

KÉN ĂN, SỰ LO LẮNG CHO SỨC KHỎE CỦA CON CHÚNG TA

Sự kén ăn là một trong những hiện tượng rõ ràng về việc thích và không thích thức ăn, nếu nghiêm trọng sẽ dẫn đến sự mất cân bằng dinh dưỡng và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Đặc biệt, thói quen ăn uống lành mạnh là một phần rất quan trọng trong sự phát triển và trưởng thành của trẻ sơ sinh, hãy tìm hiểu nguyên nhân về việc ăn uống của trẻ và tham khảo nội dung dưới đây để hình thành thói quen ăn uống lành mạnh thông qua mô hình tích cực.

Nguyên nhân đưa trẻ của chúng ta kén ăn là gì?

Trường hợp khó tính

Đứa trẻ có tính khí khó tính bẩm sinh nhạy cảm hơn đồng trang lứa và có xu hướng không thích thay đổi. Đó có thể là lý do tại sao bé chỉ cố chấp với những món ăn mà bé đã từng ăn trước đây.

Trường hợp lo lắng con không ăn nên chỉ cho con ăn những món ăn yêu thích.

Trẻ em khi quen với hương vị mà chúng thường tiếp xúc thường xuyên sẽ thích hoặc nhận ra vị ngon của nó.

Trường hợp chỉ ăn cùng một món ăn và ít trải nghiệm món ăn

Kể từ khi ăn bột, bé đã luyện tập ăn thử từng chút một các nguyên liệu đa dạng như thịt, rau, ngũ cốc, khi đó những đứa trẻ chưa ăn đều nguyên liệu tương đối dễ dàng phản ứng từ chối đối với những món ăn lạ lần đầu tiên được ăn.

Trường hợp ép buộc trẻ ăn thức ăn

Bầu không khí ép buộc khi ăn hoặc kinh nghiệm tiêu cực mà trẻ nhận được có thể xuất hiện như một phản ứng từ chối với thức ăn. Sự kén ăn có thể xuất hiện do nhiều nguyên nhân khác nhau như kinh nghiệm bị mắng do kén ăn, kinh nghiệm bị vướng vào cổ họng.

Hãy làm thế này để có thói quen ăn uống đúng đắn

Hãy cho thời gian phù hợp với tốc độ của đứa trẻ.

Mỗi người có cách ăn và tốc độ ăn khác nhau. Đừng ép con ăn khi con mệt mỏi hay không muốn ăn vì thời gian tiêu hóa và thời gian ăn uống của chúng đều khác nhau. Đối với đứa trẻ kén ăn, việc vội vàng thử nhiều loại thức ăn khác nhau là một cách không giúp ích gì, vì vậy cần phải thử từ từ.

Hãy thường xuyên cung cấp nhiều nguyên liệu đa dạng nhé.

Để quen với một loại thực phẩm bé phải ăn ít nhất 8 lần. Nên thay phiên nhau cung cấp thực phẩm bé không ăn mỗi ngày khoảng 2-3 lần. Nếu không cho con ăn bất cứ thứ gì vì con không ăn thì con sẽ càng trở nên kén ăn hơn. Điều quan trọng là bố mẹ phải nhất quán và cung cấp đều đặn.

Hãy dành thời gian để con ăn cơm cùng gia đình

Việc nuôi dưỡng thói quen ăn uống cùng gia đình là rất quan trọng. Nếu bố mẹ cho thấy hình ảnh ăn uống ngon miệng trước thì con cũng sẽ có thói quen ăn uống ngon miệng. Nhìn vào phản ứng tích cực của bố mẹ con cũng có thể cảm thấy tò mò về thức ăn.

Hãy giảm đồ ăn vặt lại trước bữa ăn.

Nếu cho con ăn vặt trước bữa trưa và bữa tối, con có thể không thích đồ ăn trong giờ ăn vì đã no bụng ở một mức độ nào đó. Đặc biệt, hãy chú ý đồ uống ngọt có ga vì nước ngọt có ga hoặc đường không tốt cho sức khỏe.

Hãy thử nấu ăn với phương pháp phù hợp với trẻ.

Có phương pháp nấu ăn và phong cách nấu ăn mà con chúng ta thích. Nếu trẻ kén ăn một số món ăn đặc biệt thì hãy thay đổi và cung cấp cho chúng với nhiều cách cho trẻ với nhiều cách nấu ăn khác nhau. Cùng nhau làm quá trình nấu ăn cũng rất tốt.

Hãy tăng số lượng món ăn mới lên từng chút một.

Những thứ mới mẻ có thể thích, nhưng đối với trẻ ăn tương đầu tiên có thể tồn tại lâu dài vì vậy nên thử món ăn mới từng chút một. Đặc biệt, trong trường hợp cảm giác miệng nhạy cảm, con có thể dễ dàng từ chối hương vị của thực phẩm thô ráp như rau củ hoặc thức ăn lạ. Nếu cho trẻ ăn đồ ăn yêu thích 99% và cho thêm 1% đồ ăn mới mà con không bị từ chối thì hãy tăng tỷ lệ đồ ăn mới lên từng chút một.

Hãy cấm xem truyền thông khi dùng bữa.

Sẽ không tốt cho trẻ nếu bạn bật điện thoại di động hoặc TV khi bé không ăn uống đầy đủ, sau đó nhanh chóng đút vào miệng cho bé khi đang tập trung. Quá trình đứa trẻ tự chọn thức ăn, cho vào miệng và nhai tất cả đều là bữa ăn. Hãy cho bé cơ hội được tự thưởng thích đồ ăn và cảm nhận cảm giác nhai.

Trước khi ăn hãy vận động cơ thể một cách năng động.

Hãy làm cho cơ thể hoạt động tích cực trước khi ăn cơm. Sử dụng nhiều năng lượng để bụng đói hơn và tất cả các món ăn cảm thấy ngon hơn. Đây cũng là cơ hội để con được ăn những món ăn mà trước giờ chưa được ăn bao giờ.