



ការព្រួយបារម្ភសម្រាប់សុខភាពរបស់កូន, ការរើសអាហារ



ការរើសអាហារគឺជាប្រតិកម្មនៃការមានចំណង់ចំណូលចិត្តច្បាស់លាស់ចំពោះអាហារដោយចូលចិត្តអាហារខ្លះនិងមិនចូលចិត្តអាហារខ្លះ។ ប្រសិនបើមានភាពធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលឲ្យមានអត្តសញ្ញាណផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភនិងអាចប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាព។ ជាពិសេសទម្លាប់នៃការទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាពល្អគឺមានសារៈសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះការលូតលាស់និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ក្មេង។ សូមស្វែងយល់ពីមូលហេតុនៃការញ្ចាំអាហាររើសរបស់កូនអ្នកហើយពិចារណាអំពីរបៀបបង្កើតទម្លាប់នៃការទទួលបានអាហារដែលត្រឹមត្រូវ។ សូមយោងតាមខ្លឹមសារខាងក្រោមហើយបង្កើតទម្លាប់អាហារដែលមានសុខភាពល្អតាមរយៈការធ្វើជាកំរិតវិជ្ជមាន។

មូលហេតុនៃការរើសអាហាររបស់កូន?



ករណីដែលមាននិស្ស័យចរិតពិបាកត្រូវចិត្ត
ក្មេងដែលមាននិស្ស័យចរិតពិបាកត្រូវចិត្តតាំងពីកំណើតមានទំនោរជាងក្មេងដទៃនិងមិនចូលចិត្តការផ្លាស់ប្តូរ។ ដោយសារហេតុនេះពួកគេអាចបង្ហាញអាកប្បកិរិយាចង់ញ្ចាំតែអាហារដែលធ្លាប់ញ្ចាំពីមុនប៉ុណ្ណោះ។

ករណីដែលញ្ចាំតែអាហារដដែលៗហើយមានបទពិសោធន៍អាហារមិនច្រើន
ចាប់ពីពេលផ្តល់អាហារក្មេងគួរអោយក្មេងសាកល្បងញ្ចាំសាច់, បន្លែ, គ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងៗបន្តិចៗ, ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយកុមារដែលមិនបានសាកល្បងគ្រឿងផ្សេងៗច្រើនប្រភេទច្រើនតែបង្ហាញប្រតិកម្មបដិសេធចំពោះអាហារដែលពួកគេសាកល្បងជាលើកដំបូងដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់។

ករណីព្រួយបារម្ភថាកូនមិនញ្ចាំដូច្នោះផ្តល់តែអាហារដែលកូនចូលចិត្តប៉ុណ្ណោះ
ក្មេងមានទម្លាប់ចូលចិត្តអាហារដែលពួកគេបានសាកល្បងជាញឹកញាប់ពីព្រោះធ្លាប់ស្គាល់រួចហើយនិងឆ្ងាញ់។

ករណីដែលព្យាយាមបង្ខំឲ្យកូនញ្ចាំអាហារ
បរិយាកាសបង្ខំបង្ខំឬបទពិសោធន៍អវិជ្ជមានអំឡុងពេលញ្ចាំអាហារអាចបង្ហាញថាជាការមិនចូលចិត្តអាហារ។ ការរើសអាហារអាចបណ្តាលមកពីកត្តាជាច្រើន រួមទាំងការត្រូវបានស្តីបន្ទោសចំពោះការញ្ចាំអាហាររើសឬការជាប់អាហារក្នុង បំពង់ក។

សូមអនុវត្តដូចខាងក្រោមដើម្បីបង្កើតទម្លាប់អាហារដែលត្រឹមត្រូវ



សូមផ្តល់ពេលវេលាឱ្យគ្រប់គ្រាន់តាមល្បឿនរបស់ក្មេង



មនុស្សម្នាក់ៗមានវិធីនិងល្បឿនក្នុងការញ្ចាំអាហារផ្សេងគ្នា។ ដោយសារក្មេងមានពេលវេលាវលាយអាហារនិងពេលវេលាញ្ចាំអាហារខុសៗគ្នាកុំបង្ខំកូនឱ្យញ្ចាំនៅពេលដែលគាត់ពិបាកញ្ចាំឬមិនចង់ញ្ចាំ។ ដូចនេះមិនត្រូវបង្ខំឲ្យកូនញ្ចាំអាហារពេលដែលពួកគេចង់មិនញ្ចាំឬមានការលំបាកក្នុងការញ្ចាំទេ។ សម្រាប់កុមារដែលរើសអាហារការព្យាយាមឲ្យពួកគេសាកល្បងអាហារជាច្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័សមិនជាវិធីដែលមានប្រយោជន៍ទេដូច្នោះត្រូវអនុវត្តដោយប្រយ័ត្ននិងយឺតៗ។

