

TIP SHEET
English and NEPALI/ नेपाली

Picky Eating 101

चुनेर खानु १०१ (खानामा नाकनीक गर्नु)

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

सुझावहरू:

- तपाईंको बच्चालाई सहि ढंगले बसाउनुहोस ।
- तपाईंको बच्चा संगै बसेर खाना खानुहोस ।
- तपाईंको बच्चाको नास्ता कम गर्नुहोस ताकी खाना खाने बेलामा ऊ भोकाओस ।
- तपाईंको बच्चाको खाना खाने रुचिको याद राख्नुहोस र बिस्तारै खानाका प्रकारहरू बढाउनुहोस् ।
- याद राख्नुहोस कि तपाईंको बच्चाले नया खाना खानु भन्दा पहिले त्यो खाना संग सहज महसुस गर्नु आवश्यक पर्छ ।
- परिवर्तन आउन समय लाग्छ, धैर्य धारण गर्नुहोस र सानु मात्राको प्रयोग गर्नुहोस ।