

TIP Sheet

Picky Eating 101 Переборчивые едоки 101

RUSSIAN/ русский

TIPS:

- make sure your child is sitting properly
- make sure to join your child and eat with them
- make sure to decrease snacks so that your child will be hungry at meal times
- keep track of what kinds of foods your child likes and expand from there slowly
- sometimes a child needs to learn to feel comfortable with a food before they can eat it
- this takes time, be consistent and use very small portions

Рекомендации:

- Убедитесь, что ваш ребенок сидит должным образом
- Присоединитесь к ребенку и ешьте вместе с ним
- Уменьшите количество перекусов, чтобы ваш ребенок мог проголодаться до основного приема пищи
- Отслеживайте, какая еда нравится вашему ребенку и потихоньку расширяйте выбор
- Иногда ребенок должен привыкнуть к еде, прежде чем есть ее
- Это случится не сразу, используйте маленькие порции