

# থাওয়ার বিষয়ে খুঁতখুঁতেদের জন্য পরামর্শ

আপনার বাচ্চার জন্য নতুন খাবার পরখ করাটা স্বাস্থ্যকর। তবে অনেক বাচ্চা থাওয়ার বিষয়ে খুঁতখুঁতে হয়। এটি স্বাভাবিক। থাওয়ার জন্য বাচ্চাদের জোর



থাবারের বিষয়টি সহজ করে তোলার জন্য আপনি যে কাজগুলি করতে পারেন তা এখানে দেওয়া হল:

- প্রতিদিন একই সময়ে প্রধান খাবার এবং স্ন্যাকস খান।
- যতটা সম্ভব পুরো পরিবার একসাথে খাবার খান।
- থাওয়ার সময় বিদ্রম এড়ান। টিভি, গেমস বা ফোন বন্ধ রাখুন।
- অনেক বার আপনার বাচ্চাকে একই নতুন খাবার দিন। আপনার বাচ্চাকে একটি নতুন খাবার খাওয়ানোর জন্য 20 বার চেষ্টা করতে হতে পারে।
- বিভিন্ন ধরনের খাবার রান্না করুন এবং আপনার বাচ্চাকে সঙ্গে নিয়ে খান বাচ্চার তাদের বাবা-মায়ের আচরণ থেকে শেখে এবং অনুকরণ করে।
- খাবারের মধ্যে আপনার বাচ্চাকে পানীয় (জল ব্যতীত, এটি চলতে পারে) দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- আপনার বাচ্চা ইতিমধ্যে যে খাবারগুলি পছন্দ করছে সেগুলির সঙ্গে আপনার বাচ্চাকে নতুন খাবার দিন।
- প্রধান খাবারের সময় আপনার বাচ্চার প্লেটেঅল্প পরিমাণে প্রতিটি খাবার রাখুন। তারা কোনটি পরখ করবে সেটি তাদেরকে বেছে নিতে দিন।
- মুদির দোকানে কেনাকাটি করার এবং নতুন খাবার রান্না করার সময় আপনার বাচ্চাকে সঙ্গে নিন।
- প্রতিটি নতুন খাবার কীভাবে তাদের দেহের সহায়তা করতে পারে সে বিষয়ে আপনার বাচ্চাকে বলুন। আপনি বলতে পারেন, "দুধ তোমাকে আরও লম্বা হতে সাহায্য করবে"





খাওয়ার সময়ে প্রত্যেকের ভূমিকা কি তা জানতে  
এই চার্টটি ব্যবহার করুন।

প্রাপ্তবয়স্ক	বাচ্চা
খাবার বেছে নেবেন এবং খাবার তৈরি করবেন	তারা কোন খাবারটি পরখ করবে তা বেছে নেবে
কীভাবে আচরণ করতে হবে তা বাচ্চাদের দেখাবেন	তাদের বাবা-মায়ের কাছ থেকে শিখবে
নিয়মিত পূর্বনির্ধারিত খাবার এবং প্রাতঃরাশের সময়টি ঠিক করবেন এবং সেটিতে অনড় থাকবেন	পেট ভরা না পর্যন্ত খাবে
টিভি বা ফোনের মতো বিঘ্নগুলি এড়াবেন	টিভি দেখবে না বা ফোন ব্যবহার করবে না
খাবারের সময়টি মজার করে তুলবেন	খাবার সময়টি মজার করে নেবে

আরও জানতে আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন!