

TIP SHEET
English and NEPALI/ नेपाली

Picky Eating 102
चुनेर खानु १०२ (खानामा नाकनीक गर्नु)

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

सुझावहरु:

- आफ्नु बच्चालाई नया खाना संग परिचय गराउन थोरै रमाइलो समय छुट्याउनु होस् ।
- तपाईंको बच्चाले मन् परेको खाना पहिले खाएको सुनिश्चित गर्नुहोस
- OT को पुरा रूप Occupational Therapist अथवा पेशागत चिकित्सक हो
- "incrementally" भनेको बिस्तारै बिस्तारै भन्ने अर्थ हुन्छ
- आफ्नो बच्चालाई नयाँ खानासंग परिचय गराउँदा शुरुमा थोरै मात्रमा गर्नुहोस साथै रचनात्मक तरिका, खेल वा कथा मार्फत बच्चाको नयाँ कुरा सिक्ने उत्साह जगाउनुहोस, थोरै गडबड देखि भयभित नहुनुहोस ।