

# ঝামেলা-মুক্ত খাবারের সময়

## Fuss Free Mealtimes



### খাবারের সময় উপভোগ করুন

- চেষ্টা করার জন্য আপনার সন্তানের প্রশংসা করুন
- শান্তভাবে কথা বলুন এবং ইতিবাচক ভাষা ব্যবহার করুন



### একটি খাবারের রুটিন তৈরি করুন

- ১২ মাসের বেশি বয়সের বাচ্চাদের জন্য, এটি সুপারিশ করা হয় যে আপনি প্রতি ২-৩ ঘন্টা অন্তর খাবার দিন, উদাহরণস্বরূপ - দিনে তিনবার পূর্ণ খাবার এবং এদের মধ্যবর্তী সময়ে সামান্য হালকা খাবার বা স্ন্যাকস
- খাবারের সময় বাচ্চাদের ক্ষুধার্ত হওয়া উচিত - পানীয় বা স্ন্যাক খাবারগুলো দিয়ে ক্ষুধা পূরণ না করা গুরুত্বপূর্ণ



### আপনার শিশুকে তার নিজস্ব ক্ষুধার সংকেতের প্রতি সাড়া দিতে দিন

- জোর করে খাওয়ানো প্রতিরোধ করুন
- আপনার শিশুকে সিদ্ধান্ত নিতে দিন যে সে খাবার কতটা খাবে। না খাওয়া খাবারের জন্য বিকল্প ব্যবস্থা করা এড়িয়ে চলুন।



### ইতিবাচক রোল মডেল হোন

- পরিবারের সাথে খাওয়া দাওয়া করুন
- পরিবারের সকলের জন্য একই খাবার পরিবেশন করুন (আপনাকে খাবারগুলো কিছুটা মানিয়ে নিতে হতে পারে, যেমন কম মশলা বা লবণ)
- খাওয়ার ব্যাপারে রোল মডেল হোন এবং বিভিন্ন ধরণের স্বাস্থ্যকর খাবার উপভোগ করুন
- স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে ইতিবাচক কথা বলুন (উদাহরণস্বরূপ, 'সুস্বাদু কচকচে গাজর')



### খাদ্য ব্যতীত অন্যান্য প্রণোদনা ব্যবহার করুন

- খাদ্য ব্যতীত অন্যান্য পুরস্কারগুলোর মধ্যে রয়েছে প্রশংসা, অতিরিক্ত খেলার সময়, স্টিকার এবং পুরস্কারের চার্ট
- খাবার দিয়ে পুরস্কৃত করবেন না (উদাহরণস্বরূপ, 'তোমার সবজি খেলে তুমি মিষ্টি পাবে' এরকম বলা এড়িয়ে চলুন)

# ঝামেলা-মুক্ত খাবারের সময় চলমান...



## অন্যমনস্কতা এড়িয়ে চলুন

- টেলিভিশন বন্ধ করুন এবং খাবারের সময় আইপ্যাড, ফোন এবং খেলনা দূরে রাখুন। এর পরিবর্তে, একটি পারিবারিক কথোপকথনের সুযোগ নিন।



## চেপ্টা চালিয়ে যান

- শিশুর একটি নতুন খাবার গ্রহণ করতে ১০-১৫ বারের মতো সময় লাগতে পারে - হাল ছাড়বেন না!
- নতুন খাবার দেয়ার সময় তারা যে খাবারগুলো পছন্দ করে সেগুলো পাশে রাখুন - আপনার হয়ত খাবারগুলো আলাদা করার প্রয়োজন হতে পারে যাতে তারা স্পর্শ না করে
- এক একবার একটি করে নতুন খাবার চালু করুন
- বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে খাবার রান্না বা প্রস্তুত করার চেপ্টা করুন (উদাহরণস্বরূপ, কাঁচা বনাম সেদ্ধ বনাম বেক করা শাকসব্জী)



## শিশুদের অল্প পরিমাণে খেতে দিন

- খাবারের একটি বড় প্লেট দিয়ে অভিভূত করবেন না
- অল্প পরিমাণে খাবার পরিবেশন করুন এবং বাচ্চাদের আরও বেশি নেয়ার সুযোগ দিন



## সৃজনশীলভাবে খাবার উপস্থাপন করুন

- খাবারকে মজাদার এবং আকর্ষণীয় করুন - আকার বা অক্ষর তৈরি করুন, রঙিন করুন, বিশেষ কাপ এবং প্লেট, কুকি কাটার এবং পানীয় স্ট্র ব্যবহার করুন



## শিশুদের সম্পৃক্ত করুন

- রান্না, খাবার খেলা, বাগান করা, তালিকা পরিকল্পনা, গ্রোসারি কেনাকাটায় বাচ্চাদের সঙ্গে রাখুন
- অন্বেষণকে উৎসাহিত করুন - খাবারের গন্ধ, স্পর্শ এবং স্বাদ নেয়া
- বাচ্চাদেরকে নিজে খেতে দিন - নোংরা করা স্বাভাবিক

শিশুরা খাবার নিয়ে ঝামেলা করে - এটা অনেক পিতামাতার জন্য  
একটি চ্যালেঞ্জ - আপনি একা নন!  
ধৈর্য ধরুন এবং চেপ্টা চালিয়ে যান



Health  
Sydney  
Local Health District



Ethnic Community  
Services Co-operative  
A voice for diversity and inclusion