

راهنمای رفتاری برای حمایت از تغذیه

یادگیری برای مستقل‌تر شدن: نحوه ایجاد عادت‌های روزمره



ایجاد عادت‌های روزانه به کودک شما کمک می‌کند در کارهای روزمره‌اش مداومت و نظم داشته باشد. این امر به او کمک می‌کند بداند چه انتظاری داشته باشد و تغییرات را آسان‌تر می‌کند. وقتی کودکان بدانند چه انتظاری داشته باشند، می‌توانند بیاموزند که چگونه کارها را به تنهایی (در چارچوبی که شما تعیین کرده‌اید) انجام دهند. کودکان تلاش خواهند کرد به سطحی از استقلال برسند که برای آن‌ها در دسترس است - فقط کافی است وظیفه مناسبی برای آن‌ها مشخص شود که روی آن کار کنند.

حتی اگر ایجاد عادت‌های روزمره ظاهراً به شکل مستقیم به تغذیه مرتبط نباشد، باز هم به تقویت مهارت‌های کودک شما کمک خواهد کرد. ایجاد عادت‌های روزمره برای کودک شما نیاز به زمان دارد و مستلزم تکرار و مداومت است. برای تقویت مهارت‌های غذا خوردن، می‌توانید با انجام وظایف ثابت قبل از غذا، روال منظمی برای وعده‌های غذایی ایجاد کنید:



شروع به غذا خوردن



نشستن



شستشوی دست‌ها

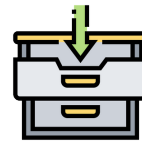
با کمک به کودک برای انجام بخش‌هایی از این عادت‌های روزمره، می‌توان استقلال را در این عادت‌ها جای داد. مثلاً، یک بخش کوچک می‌تواند این باشد که از کودک خود بخواهید چنگال‌ها را از کشو بیرون بیاورد.



چیدن میز



برداشتن چنگال‌ها



باز کردن کشو

با گذشت زمان، کودک شما به حمایت کمتری از والدین و مراقبان نیاز خواهد داشت و این باعث می‌شود که وعده‌های غذایی به بخش لذت‌بخش‌تری از روز تبدیل شوند.

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



منابع

Child Mind Institute. (2024). *راهنمای کامل مدیریت مشکلات رفتاری*. <https://childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior/>
Raising Children Network (Australia) Limited (2024). *تشویق رفتار مثبت: نکات*. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/encouraging-good-behaviour/good-> behaviour-tips