



Haringey Evrensel Terapi Hizmetleri (HUTS) Danışma Afişİ

Çocuğuma yemek zamanlarında nasıl yardımcı olabilirim?

- Yemek zamanlarında **olumlu bir yaklaşım** sergilemeye çalışın. Mümkün olduğunca stresten kaçının. Çocuğunuz asla yemek yemeye zorlamayın.
- **Çocuğunuzla birlikte yemek yiye** ve ona örnek olun. Çocuğunuza yemek zamanlarının keyifli olabileceğini gösterin.
- Yemek ve atıştırmalık zamanları için **tutarlı bir rutin** oluşturun. Arada bir atıştırmasını önleyin ve yemek zamanlarını 30 dakika ile sınırlayın.
- **Dikkati dağıtan unsurları sınırlayın.** Masada televizyonu açık tutmayın, tablet ve cep telefonu kullanılmasına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun yiyecekler hakkında bilgi edinmesine yardımcı olmak için yemek saatleri dışında **oyun etkinlikleri** düzenleyin (kirli oyunlar, yemek hazırlama, yemek pişirme, fırınlama).
- Kötü günler olacağını **kabul edin.** Tek bir gün yerine, çocuğunuzun bir hafta boyunca yediklerini düşünün.

Daha fazla bilgi için:

Küçük mideler (1-4 yaş) için **porsiyon boyutları** hakkında bilgi edinin



Beslenmeyle ilgili duyuşal tavsiyeler için bu videoyu izleyin.



Telefon
0203 224 4399

e-posta
whh-tr.huts@nhs.net
Daha fazla bilgi için

