

भुगडा मुक्त भोजन समय



खानाको आनन्द लिनुहोस्

- प्रयासको लागि आफ्नो बच्चाको प्रशंसा गर्नुहोस्
- शान्तपूर्वक कुरा गर्नुहोस् र सकारात्मक भाषा प्रयोग गर्नुहोस्



खना खाने समय तालिका बनाउनुहोस्

- १२ महिना भन्दा माथिका बच्चाहरुको लागि हरेक २ वा ३ घण्टामा खाना खुवाउनु पर्छ, उदाहरणका लागि, दिनमा तीन पटक खाना र बीचमा सानो खाजा
- खाना खाने समयमा बच्चाहरु भोकाउनुपर्छ, पेय पदार्थ वा खाजाले मात्र पेट भर्नु हुँदैन



तपाईंको बच्चाले भोक लागेको संकेत दिएपछि मात्र खाना दिनुहोस्

- जबरजस्ती नखुवाउनुहोस्
- तपाईंको बच्चालाई कति खाने भन्ने निर्णय आफैँ गर्न दिनुहोस् । नखाएको खानाको विकल्पमा अरु खाना प्रस्ताव नगर्नुहोस्



सकारात्मक प्रेरणाको नमूना बन्नुहोस्

- परिवारमा सबैजना सँगै खानुहोस्
- बच्चालाई पनि परिवारका अरु सदस्यहरुलाई जस्तै खाना दिनुहोस्, तर तपाईंले खानालाई थोरै छाँटकाँट गर्नुपर्ने हुनसक्छ, जस्तै कम मसला वा नुन राख्ने
- परिवारसँगै विभिन्न प्रकारका स्वस्थ खानाको आनन्द लिनुहोस्
- स्वस्थ खानाको बारेमा सकारात्मक कुरा गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, स्वादिष्ट भुरुम भुरुम गाँजर



गैर खाद्य आधारित पुरस्कार प्रयोग गर्नुहोस्

- गैर खाद्य आधारित पुरस्कारहरुमा प्रशंसा, अतिरिक्त खेल समय, स्टिकर र पुरस्कार चार्टहरु पर्दछन्
- बच्चालाई अरु खाना दिएर कहिल्यै पुरस्कृत नगर्नुहोस् (उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले तरकारी खानुभयो भने मिठाइ पुरस्कार पाउनुहुनेछ, यस्तो कहिल्यै नभन्नुहोस्)

भगडा मुक्त भोजन समय जारी छ...



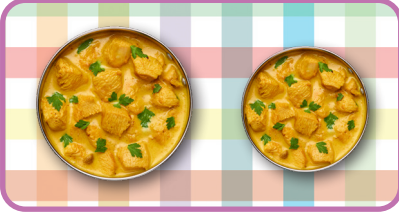
विचलन हटाउनुहोस्

- खानाको समयमा टेलिभिजन बन्द गर्नहोस्, आइप्याड, फोन र खेलौनाहरु टाढा राख्नुहोस्, बरु परिवार संगै बसेर गफ गर्नुहोस्



प्रयास जारी राख्नुहोस्

- बच्चालाई पहिलो चोटि नया खाना स्वीकार गर्न १० देखि १५ पटक सम्म लाग्न सक्छ, हार नमान्नुहोस्
- बच्चालाई नया खानाहरु उपलब्ध गराउंदा, उसलाई मनपर्ने पुरानो खाना पनि छुट्टै भाँडामा पस्किनुहोस्
- एक पटकमा एउटा मात्र नयाँ खाना दिनुहोस्
- विभिन्न विधिहरु प्रयोग गरेर खाना पकाउने वा तयारी गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, जस्तै काँचो वा उसिनेको वा भुटेको तरकार



बच्चाको क्षमता अनुसार खानाको परिमाण दिनुहोस्

- आवश्यकता भन्दा बढी खाना दिएर बच्चालाई नतर्साउनुहोस्
- शुरुमा थोरै खाना पस्किनुहोस् अनि बच्चाको आवश्यकता र स्वीकृति अनुसार थप्दै जानुहोला



खानालाई सजाएर आकर्षक बनाउनुहोस्

- खानालाई रमाइलो र रोचक बनाउनुहोस्, जस्तै विभिन्न आकार वा रंगहरु प्रयोग गर्ने, विशेष कप र प्लेटहरु, कुकी कटरहरु र पिउने पाइपहरु प्रयोग गर्ने



बालबालिकालाई संलग्न गराउनुहोस्

- बालबालिकाहरुलाई खाना पकाएको देखाउने, खाना सम्बन्धी भाडाकुटी खेलाउने, बगैचामा लग्ने, खानाको मेनु देखाउने, तरकारी र किराना सामान किनमेलमा संलग्न गराउनुहोस्
- अनुसन्धानलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्, जस्तै बच्चालाई खानाको गन्ध, स्पर्श र स्वाद आफैँ महशुस गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्
- बच्चाहरुलाई आफैँ खाना दिनुहोस्, उनीहरुलाई खाना चलाउन अनि यताउता छरेर प्रयोग गर्न स्वतन्त्रता दिनुहोस्, यसबाट कुनै समस्या हुनेछैन

धेरै आमाबाबुको लागि फरसी खाना एक चुनौती हो, तपाईं एकलै हुनुहुन्न ।
धैर्य राख्नुहोस् र प्रयास जारी राख्नुहोस्