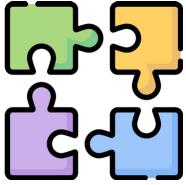


امتحان کردن غذاهای جدید می‌تواند چالش‌برانگیز باشد.



با رشد کودکان، آن‌ها رفتارها و مهارت‌های جدیدی را می‌آموزند و پرورش می‌دهند تا بتوانند دنیای خود را بهتر بشناسند. این فرایند نیاز به زمان و تمرین دارد. این فرایند مشابه بالا رفتن از نردبان است، ابتدا مهارت‌های ساده‌تر آموخته می‌شوند، در حالی که مهارت‌های پیچیده‌تر ممکن است به زمان و حمایت بیشتری نیاز داشته باشند.

مثلاً، هنگام یادگیری ساخت برج اسباب‌بازی، کودک باید ابتدا نشستن را بیاموزد. سپس باید یاد بگیرد که چند بلوک را روی هم بچیند تا برج بسازد. با پیشرفت یادگیری، مهارت‌های دشوارتر مانند ساخت قلعه آموخته می‌شوند. به‌طور مشابه، هنگام یادگیری امتحان کردن غذاهای جدید، کودک باید ابتدا نشستن را بیاموزد. سپس باید یاد بگیرد که حضور یک غذای جدید در بشقابش را بپذیرد، و بعد از آن سخت‌ترین مهارت، یعنی امتحان کردن آن غذا را کسب کند. این مفهوم مهمی است که باید درک شود، زیرا امتحان کردن غذاهای جدید می‌تواند یکی از چالش‌برانگیزترین مهارت‌هایی باشد که کودکان می‌آموزند.

نردبان مهارت‌ها

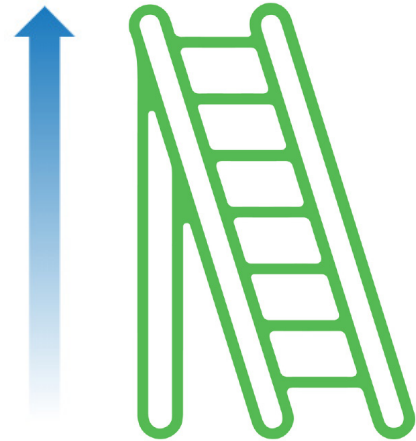
- در نردبان مهارت‌ها، آسان‌ترین مهارت‌ها در پایین و سخت‌ترین‌ها در بالا قرار گرفته‌اند.
- مهم است که ابتدا روی مهارت‌های آسان‌تر و بعد روی مهارت‌های دشوارتر کار شود.
- هر کودکی با دیگری متفاوت است و یادگیری مهارت‌ها برای او ممکن است آسان‌تر یا سخت‌تر از دیگران باشد

مهارت‌های دشوارتر

امتحان کردن غذاهای جدید یکی از دشوارترین کارهایی است که می‌توان از کودکان خواست انجام دهند.

مهارت‌های آسان‌تر

باید ابتدا اطمینان حاصل کنیم که کودکان می‌توانند کارهای آسان‌تر را انجام دهند تا بتوانیم روی مهارت آنها در امتحان کردن غذاهای جدید کار کنیم.



یادگیری مهارت امتحان کردن غذاهای جدید می‌تواند دشوار باشد. مهم است که به کودک خود کمک کنید تا با تمرکز بر مهارت‌های آسان‌تر، پله‌پله در نردبان مهارت پیشرفت کند، پیش از آنکه مستقیماً به بالای نردبان برسد و غذاهای جدید را امتحان کند.



این بروشور بخشی از «مجموعه اطلاعات درمانگاه تغذیه محدود NDD» است:
www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo

