

আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো



আপনার বাচ্চাকে সানন্দে এবং স্বাস্থ্যকর খেতে সাহায্য করা

শিশুরা ক্ষুধার্ত হলে খাবে এবং পেট ভরে গেলে থেমে যাবে। তারা তাদের শরীরের যা প্রয়োজন তা পাওয়ার ব্যাপারে বেশ ভাল। এর মানে কি আপনার বাচ্চাকে যা খুশি খেতে দেওয়া উচিত? না! আপনি পুষ্টিকর বিকল্প অফার করতে পারেন এবং আপনার সন্তানকে সেই খাবারগুলির মধ্যে কোনটি কতটা খাবে তা নির্ধারণ করতে দিন। এই সহজ কথাটি অনুসরণ করুন: "পিতামাতা দেয়, সন্তান সিদ্ধান্ত নেয়।"

বাচ্চারা দায়িত্বে থাকতে চায়। তারাও নিজেদের পছন্দ-অপছন্দের বিকাশ ঘটাবে। খাবারের সময় সহ তাদের আচরণে অসঙ্গতি থাকে। কখনও কখনও তারা অনেক খায়, কখনও কখনও খায়ই না। বাচ্চাদের বৃদ্ধি এবং বিকাশের সাথে সাথে তাদের চাহিদাও পরিবর্তিত হয়। অনেক বাচ্চা শিশু থাকতে যত খেত, তার তুলনায় কম খায়, কারণ তাদের অত ক্যালোরির প্রয়োজন নেই।

কেউ খাবার নিয়ে তাদের বাচ্চাদের সাথে লড়াই করতে চায় না। যাইহোক, আপনার ইচ্ছার সাথে তাদের সংঘাত হতে পারে এবং এর ফলে খাবারের সময় যুদ্ধ হতে পারে। কিন্তু যদি কোনো শিশু স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠতে থাকে এবং অসুস্থতা বা অন্য কোনো কষ্টের লক্ষণ না দেখায়, তাহলে তারা সম্ভবত পর্যাপ্ত খাবার পাচ্ছে। বিশেষজ্ঞরা বলেন যে বেশিরভাগ শিশু পেট ভরে গেলে খাওয়া বন্ধ করে দেবে। এটি ততক্ষণ কাজ করে যতক্ষণ তারা ক্ষুধার্ত বলে খাওয়ানো হয় এবং যখন তারা তা থাকে না তখন খেতে বাধ্য করা হয় না।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস প্রচারের জন্য টিপস:

- **নিয়মিত পারিবারিক খাবারের সময় চালু করুন।** একে অপরের সাথে কথা বলতে এবং সাহচর্য উপভোগ করতে এই সময়টি ব্যবহার করুন। একসাথে একটি মজাদার, আরামদায়ক এবং বিশেষ সময় তৈরি করুন। তবে আশা করবেন না যে তারা বেশিক্ষণ বসে থাকবে! একটি মজার 10 মিনিটের পারিবারিক ডিনার সম্ভবত অনেক সক্রিয় বাচ্চাদের জন্য সীমা।
- **পুষ্টিকর বিকল্প অফার করুন এবং অংশগুলো ছোট রাখুন।** তাদের শেষ হয়ে গেলে সবসময় আরও অফার করতে পারেন।
- **আপনার সন্তানকে কিছুটা নিয়ন্ত্রণ দিন।** যখন সম্ভব, তাদের আপনার পছন্দের পুষ্টিকর খাবার থেকে বেছে নিতে দিন। আপনার বাচ্চাকে সিদ্ধান্ত নিতে দিন তারপর তারা খাওয়া শেষ করে।
- **খাবারের সময়টাকে মজাদার করুন! আপনার শিশুকে খাবার তৈরি করতে সাহায্য করুন।** ফিস্কার ফুড এবং ডিপিং সস অফার করুন। স্যান্ডউইচগুলো আকারে কাটার চেষ্টা করুন।

- **ভালোভাবে খাওয়ার অভ্যাসের মডেল বানান।** আপনার শিশুকে আপনার স্বাস্থ্যকর উদাহরণ দিয়ে শিখতে সাহায্য করুন।

বাচ্চাদের ভাল আচরণ করাতে বা অন্যান্য খাবার খাওয়ার জন্য আপনি ট্রিট ব্যবহার করার চেষ্টা করতে পারেন। ঘুষ বা পুরস্কারের জন্য খাবার ব্যবহার করাটা খাবারকে অনেক শক্তি দিতে পারে। যদিও এটির ব্যাপারে সতর্ক থাকুন, যাতে বাচ্চাদের আনন্দ বা দুঃখ দেওয়ার জন্য খাবার একটি "ফিক্স" হয়ে না যায়। বাচ্চারা যাতে ভাল আচরণ করে এবং খায় তাতে মদত করার অন্যান্য কৌশল সম্পর্কে আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন

