

# Хүүхэдтэйгээ хамт таатай **хооллох нь** Fuss Free Mealtimes



## Хоолны цагийг сайхан өнгөрүүлэх

- Хүүхдийнхээ хичээж байгааг нь магтаарай.
- Тайван ярьж, эерэг үг хэллэг ашиглаарай.



## Хоолны цагийн хуваарийг бий болго

- 12 сараас дээш насны хүүхэд 2-3 цаг тутамд хоолловол зохино гэж зөвлөдөг. Жишээлбэл, өдөрт гурван удаа хооллож, дунд нь мөн хөнгөн зууш өгөх хэрэгтэй.
- Хоол идэх цаг болоход хүүхэд өлссөн байвал зохино. Тиймээс хоолны өмнө ундаа, хөнгөн зуушаар ходоодыг нь дүүргэхгүй байх нь чухал юм.



## Хүүхэддээ өлсөх мэдрэмжийг мэдэрч, түүнд хариу үйлдэл хийх боломжийг олго

- Хүчээр хооллохыг татгалз.
- Хүүхэддээ хэр хэмжээний хоол идэх шийдвэрийг өөрөө гаргах боломжийг олгоорой. Хоолоо идээгүй бол өөр идэх зүйл өгөхөөс зайлсхий.



## Эерэг үлгэр дуурайл бай

- Гэр бүлээрээ хамтдаа хооллоорой.
- Гэр бүлийн бусад гишүүдтэй адилхан хоол өгөөрэй (та хоолныхоо амтлагч болон давсыг бага зэрэг багасгах гэх мэт өөрчлөх шаардлага гарч магадгүй).
- Төрөл бүрийн эрүүл хоол идэж үлгэр дуурайлал болоорой.
- Эрүүл хоол хүнсний талаар та хүүхэддээ эерэгээр яриарай ("амттай шаржигнуурт лууван байна шүү" гэх мэт).



## Хоол хүнсний бус урамшуулал ашигла

- Хоол хүнсний бус урамшуулалд магтаал сайшаал, нэмэлт тоглох цаг, наадаг зурагнууд, шагналын хүснэгт гэх мэт орно.
- Идэх юмаар шагнаж болохгүй (жишээ нь "ногоогоо идвэл амттай юм авж өгнө" гэж хэлэхээс зайлсхийх).

# Хүүхэдтэйгээ хамт таатай

## ХООЛЛОХ НЬ үргэлжлэл ...



### Анхаарлыг нь сарниулахаас зайлсхий

- Хоолны цагаар зурагтаа унтрааж, iPad, утас, тоглоомыг далд хий. Үүний оронд гэр бүлээрээ ярилцах боломж гаргаарай.



### Битгий бууж өг

- Хүүхэд шинэ төрлийн хоолыг хүлээн зөвшөөрч иддэг болтол нь 10-15 удаа оролдох хэрэг гарч магадгүй байдаг. Битгий бууж өг!
- Шинэ төрлийн хоол өгч байхдаа дуртай хүнсийг нь давхар өгөөрэй. Хоооронд нь холилдуулахгүйн тулд тус тусад нь салгах хэрэгтэй.
- Нэг удаад нэг л шинэ хоол өгөх.
- Янз бүрийн аргаар хоол хийж, бэлдэж үзээрэй (жишээлбэл, ногоог түүхийгээр нь, эсвэл жигнэх юм уу шарах).



### Хүүхдэд тохирохуйц бага хэмжээтэй орцоор хоолло

- Том таваг дүүрэн хоол битгий өг
- Хоолыг бага хэмжээгээр өгч дахиад нэмүүлэх боломж олгоорой



### Хоолоо сонирхолтойгоор тавагла

- Хоол өгөхдөө дүрс эсвэл дүр гаргаж, гоё өнгөөр харуулж, тусгай аяга, таваг, жигнэмэг хийгч, ундааны соруул зэргийг ашиглан хоолоо хөгжилтэй бас сонирхолтой болгож өгөөрэй.



### Хүүхдээ оролцуул

- Хүүхдийг хоол хийх, хоолоор тоглох, ногоо жимс тарих, хоолны цэс төлөвлөх, хүнс худалдан авах зэрэгт оролцуулаарай.
- Хоолыг үнэрлэх, мэдрэх, амтлах замаар сонирхож судлахыг нь дэмж.
- Хүүхдийг өөрөөр нь хооллуул. Ширээгээ муухай болгосон ч зүгээр.

Хүүхдээ хооллох нь олон эцэг эхчүүдэд сорилт болдог  
Та ганцаараа биш!  
Тэвчээртэй байж, үргэлжлүүлэн хичээгээрэй.



Health  
Sydney  
Local Health District



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