ផ្តល់អាហារច្រើនប្រភេទជាប់លាប់



ដើម្បីឱ្យកុមារស្តាប់នឹងអាហារពួកគេត្រូវសាកល្បងយ៉ាងហោចណាស់៨ដង។ ជាការល្អបំផុតក្នុងការប្តូរអាហារដែលពួកគេមិនចូលចិត្តរៀងរាល់២~៣ថ្ងៃម្តង។ ប្រសិនបើមិនផ្តល់អាហារទាំងអស់ដែលកុមារមិនចូលចិត្តនោះការរើសអាហារអាចធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន។ ជារឿងសំខាន់ដែលឪពុកម្តាយមានភាពឯកភាពនិងផ្តល់អាហារជាប់លាប់

ចំណាយពេលញ្ចាំអាហារជាមួយគ្រួសារ



ការបង្កើតទម្លាប់ញ្ចាំអាហារជាមួយគ្រួសារមានសារៈសំខាន់។ ប្រសិនបើឪពុក ម្តាយបង្ហាញការពេញចិត្តនិងញ្ចាំអាហារទាំងអស់ដោយរីករាយកូននឹងអនុវត្ត ទម្លាប់ក្នុងការញ្ចាំអាហារដោយសប្បាយផងដែរ។ កូនអាចមានការចាប់អារម្មណ៍ ចំពោះអាហារបន្ទាប់ពីបានមើលឃើញប្រតិកម្មវិជ្ជមានពីឪពុកម្តាយ។

សូមកាត់បន្ថយអាហារសម្រន់មុនពេលញ្ចាំអាហារ



ប្រសិនបើកុមារញ្ចាំអាហារសម្រន់មុនពេលញ្ចាំអាហារពេលល្ងាច នោះកុមារអាចអាចផ្អែកហើយប្រហែលជាមិនពេញចិត្តនឹងញ្ចាំអាហារ។ ជា ពិសេសអាហារដែលមានស្ករច្រើនឬភេសជ្ជៈកាបូនាតមិនល្អសម្រាប់សុខភាព សូមប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការផ្តល់ភេសជ្ជៈ។

សាកល្បងចម្អិនអាហារដោយប្រើវិធីចម្អិនដែលសមស្របសម្រាប់ក្មេង



កូនរបស់អ្នកអាចមានរូបមន្តប្តូរចនាប័ទ្មចម្អិនអាហារដែលចូលចិត្ត។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នករើសអាហារជាក់លាក់ណាមួយសូមផ្លាស់ប្តូរវិធីចម្អិនឲ្យបានចម្រុះ ហើយផ្តល់អាហារទៅឲ្យកូន។ ចូលរួមក្នុងដំណើរការចម្អិនអាហារជាមួយគ្នាក៏ ល្អដែរ។

សូមបន្ថែមអាហារថ្មីបន្តិចម្តង



ក្មេងប្រហែលជាចូលចិត្តអ្វីដែលថ្មីប៉ុន្តែ, ចំណាប់អារម្មណ៍ដំបូងអាចមានរយៈពេលយូរអង្វែងសម្រាប់ក្មេងដូច្នោះជាការល្អបំផុតក្នុងការណែនាំអាហារថ្មីក្នុង កម្រិតតិចតួចនៅពេលដំបូង។ ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលងាយប្រតិកម្មនឹង មាត់ធ្មេញកុមារអាចបដិសេធអាហារដែលមានសភាពរឹងរូបដូចជាបន្លែឬ ក្លិនអាហារដែលមិនស្គាល់ ។ សាកល្បងបន្ថែមអាហារថ្មី 1% ទៅក្នុងអាហារដែល កូនរបស់អ្នកចូលចិត្ត 99%។ នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកអាចទ្រាំទ្រនឹងអាហារ បានសូមបង្កើនសមាមាត្រនៃអាហារថ្មីបន្តិចម្តងៗ។

សូមកុំអនុញ្ញាតឲ្យមើលគ្រឿងផ្សព្វផ្សាយពេលញ្ចាំអាហារ

ប្រសិនបើកូនមិនញ្ចាំអាហារមិនត្រូវប្រើទូរស័ព្ទឬទូរទស្សន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យកូនផ្តោតអារម្មណ៍ហើយបញ្ចូលអាហារទៅក្នុងមាត់របស់កូនយ៉ាងរហ័សមិនល្អសម្រាប់កូន ទេ។ ដំណើរការដែលកូនជ្រើសរើសអាហារដោយខ្លួនឯងជាក់ចូលមាត់និងទំពេរ អាហារនោះគឺជាផ្នែកមួយនៃការញ្ចាំអាហារ។ សូមផ្តល់ឱកាសឲ្យកូនរីករាយនិង អារម្មណ៍លើសជាតិនិងកំរិតសម្រាប់អាហារដោយខ្លួនឯង។



សូមចលនារាងកាយយ៉ាងសកម្ម, មុនពេលញ្ចាំអាហារ

ចូរធ្វើសកម្មភាពមុនពេលញ្ចាំអាហារ។ នេះជាពេលដែលនឹងចំណាយថាមពល កាន់តែច្រើនមានអារម្មណ៍ឃ្នានជាងមុននិងឃើញថាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងឆ្ងាញ់។ វាក៏ជាឱកាសមួយដើម្បីសាកល្បងអាហារដែលអ្នកមិនធ្លាប់សាកល្បងពីមុន មកផងដែរ។

