

Làm Gì Khi Con Bạn Kén Ăn

Tại sao bạn nói con bạn kén ăn?

Con bạn ăn có gì khác với những đứa trẻ khác không?

Con bạn có khó chịu khi nhìn thấy những món ăn mới?

Làm sao bạn biết con bạn kén ăn hay bé vẫn ăn bình thường?



Trẻ con thường kén ăn. Một số trẻ rất e dè với những món ăn mới. Một số trẻ kén ăn vì cha mẹ hay ép chúng ăn.

Thế nào gọi là ăn bình thường?

- Thích món ăn này hôm nay nhưng sang hôm sau lại không thích nữa
- Thỉnh thoảng ăn rất ít
- Ném món ăn mới và nhả ra
- Mất nhiều lần mới chịu thử món ăn mới

Thế nào gọi là kén ăn?

- Lúc nào cũng chỉ ăn món mà trẻ thích
- Trở nên khó chịu khi nhìn thấy món ăn mới
- La quấy và khóc lóc khi ngồi vào bàn ăn
- Lo lắng không biết trẻ có thể ăn ở những nơi khác mà không phải ở nhà

Bạn không thể bắt con bạn ăn nếu trẻ không muốn. Tuy nhiên, bạn có thể dạy cho con bạn biết cách cư xử ngoan ngoãn và lịch sự khi ngồi vào bàn ăn. Nếu con bạn cư xử tốt, không sớm thì muộn, con bạn sẽ tự học cách yêu thích những món ăn mới.

Sau đây là một số cách để dạy con bạn có thái độ tốt khi ngồi vào bàn ăn:

- Hãy làm phần việc cho ăn của bạn và để cho con bạn làm phần việc của chúng
Bạn quyết định cho bé ăn *cái gì*, *ăn khi nào* và *ăn ở đâu*
Trẻ quyết định *có ăn hay không* và *ăn bao nhiêu* – với những món ăn bạn đã nấu
- Hãy thân thiện khi cho con ăn, nhưng đừng quá nuông chiều trẻ. Tạo một bữa ăn vui vẻ cho gia đình. Nói chuyện với trẻ trong bữa ăn gia đình
- Dạy con cách từ chối món ăn một cách lịch sự - dạy con nói “dạ có” hoặc “dạ không, cảm ơn ba/mẹ”
- Khuyến khích con: “Con có thể tự chọn thức ăn. Con không phải ăn nếu con không muốn.”