6 llojet e tekave ne ngrenie - dhe si t'i kapni për të ngrënë

Ka shumë arsye pse fëmijët shmangin ushqimin e tyre. Për t'i dhënë fund betejave tuaja për tryezën e darkës, do të duhet të dini se me cilin lloj problem ne ushqyerje keni te beni - dhe si mund të ndihmojnë strategjitë .

Përgjimi i një grupi të prindërve qe kane femje parashkollorë ,që bisedojnë në shesh lojërash dhe ankesat rreth ngrënies. Hedhjet dhe refuzimiet e vakteve janë të zakonshme për fëmijët midis moshës 2 dhe 5 vjec.

Këtu janë gjashtë nga "llojet" më të zakonshëm të ngrënies, plus këshilla të ekspertëve se si të adresoni problemin.

# 1 regresori

Ju keni qenë mamaja që u përul me mendjen se sa mirë hëngri foshnja juaj. Pastaj, papritmas, në moshën 2 vjeç, ai humbi të gjithë interesin për ushqimet e dashur më parë, dhe ushqimi i ngrënies u bë luftë për pushtet. A ishte e kot ajo stërvitje për qiellzën?

’Cfarë po ndodh: Studimet tregojnë se sa më shumë foshnja të shijojnë më shumë shije, aq më shumë të ngjarë janë ata të shijojnë një shumëllojshmëri të gjerë të ushqimeve kur plaken, por kjo do të thotë kur ata i afrohen shifrave dyshifrore dhe më gjerë. Deri në kohën kur janë 18 muaj, duhet të presësh të papriturat. Një arsye është se orekset e fëmijëve ndryshojnë sepse shkalla e rritjes së tyre ngadalësohet ndjeshëm. "Fëmija juaj mund të hajë shumë në një vakt dhe shumë pak në një tjetër, dhe kjo është në rregull," thotë Katja Rowell, M.D., një specialist për ushqimin e fëmijëve dhe autor i Ndihmoni fëmijën tuaj me ekstrem marrje të ngrënit. Melanie Potock, një patologe pedagogjike në gjuhën e të folurit, specialist i të ushqyerit dhe autor i Adventures në Veggieland, shton, "Në këtë moshë, një fëmijë mëson se ai ka shumë kontroll mbi sjelljen e prindërve të tij, dhe kjo mund të jetë argëtuese!" Refuzimi i ushqimeve është një mënyrë për të ushtruar fuqinë e tij të vogëlushit.

Cfarë duhet të bëni në lidhje me të: Kur fëmija juaj refuzon ushqimet që ai i donte një ditë më parë, do të tundoheni t'i kaloni ato nga lista e darkës. nuk e bëni! "Ai mund të kthehet tek ata javën ose muajin tjetër (ose vitin), por vetëm nëse i mbani në repertorin tuaj," thotë Dr. Rowell.

Celësi për të kthyer baticën është që gjërat të qetësohen. Kjo do të thotë të mos e shtypni fëmijën tuaj për të marrë një kafshim, por ende duke shërbyer ushqimin në mënyra të reja.

# 2 Urryesi i shijes.

2-vjeçari juaj do të hajë ushqime të thjeshta si bukë dhe gjalpë, çarje dhe drithëra me qumësht. Pasi të jeni në një hënë blu, ju mund ta shtrëngoni të hajë vezë të fërguara, por procesi është rraskapitës. A jeni i destinuar të shërbeni vetëm ushqime të buta përgjithmonë?

’Carë po ndodh: Shumë të vegjël kanë një prishje natyrale ndaj ushqimeve me aromë të fortë, dhe ky është në të vërtetë një avantazh evolucionar. Kur paraardhësit tanë ishin mjaft të moshuar për t'u larguar nga prindërit e tyre të shpellës, do të ishte katastrofike nëse provonin çdo gjethe në peizazh. Kështu që fëmijët bëhen më të zgjedhshëm pasi bëhen më të lëvizshëm, veçanërisht kur bëhet fjalë për aromë të guximshme dhe të hidhur (perime, ne po ju shohim). Dhe kur fëmijët fillojnë të merren me zgjedhje, është e lehtë për prindërit të ofrojnë ushqime kryesisht të thjeshta, pa probleme. "Sidoqoftë, nëse kujdeseni për ato preferenca, fëmijët kanë më pak të ngjarë të zgjerohen përtej këtij diapazoni të kufizuar të aromave," vëren Karen Le Billon, edukatore e ushqimit dhe autori i Getting to Yum.

Cfarë duhet të bëni në lidhje me të: Në vend që të përmbaheni fitoret e garantuara çdo ditë, përpiquni të stërvitni ngadalë sythat e shijes së fëmijës tuaj për të shijuar shije më komplekse. Nëse fëmija juaj i pëlqen makaronat me gjalpë, ofrojeni me vaj ulliri. Sapo të pranohet, shtoni pak djathë parmezan. «Kur ​​prezantova vajzat e mia një pulë me qershi Thai, fillimisht përdora më shumë qumësht kokosi, pastaj gradualisht e ngrita kerri,» thotë Le Billon. Ju nuk keni nevojë të njoftoni këto ndryshime. Por nëse fëmija juaj pyet, nuk duhet të gënjeni. Le Billon shton, "Fëmijët mësojnë duke imituar dhe gjithashtu janë të sigurt kur prindërit e tyre padyshim po shijojnë të njëjtin ushqim."

Sigurisht, jo të gjithë fëmijët do të përpiqen për një shije të re, pa marrë parasysh si ta përgatisni, kështu që lërini të ndjehen të qetë duke nuhatur, prekur dhe lëpirë ushqimet e para. "Përfshirja e fëmijës tuaj me përgatitjen e vaktit ndihmon sepse ajo do të provojë ushqimin pa pasur nevojë ta hajë atë," vëren Potock. “Punimi me ushqim është një mënyrë tjetër argëtuese për ta eksploruar. Ndërtoni një shtëpi me asparagus ose krijoni një xhungël brokoli, gjithashtu një ide e shkëlqyeshme të marrësh një grup lugësh të vogla, të cilat u japin fëmijëve më shumë kontroll kur të vendosin se ata janë të gatshëm të provojnë një kafshim. "