

বাচ্চাদের খাওয়ার সময়



বাচ্চাদের সাথে খাওয়াটা একটা বড় ব্যাপার হতে পারে। মানসিক চাপ কমাতে এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস শুরু করার জন্য এখানে কিছু টিপস রয়েছে যা সারাজীবন স্থায়ী হবে।

- **"পরিচর্যাকারী জোগায়, শিশু সিদ্ধান্ত নেয়" পদ্ধতি প্রয়োগের কথা বিবেচনা করুন।** পুষ্টিবিদ এলিন সাটের পরামর্শ দেন যে প্রাপ্তবয়স্করা যেন খাবার বাছাই করেন, প্রস্তুত করেন এবং জুগিয়ে দেন। তারপরে শিশুটি সিদ্ধান্ত নেবে সে কতটা খাবে এবং খাবে কিনা। এটি হতাশাজনক হতে পারে, কিন্তু আপনি তাদের জোর করে গেলাতে পারবেন না!



- **বিকল্প দিন।** বেছে নিতে পারলে অনেক শিশুর ক্ষেত্রেই ভালো হয়। আপনি বলতে পারেন, "দইয়ের সাথে পছন্দের ফল তুলে নাও: নাশপাতি বা আপেল।" আপনি স্বাস্থ্যকর যেকোনো কিছু দিলেই তারা কিছুটা নিয়ন্ত্রণ নিতে পারে।
- **আপনার প্রত্যাশাকে মাপমতো রাখুন।** বসে থাকাটা ছোটদের জন্য যদিও কঠিন। খাওয়ার সময়টা সংক্ষিপ্ত রাখা এবং নিয়মিত রুটিনে রাখাটা সাহায্য করতে পারে! কিছু খাবার প্রত্যাখ্যান করা ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক। "চেষ্টা করো, ফের চেষ্টা করো" মনোভাবটা হতাশা কমাতে পারে। জোর করে না খাইয়ে, আপনি তাদের এবং তাদের স্বাদের বোধকে সম্মান করছেন।
- **এক সপ্তাহ ধরে আপনার সন্তানের খাদ্য গ্রহণের হিসেব করুন।** শিশুরা অসমভাবে খেতে থাকে। তারা কোনো দিন বেশি খায় আবার কোনো দিন কম খায়। তারা একনাগাড়ে চার দিন একই জিনিস খেতে পারে, এবং সেটাও ঠিকই আছে। এটি মনে রাখাটা পুষ্টি সম্পর্কে চাপ কমাতে পারে।
- **হাসিঠাটার দিকে ঝোঁক রাখুন।** বয়স্করা যদি বেশি সিরিয়াস না হয়, তবে খাবার বেশি উপভোগ্য হয়। একটা গান করুন; একটি মজার গল্প বলুন। খাবারের সময়টাকে মজাদার এবং হতাশামুক্ত রাখা আপনার বাচ্চাকে খাবারের সাথে একটি স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

- **একসাথে খান।** বাচ্চার সাথে খেতে বসা আপনার অর্থহীন মনে হতে পারে। তবুও, এই পারিবারিক অভ্যাস শুরু করার জন্য এটি একটি চমৎকার সময়। তারা টেবিলে বেশিক্ষণ না থাকতে পারে বা বেশি না খেতে পারে। কিন্তু এবার একসঙ্গে খাওয়াটা একটা পরম্পরা হয়ে উঠতে পারে যা আপনার সন্তানরা বড় হওয়ার পর আপনি পছন্দ করবেন।



- **স্ক্রিন দেখা এড়ান।** আপনার সন্তানকে টেবিলে বসিয়ে রাখার জন্য টিভি, ফোন বা ট্যাবলেট ব্যবহার করাটা ভালো ব্যাপার বলে মনে হতে পারে। তবে, খাওয়ার সময়গুলি আদানপ্রদান এবং গল্প করার জন্য খুব ভালো সময়। এছাড়াও, আপনার সন্তানের মনোযোগ ঘোরানোর জন্য স্ক্রিন ব্যবহার করলে তারা খুব বেশিও খেয়ে ফেলতে পারে। তাদের কখন পেট ভরে গেছে তা তারা খেয়াল নাও করতে পারে।
- **আপনার বাচ্চাকে কোথাও যেতে যেতে খাওয়ানোর প্রবণতা আটকান।** আউটিং-এ স্ন্যাকস নেওয়ার তাও একটা মানে হয়। বাচ্চাদের পেট ছোট হয় এবং বড় খাবারের মাঝে তাদের খেতে হতে পারে। তবে, দৌড়ে বেরানোর সময় আপনার ছোট্টটিকে খাওয়ানোটা আরেক গল্প। এই পদ্ধতিটি একটি অভ্যাসে পরিণত হতে পারে এবং এর ফলে শ্বাসরোধও হতে পারে।

মনে রাখবেন যে শিশু থাকার পর্যায়টি ছোট। শীঘ্রই, আপনার শিশু বসে থাকা এবং খাওয়ার দিকে মনোযোগ দেওয়ার ব্যাপারে আরও ভাল হবে। তারা নতুন খাবার চেখে দেখার ব্যাপারেও আরও ভাল হবে! আপনার সন্তান বেশিক্ষণ বসতে শিখবে এবং এমনকি আপনার সাথে সুন্দর কথোপকথনও করতে শিখবে—শেষ পর্যন্ত।

আরও তথ্যের জন্য স্ক্যান করুন

