

TIP SHEET

English and ARABIC/العربية

Picky Eating 102

صعب الارضاء بالأكل 102

TIPS:

- set aside fun time to explore new foods with your child a little bit at a time
- make sure your child has eaten their preferred foods first
- OT is an occupational therapist
- “incrementally” means a little bit at a time
- use only a tiny amount of the new food at a time and find a creative way to explore or play with it with your child, make up a story, don't be afraid to make a small mess

ن نصائح:

- اعداد وقت ممتع جانباً لاستكشاف الاطعمة الجديدة مع طفلك قليلا قليلا.
- تأكد من أن طفلك يأكل الاطعمة المفضله أولاً في كل مرة
- استخدم كمية قليلة من الاطعمة الجديدة و ايجاد و سائل مبتكرة للعب مع طفلك ، و شكل قصة و لا تخف إذا حدثت فوضى صغيرة.