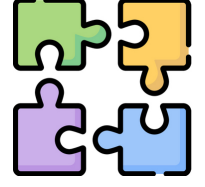


## புது உணவுகளை முயற்சி செய்வது ஒரு சவாலாக இருக்கலாம்



குழந்தைகள் வளரும்போது அவர்கள்தங்கள் வாழ்க்கையை வழிநடத்த புதிய நடத்தைகள் மற்றும் திறன்களைக் கற்றுக்கொண்டு வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த செயல்முறைக்கு நேரம் அதிகமாகும். இதற்குப் பயிற்சியும் தேவை. ஏணிப்படிகளில் ஏறுவது போன்று சிறிய திறன்களை முதலில் கற்றுக்கொள்வார்கள், ஆனால் கடினமான திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள நேரம் அதிகமாகலாம் மற்றும் ஆதரவும் தேவைப்படும்.

உதாரணமாக, ஒரு கோபுரத்தை எப்படிக் கட்டுவது என்று கற்றுக்கொள்ளும்போது, குழந்தை முதலில் கீழே உட்கார கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு அவர்கள் கோபுரத்தைக் கட்ட சில பிளாக்குகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். கற்றுக்கொள்வது தொடரும்போது, கோட்டைகளைக் கட்டுவது போன்ற கடினமான திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். அதைப்போலவே, புது உணவுகளைச் சாப்பிடக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, குழந்தை முதலில் கீழே உட்கார கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் ஒரு புதிய உணவை முயற்சிக்கும் கடினமான திறனைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னர், தங்கள் தட்டில் ஒரு புதிய உணவை ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இது புரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கிய கருத்து, ஏனெனில் புதிய உணவுகளை முயற்சிப்பது குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளும் மிகவும் சவாலான திறமைகளில் ஒன்றாகும்.

### திறன்களின் படிகள்

- படிகளில், திறன்கள் கீழே எளிதானவையிலிருந்து மேலே கடினமானவை வரை இருக்கும்
- கடினமான திறன்களை மேற்கொள்வதற்கு முன், எளிமையான திறன்களை மேற்கொள்வது முக்கியம்
- ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமானவர்கள், மேலும் அவர்கள் கற்றுக்கொள்வதற்கு எளிதான அல்லது கடினமான திறன்கள் இருக்கின்றன



### கடினமான திறன்கள்

புதிய உணவுகளை முயற்சிப்பது என்பது குழந்தைகளிடம் நாம் மேற்கொள்ளச் சொல்லும் மிகவும் கடினமான பணிகளில் ஒன்றாகும்.

### எளிதான திறன்கள்

புதிய உணவுகளை முயற்சிப்பதற்கு முன், குழந்தைகள் எளிதானபணிகளைச் செய்து முடிப்பதை நாம் முதலில் உறுதி செய்ய வேண்டும்.



புதிய உணவுகளை முயற்சிப்பது கற்றுக்கொள்வதற்கு ஒரு கடினமான திறன். உங்கள் குழந்தை புதிய உணவுகளை முயற்சிக்கும் படையை அடைவதற்கு முன், எளிதான திறன்களில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் அவர் படிப்படியாக முன்னேற உதவுவது முக்கியம்.



இந்தக் கையேடு NDD -இன் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பழக்கத்தின் மருத்துவ தகவல் வரிசையின் ஒரு பகுதி: [www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo](http://www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo)