

TIP SHEET

English and VIETNAMESE

Picky Eating 101

Kén ăn 101

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

GỢI Ý:

- chắc chắn trẻ ngồi vào bàn đúng cách
- chắc chắn tham gia và ăn cùng con của bạn
- chắc chắn giảm lượng thức ăn nhẹ để trẻ cảm thấy đói bụng vào bữa ăn
- theo dõi các loại thức ăn mà trẻ thích và mở rộng chúng từ từ
- đôi khi trẻ cần học cách cảm thấy thoải mái với thức ăn trước khi trẻ có thể ăn.
- cần phải có thời gian, kiên định và sử dụng từng phần rất nhỏ