

בררנות באוכל



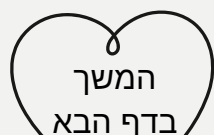
- גם הילד שלכם מסרב לאכול?
- כל יום זה מאבק?
- אתם שואלים את עצמכם מה תכינו עכשיו?
- הוא מוכן לאכול רק מאכלים מסוימים?
- מסרב לאכול מאכלים חדשים?

את כל התשובות לשאלות, תמצאו במדריך הזה שהכנתי לכם



חשוב לדעת:
בערך בגיל שנה מתחילה אצל התינוק
נטייה לברור טעמים ומזונות שונים.
מגיל חצי שנה - שלב הטעימות, נפתח
חלון הזדמנויות לחשוף אותו לכמה שיותר
טעמים ומרקמים.

אכילה בררנית יכולה להימשך בערך עד
גיל 8 והיא חלק משלב התפתחותי בו הילד
מפתח נפרדות מהוריו ורוצה להיות עצמאי
יותר ולקבל שליטה על החלטותיו ורצונותיו



המשך
בדף הבא

לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744

המשיכו לחשוף אותם כל יום
למאכלים חדשים (זוכרים את
ה"עקביות" שדיברנו עליה בנושא
גבולות? אז גם פה, אם לא, מוזמנים
להוריד אותו מהאתר)

שמשו מודל אישי- במקום לשכנע אותם
לאכול, תראו להם איך ומה אתם אוכלים.
ילדים מבינים טוב יותר מתוך המעשים
שלכם ופחות מתוך הסברים ושכנועים



לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744

"ילד רעב, אוכל" - מכירים את המשפט הזה? שימו לב שהילד שלכם רעב מספיק ולא מנשנש בין הארוחות אם הוא יגיע רעב יותר לארוחה, תוכלו להגדיל את הסיכוי שהוא יטעם משהו שהוא לא מכיר

שתפו אותם בקניות ובבישולים - ילדים רוצים להרגיש שייכים לעשייה, תחושת השייכות מתחזקת דרך השיתוף שלכם. הראו להם שהם חלק מהכנת הארוחה, למדו אותו איך המזון מגיע לשולחן, בקשו ממנו עזרה. כך הוא יהיה מוכן יותר ופחות מופתע ומהאוכל שמוגש לו לשולחן ויהיה פתוח יותר לנסות מאכלים חדשים



תודה שבחרתם להוריד את המדריך שלי

מוזמנים להוריד מדריכים נוספים

לפגישת יעוץ במחיר מוזל

052-678-7744



נטע זרד - ילדים. הורים. מנהיגים



@neta.zered



netazered.com



נטע זרד - ילדים. הורים. מנהיגים

מדריכת הורים ומאמנת ילדים