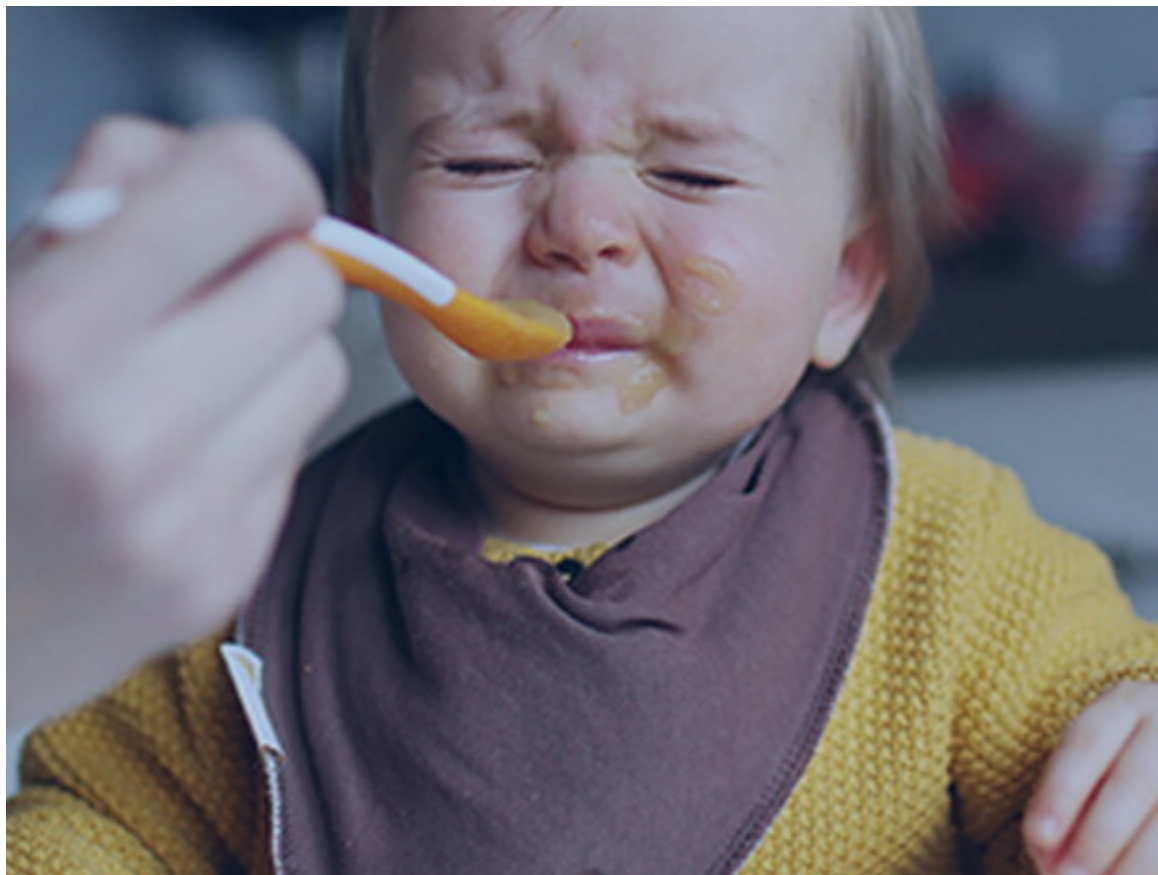


От 6 месеца



СТАТИИ

Как да се справим със зложото дете

Чудите се как да се справите със зложото дете? Развиването на вкусовите рецептори изисква време. Затова сме Ви приготвили меню с полезни съвети как да превърнете зложото дете в любител на храната.

2 минути За четене Окт. 12, 2022

- Придържайте се към постоянни периоди за хранене. Рутината е важна за малките деца.
- Предлагайте малки порции и при нужда допълнително - големите порции могат да го отблъснат.
- Използвайте различни цветове и форми, за да изглежда храната интересна и забавна.
- Постарайте се, когато е възможно, да превърнете готвенето в забавление, като включвате и детето в приготвянията или му разказвате за самите продукти.
- Бъдете позитивни. Хвалете детето всеки път, когато се храни добре, не го критикувайте или наказвайте, ако не си изяде всичко.
- Предлагайте му нови вкусове постепенно. Само по един на хранене и то в малки количества.
- Не го притискайте да се храни бързо, някои деца се хранят много бавно.
- Хранете се заедно цялото семейство колкото се може често. Децата се учат на много неща само докато Ви гледат - от обноските по време на хранене до опитването на нови вкусове и интереса към различните ястия.
- Насърчавайте детето да се храни само, по този начин по лесно ще свикне с нарязаните на хапки парчета храна.
- За още информация вижте нашите съвети за изграждане на хранителните навици на децата.