

## আমার সন্তান কেন খাবারে খুঁতখুঁত করে?

এমনকি খাবারে বাছবিচারকারীদেরও কারণ থাকতে পারে! বিজ্ঞানীরা জানতে পেরেছেন যে, ছেলেমেয়েরা কিভাবে খেতে পছন্দ করে, খাবারের টেবিলে মজা (বা শর্ত!), বন্ধুরা কী খায় এবং এমনকি মা কী খেতে পছন্দ করেন - এই সবকিছুই তাদের খাবারের পছন্দকে প্রভাবিত করতে পারে!

বাছবিচার করে খাওয়ার কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে:



লাম্পি খাবার দেয়তে শুরু করা।



খাওয়ার জন্য বাবা-মায়ের চাপ।



যে শিশুরা খুবই আবেগপ্রবণ হয়।



### বাছবিচারের খাদ্যাভাসের লক্ষণ কী কী?

বাছবিচারকারী খাদ্যাভাসের শিশু এগুলো করতে পারে:

- খাবার ছুঁড়ে ফেলা।
- খাবার দিতে চাইলে মুখ ফিরিয়ে নেওয়া।
- খাবারের সময় পেটে ক্ষুধা লাগে না, কিন্তু সারাদিন নাস্তা খেতে ইচ্ছে করে।
- আগে যেগুলো খাবার পছন্দ করতো, সেগুলো আর পছন্দ করে না।
- নতুন খাবার খেতে অস্বীকৃতি জানানো।

## শিশুকে খাওয়ানোর টিপস

- **কখনও জোর করে খাওয়াবেন না।** আপনার শিশুকে সিদ্ধান্ত নিতে দিন যে সে কখন পর্যাপ্ত খাবার খেয়েছে। যদি সে খেতে না চায়, তাহলে জোর করবেন না। ছেলেমেয়েদের জোর করে খাওয়ালে খাবারের সময় সে অস্বস্তিবোধ করতে পারে এবং খিটখিটে হয়ে উঠতে পারে।
- **বিভিন্ন গঠন ব্যবহার করে দেখুন।** শিশুদের খাবারের পছন্দ আছে। কেউ কেউ ভেজা বা আঙুলের খাবার পছন্দ করে, আবার কেউ কেউ চিবিয়ে খাওয়া বা তরল পদার্থ পছন্দ করে। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার জন্য অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- **গতি পরিবর্তন করুন।** কিছু শিশু দ্রুত খেতে চায়, অন্যরা ধীরে ধীরে খেতে চায়। আপনি কি ভুল খাওয়ানোর গতি দিয়ে আপনার ছোট্ট শিশুটিকে হতাশ করতে পারেন? এটি জানার একটাই উপায় আছে: পরবর্তীতে খাওয়ানোর সময় একটু ধীরে ধীরে খাওয়ানোর চেষ্টা করুন অথবা গতি বাড়ান।
- **ব্যাকুলতা কমানো।** খাবার খাওয়ার সময়ের দিকে খেয়াল রেখে খাবার তৈরি করুন। টিভি বন্ধ করুন, খেলনা ও বই সরিয়ে নিন এবং আপনার শিশু যাতে একটি বিষয়ের উপর মনোযোগ দেয় সেটির জন্য সাহায্য করুন: খাবার খাওয়া।
- **আপনার শিশু যেন নিজ হাতে খাবার খায় সেটি খেয়াল রাখুন।** সম্ভবত আপনি এমন খাবার কখনও খাবেন না যেটি আগে কখনও দেখেননি। আপনার শিশুও ঠিক তেমনটাই, সুতরাং তাকে নতুন কোনো খাবার দেওয়ার আগে সেটির সাথে পরিচয় করানোর জন্য তা স্পর্শ করতে দিন।
- **আপনার শিশুর টাইমলাইন অনুসরণ করুন।** শিশুরা 4-6 মাসের মধ্যে শক্ত খাবার খাওয়া শুরু করে দেয়। তবে, সময় পরিবর্তিত হয়। এই মাইলফলকের জন্য নির্দিষ্ট কোনো সঠিক সময় নেই। আপনি শিশু যখনই প্রস্তুত থাকবে তখনই শুরু করাটা ভালো।

# শিশুকে খাওয়ানোর টিপস



**তাড়াতাড়ি শুরু করুন!**  
আপনার সন্তানের দুই বছর বয়স হওয়ার আগে বিভিন্ন ধরনের খাবার খেতে দিলে পরে সে খাবার নিয়ে বাছবিচার করবে না।



**খাবার পরিকল্পনা ও প্রস্তুতিতে আপনার শিশুকে সম্পৃক্ত করুন।**  
নতুন রেসিপি আর উপকরণ খুঁজে দেখে রান্নাকে মজার করে তুলুন, আর আপনার ছেলেমেয়েকে কেনাকাটা, রান্না এবং বাগান করায় সম্পৃক্ত করুন।



**পরিবারের সাথে খাবার খান।**  
আপনার পরিবারের সাথে খাবার উপভোগ করুন এবং খাওয়ার সামাজিক দিকটি আলিঙ্গন করুন। ডিভাইস এড়িয়ে চলুন এবং মজার গল্প ও একসাথে সুন্দর সময় কাটিয়ে একে অপরের সাথে দেখা করুন।



**কোনো শিশুকে খেতে জোর করবেন না।**  
ছেলেমেয়েদের নতুন খাবার খেতে উৎসাহ দিন কিন্তু ঝগড়া এড়িয়ে চলুন। খাবারের প্লেটে সব কিছু শেষ করতে বাধ্য করবেন না, আবার সারা দিন নাস্তা খেতেও দিবেন না। নিশ্চিত করুন খাবার উপভোগ করার মতো তাদের যথেষ্ট ক্ষুধা লেগেছে।

## মনে রাখুন



শিশুদের নতুন খাবার খেতে উৎসাহিত করার জন্য নিজের উদাহরণ স্থাপন করুন এবং খাবারের সময় শান্ত ও ইতিবাচক পরিবেশ বজায় রাখুন।

### আপনার বাছবিচারকারী সন্তানের ক্ষেত্রে এই টিপসগুলো চেষ্টা দেখুন:

- আপনার সন্তানকে খেতে জোর করবেন না।
- একসাথে রান্না প্রস্তুত করে খান। এটি আনন্দময় করে তুলুন!
- নিজের রুচিকে বিভিন্ন স্বাদ, খাদ্যের গঠন, আর রঙের মধ্যে বিচরণ করতে দিন।
- আপনার সন্তানকে নতুন খাবারের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া চালিয়ে যান।
- অতিরিক্ত নাশতা কমান।
- খাবারে সময় কোনো স্ক্রিন দেখা যাবে না।
- আপনার সন্তানের ও নিজের উপর সহনশীল হোন।

