



Mapili sa pagkain, mga alalahanin para sa kalusugan ng aking anak



Ang pagiging mapili sa pagkain ay isang palaisipan kung saan gusto at hindi gusto ng mga tao ang pagkain at kung malala ito, maaari itong humantong sa kawalan ng timbang sa nutrisyon at magkaroon ng masamang epekto sa kanilang kalusugan. Sa partikular, ang malusog na mga gawi sa pagkain ay napakahalaga para sa paglaki at pag-unlad ng mga sanggol at maliliit na bata, kaya't mangyaring alamin ang sanhi ng mapiling pagkain ng ating anak, kung ano ang dapat gawin para sa tamang gawi sa pagkain at bumuo ng malusog na gawi sa pagkain sa pamamagitan ng positibong pagmomodelo sa pamamagitan ng pagsangguni sa mga nilalaman sa ibaba.

Ano ang dahilan ng pagiging maselan sa pagkain ng aking anak?



Isang temporaryong pangangailangan



Ang mga batang ipinanganak na may mapili sa pagkain ay mas sensitibo kaysa sa kanilang mga kaedad at hindi gaanong madaling magbago. Maaaring ito ang dahilan kung bakit ipinipilit nilang kumain ng mga pagkaing dati na nilang naranasan.

Kung kumain ka ng parehong pagkain at may kaunting karanasan



Mula sa pagkain noong sanggol, ang mga bata ay nagsasanay sa pagkain ng iba't ibang sangkap tulad ng karne, gulay at butil nang paunti-unti, at sa oras na ito ang mga bata na hindi nakakain ng mga sangkap ay pantay na nagpapakita ng kanilang pagtanggap sa mga hindi pamilyar na pagkain sa unang pagkakataon



Kung bibigyan mo lang ng gusto mong pagkain dahil nag-aalala ka na hindi mo ito kainin



Habang nasasanay ang mga bata sa lasa na madalas nilang naranasan, maaaring magustuhan nila ito o makikilalang masarap

Kung sinusubukan mong pilitin ang iyong anak na pakainin ka



Ang isang mapilit na kapaligiran sa pagkain o ang negatibong karanasan ng isang bata ay maaaring lumitaw bilang isang pagtanggap sa pagkain. Ang maselan na pagkain ay maaaring mangyari dahil sa iba't ibang dahilan, gaya ng pagagalitan o pagbara sa lalamunan dahil sa maselan na pagkain.

Mangyaring gawin ito para sa tamang gawi sa pagkain



Bigyan ang iyong anak ng sapat na oras sa kanyang bills



Ang bawat tao ay kumakain sa iba't ibang paraan at sa iba't ibang bills. Mangyaring huwag pilitin ang iyong anak na kumain kapag nahhirapan siyang kumain o ayaw dahil ang kanilang pagkain ay natutunaw at kinakain sa ibang oras. Para sa mga mapili sa pagkain, ang pagsubok ng iba't ibang pagkain sa pagmamadali ay isang hindi nakakatulong na paraan, kaya maglaan ng oras.

Mangyaring magpatuloy sa pagbibigay ng iba't ibang sangkap



Upang ang isang bata ay masanay sa isang sangkap, dapat niyang subukan ang hindi bababa sa walong beses. Inirerekomenda na magbigay ng mga alternatibong pagkain tuwing dalawa hanggang tatlong araw. Kung hindi mo sila bibigyan dahil hindi nila kinakain, maaari silang maging mas maselan. Mahalaga na ang mga magulang ay nagbibigay sa kanila ng pare-pareho at tuloy tuloy.

Maglaan ng oras upang kumain kasama ang iyong pamilya



Mahalagang bumuo ng mga gawi sa pagkain kasama ng iyong pamilya. Kung ipapakita sa iyo ng iyong mga magulang kung paano mag-enjoy muna sa lahat ng pagkain, magkakaroon din ng ugali ang iyong anak na kumain ng maayos. Maaari ding maging interesado ang iyong anak tungkol sa iyong pagkain pagkatapos makita ang mga positibong tugon ng iyong mga magulang.

Mangyaring bawasan ang mga meryenda bago kumain



Ang meryenda bago ang tanghalian o hapunan ay maaaring maging sanhi ng hindi kasiyahan ng iyong anak sa oras ng pagkain dahil ang kanyang tiyan ay puno na sa ilang mga lawak. Sa partikular, ang fructose o soda ay hindi malusog, kaya mag-ingat.

Subukang magluto gamit ang tamang recipe para sa iyong anak



Ang aking anak ay may paboritong recipe o istilo. Kung siya ay isang mapili sa pagkain, lumipat sa iba't ibang mga putahi at ihain ang mga ito. Mainam din na ibahagi ang proseso ng pagluluto.

Mangyaring dagdagan ang bagong pagkain nang paunti-unti



Bagama't maaaring gusto mo ang isang bagong bagay, inirerekomenda na subukan mo ang kaunting bagong pagkain sa unang lugar dahil ang unang impression ay maaaring tumagal ng mahabang panahon. Lalo na kung mayroon kang sensitibong ngipin, madali mong tanggihan ang pagkain na may magaspang na texture, tulad ng mga gulay o ang amoy ng hindi pamilyar na pagkain. Kung ang iyong anak ay walang hadlang sa pamamagitan ng pagdaragdag ng 1% ng bagong pagkain sa 99% ng kanyang paboritong pagkain, subukang unti-unting dagdagan ang bahagi ng bagong pagkain

Mangyaring huwag manood ng media kapag kumakain ka

Hindi mabuti para sa iyong anak kung bubuksan mo ang kanyang cell phone o TV kapag hindi siya kumakain ng maayos at mabilis na ilalagay ito sa kanyang bibig kapag siya ay nag-concentrate. Ang proseso kung saan pinipili ng bata ang kanyang sariling pagkain, inilalagay ito sa kanyang bibig, at ngumunguya sa lahat ng pagkain. Bigyan ng pagkakataon ang bata na tamasahin ang kanyang pagkain at maramdaman ang texture.



Bago kumain, aktibong galawin ang iyong katawan



Mangyaring panatiliing aktibo ang iyong katawan bago ka kumain. Ito ay kapag gumamit ka ng maraming enerhiya upang makaramdam ka ng kaunting gutom at lahat ng pagkain ay masarap. Isa itong pagkakataon na subukan ang mga pagkaing hindi mo pa nasusubukan.