽ mất rất nhiều thời gian đển một em bé thử những loại thực phẩm khác nhau. Trong khi chờ đợi, đừng quên bạn đã thành công mỗi khi bạn cho con thử thức ăn mới và phục vụ con ăn đầy đủ mỗi ngày!

Raised Happy



FOLLOW RAISED HAPPY ĐỂ NHẬN THÊM
CÁC THÔNG TIN HỮU ÍCH VÀ THÚ VỊ TRÊN
HÀNH TRÌNH LÀM CHA MẸ NHÉ!

WWW.RAISEDHAPPY.CO
WWW.FACEBOOK.COM/RAISEDHAPPY.CO