

آیا کودک شما برای کارهای بیشتر آماده است است تنوع؟



بین 6-8 ماهگی، کودک شما ممکن است برای
طعم ها و بافت های بیشتر آماده باشد!

تنوع - چاشنی زندگی!

چگونه شروع کنیم؟

برای کودک شما، همه چیز یک کنجکاو و یک تجربه جدید است و غذا به سرعت به علاقه شماره یک او تبدیل می شود! او غذا خوردن شما را تماشا می کند. دستش را برای یک فنجان یا قاشق دراز می کند. او از انگشتانش برای برداشتن اشیاء استفاده می کند. اینها همه نشانه هایی هستند که نشان می دهد او ممکن است برای غذاهای غلیظ تر آماده باشد. پرسش ها و پاسخ های زیر ممکن است به شما کمک کند در مورد زمان و نحوه معرفی بافت ها و غذاهای مختلف به کودکان بیشتر بدانید.

چگونه می توانم کودکم را به خوردن غذاهای مختلف وادار کنم؟

برخی از نوزادان زمان می برد تا یاد بگیرند که غذاهای مختلف را دوست داشته باشند - اما این عشق از الان شروع می شود! چگونه به کودک خود بیاموزید که از آنها لذت ببرد: طعم پوره یا پوره را به او پیشنهاد دهید. اگر آن را دوست نداشت، در چند روز آینده دوباره آن را امتحان کنید، یا سعی کنید آن را با چیزی که دوست دارد مخلوط کنید. اگر به نظر می رسد که او هنوز آن را دوست ندارد، یک غذای مورد علاقه خود را پیشنهاد کنید و روز بعد دوباره غذای جدید را امتحان کنید. صبور باشید و این کار را حداقل 10 روز ادامه دهید - ممکن است 10 تا 15 تلاش طول بکشد تا او آن را بخورد!

اجازه دهید کودک شما تصمیم بگیرد که چه چیزی را دوست دارد و چه چیزی را دوست ندارد.

هر کس سلیقه های متفاوتی دارد. اجازه ندهید ترجیحات غذایی شخصی شما تصمیم بگیرد که چه چیزی به کودک خود بدهید.

آب میوه چطور؟

نوزادان به آب میوه نیاز ندارند. آبمیوه می تواند منجر به ناراحتی معده، بخار معده یا اسهال شود. میوه که با فیبر و بافت خود ترکیب کاملی را تشکیل می دهد، انتخاب بسیار بهتری نسبت به آب میوه است.

آیا کودک من می تواند همان غذایی را که خانواده ما می خورند بخورد؟

هر نوزادی متفاوت است و با سرعت خاص خود به بافت های جدید عادت می کند. با این حال، هنگامی که آنها به غذاهای پوره شده عادت کردند، بیشتر نوزادان می توانند به آرامی به بافت های کلفت تر برسند. اکنون می توانید شروع به معرفی بخش های کوچکی از غذاهای خانواده مانند میوه های نرم له شده، سبزیجات پخته شده، آووکادو و لوبیا کنید و آنها را در سینی صندلی غذا به او بدهید. او همچنین می تواند با استفاده از فنجان تمرین کند!

چگونه بفهمم کودکم سیر شده است؟

در حال حاضر، شما با گریه کودک خود در هنگام خستگی، گرسنگی یا عصبانیت آشنا شده اید. به زودی علائم سیری او را خواهید فهمید. او ممکن است عقب بنشیند، سرش را از غذا دور کند یا غذا را کنار بزند. او ممکن است سرعت غذا خوردن خود را کاهش دهد یا از باز کردن دهان خود امتناع کند. با این حال او می گوید که سیر است، به آنچه به شما می گوید احترام بگذارید و از نشانه های او پیروی کنید. تشویق او به خوردن "فقط یک لقمه دیگر" ایده خوبی نیست و می تواند منجر به پرخوری، اضافه وزن و چاقی شود.

خوش بگذره!

با کودک خود غذا بخورید و زمان شیر خوردن را لذت بخش و آرام کنید. انتظار داشته باشید همه چیز به هم ریخته باشد - همه اینها بخشی از سرگرمی است!

نمونه وعده های غذایی

صبح

۲ قاشق غذاخوری غلات نوزاد آماده شده

۲ قاشق غذاخوری میوه پوره شده یا له شده

بعد از ظهر

۲ قاشق غذاخوری سبزیجات پوره یا له شده

عصر

۲ قاشق غذاخوری سبزیجات یا میوه پوره یا له شده

۲ قاشق غذاخوری گوشت پوره یا پوره شده

کودکان شش تا هشت ماهه هنوز بیشتر به شیر مادر یا شیر خشک برای رشد و نمو متکی هستند. در این سن، نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، معمولاً شش بار یا بیشتر در روز شیر می دهند. نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند حدود 21 تا 30 اونس در روز می نوشند.