



1 **Ορίστε ένα πρόγραμμα για τα γεύματα και τα σνακ**

Ο προγραμματισμός των γευμάτων κατά την διάρκεια της ημέρας θα αυξήσει το κίνητρο της κατανάλωσης τροφών που παρουσιάζονται και θα ενισχύσει την δοκιμή καθώς το παιδί θα έχει πεινάσει.



2

Ελαχιστοποιήστε τους περισπασμούς

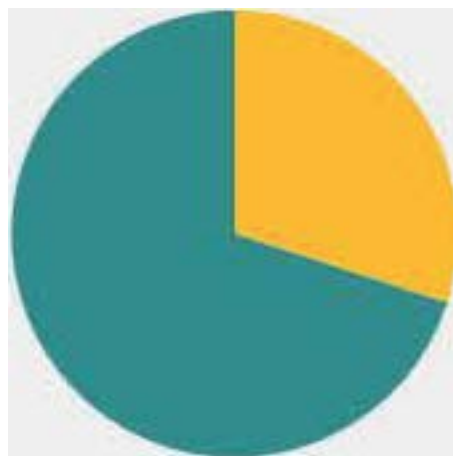
Η εξάλειψη κάθε είδους απόσπασης της προσοχής (όπως τηλεοράσεις, ταμπλέτ/κινητά ή παιχνίδια) θα βοηθήσει το παιδί να ασχοληθεί περισσότερο με το φαγητό.

3

Αλλάξτε την οπτική του φαγητού

Αρκετά παιδιά στο φάσμα έχουν υπερευαίσθησία στις υφές. Το να ψιλοκόψετε ή να αναμίξετε συγκεκριμένα τρόφιμα για να αλλάξετε την υφή ή το να "κρύψετε" ορισμένα τρόφιμα μαζί με άλλα που του αρέσουν μπορεί να τα δελεάσει. Ακόμη και ο σχεδιασμός των τροφών σε πρόσωπα ή η δημιουργία σχημάτων και χρωμάτων με τα συστατικά μπορεί να έχει κάποια θετικά αποτελέσματα.

Γονείς παιδιών αναφέρουν εάν το παιδί τους είναι επιλεκτικό ή όχι



Όχι επιλεκτικό (30%) ■ Επιλεκτικό (70%)

4

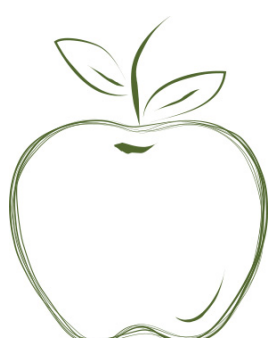
Συνεχίστε να προσφέρετε νέα τρόφιμα

Τα παιδιά αρκετά συχνά φοβούνται να δοκιμάσουν νέες τροφές. Μερικές φορές, η ανάμειξη του νέου φαγητού με ένα αγαπημένο μπορεί να βοηθήσει. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να προσεγγίζετε μαζί το νέο φαγητό - δοκιμάστε να το μυρίσετε και να το αγγίξετε μαζί, ώστε το παιδί να μην φοβάται τόσο.

5

Ενθαρρύνετε την επιλογή και τον έλεγχο

Όταν ένα παιδί έχει επιλογές για το ποιο φαγητό θέλει να φάει, είναι πιο πιθανό να καταναλώσει νέες τροφές σε αντίθεση με το να αναγκαστεί να φάει ό,τι έχετε βάλει στο πιάτο του.



Διατροφολόγος - Nutrition Coach
Μπαλλά Ιωάννα
Καραϊσκάκη 18, Νέο Ψυχικό τηλ.
6947890747

