

## Five Tips For Picky Eaters



चुसी खाने वालों के माता-पिता के लिए, मीटटाइम्स थकाऊ हो सकते हैं। आप भीख माँग सकते हैं, पुरस्कृत कर सकते हैं, माँग कर सकते हैं और शॉर्ट-ऑर्डर-कुक कर सकते हैं, लेकिन अपनी ऊर्जा और प्रयासों के लिए आप कोई वास्तविक बदलाव नहीं देखेंगे।

भोजन करना जटिल है। यह हमारे बच्चों को उनकी सभी संवेदी प्रणालियों का उपयोग करने, उनकी सभी मांसपेशियों का समन्वय करने और सभी अंग प्रणालियों की संवेदनाओं का एक साथ अनुभव करने की आवश्यकता है। बहुत कुछ है जो गलत हो सकता है!

माता-पिता के लिए अच्छी खबर यह है कि अपने बच्चे को खाना बनाना आपका काम नहीं है। आपको शायद बहुत पहले ही एहसास हो गया है कि आप वास्तव में अपने बच्चे को खाना खाना नहीं सिखा सकते। इसके बजाय, अपने काम को अपने बच्चे को अवसर और कौशल देने के रूप में सोचें जो उन्हें नए खाद्य पदार्थ खाने के लिए चुनने की आवश्यकता है। यदि आप अपने बच्चे को एक अच्छे माहौल में सही खाद्य पदार्थ देते हैं और आप वह करते हैं जो आप उन्हें सिखा सकते हैं कि कैसे नए खाद्य पदार्थों का बहादुरी से पता लगाया जाए, तो आप वह सब कुछ कर रहे हैं जो आपको एक पिकी खाने वाले के माता-पिता के रूप में करना चाहिए।

यहां पांच रणनीतियाँ हैं जिनका उपयोग आप आज से भोजन की लड़ाइयों को कम करने के लिए करना शुरू कर सकते हैं और अपने चुसी खाने वाले को नए खाद्य पदार्थों की कोशिश करने में मदद कर सकते हैं।

1. **पसंदीदा और गैर-पसंदीदा भोजन परोसें:**- हर भोजन में, अपने बच्चे को कम से कम एक पसंदीदा भोजन और कम से कम एक गैर-पसंदीदा भोजन परोसें। पसंदीदा भोजन यह सुनिश्चित करता है कि उनके पास खाने के लिए कुछ होगा, जबकि गैर-पसंदीदा भोजन उन्हें नए खाद्य पदार्थों के लिए महत्वपूर्ण प्रदर्शन देता है।

अनुसंधान से पता चलता है कि बच्चों को अक्सर भोजन स्वीकार करने के लिए से इसे 15 मिनट पहले परोसने की आवश्यकता होती है। एक अभिभावक के रूप में, अपने बच्चे को भोजन परोसने के प्रयास से गुजरना

वास्तव में कठिन हो सकता है, जिसे आप जानते हैं कि वे नहीं खा रहे हैं। लेकिन नहीं परोसने से गारंटी है कि वे इसे कभी पसंद नहीं करेंगे।

टेबल के चारों ओर खाद्य पदार्थों को पास करना और अपने बच्चे को अपनी थाली में प्रत्येक भोजन का थोड़ा सा हिस्सा देने के लिए प्रोत्साहित करना, भले ही वे इसे खाना न चाहें। यदि वे अपनी दृष्टि में भोजन करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो वे इसे "लर्निंग प्लेट" पर पास में रख सकते हैं या इसे नैपकिन के साथ कवर कर सकते हैं। समय के साथ, आप देख सकते हैं कि आपका बच्चा अपनी दृष्टि में भोजन को आराम से रख रहा है।

2. **नमूना भोजन:-** जब भी संभव हो, अपने बच्चे को आप या किसी अन्य देखभालकर्ता के रूप में एक ही टेबल की सतह पर लाएं ताकि हर कोई आंख के स्तर पर हो। अपने बच्चे को उन खाद्य पदार्थों को खाने दें, जिन्हें आप उन्हें परोस रहे हैं। युवा बच्चे उन लोगों की ओर देखते हैं, जो यह देखने के लिए भरोसा करते हैं कि उन्हें क्या खाना चाहिए और क्या नहीं। यहां तक कि अगर आपका बच्चा बड़ा है, तो उन खाद्य पदार्थों को खाना जो आप उनकी सेवा में परोसते हैं, मॉडलिंग करना एक शक्तिशाली उपकरण हो सकता है। आपको अपने बच्चे को खाद्य पदार्थ खाने के लिए मनाने और समझाने की जरूरत नहीं है। सिर्फ भोजन के गुणों के बारे में बात करें। "यह रोटी वास्तव में नरम है! यह मेरे मुंह में पिघल गया। और मक्खन नमकीन है।"
3. **नियम फेंक दो:-** यदि आपके पास इस बारे में नियम हैं कि आपके बच्चे को "अपना भोजन चबाओ" के रूप में क्या खाना चाहिए, तो "पहले इसे खाएं, फिर उसे प्राप्त करें," या "टेबल छोड़ने से पहले अपनी प्लेट को साफ़ करें," इन नियमों को जाने दें। यहाँ कुछ कारण हैं:
  - इस प्रकार की माँगों से बच्चों को तनाव महसूस हो सकता है। और जब हमारे शरीर पर जोर पड़ता है, तो वे कोर्टिसोल छोड़ते हैं। कोर्टिसोल भूख को दबाता है और आपके बच्चे को खाने की संभावना भी कम करता है।
  - अनुसंधान से पता चलता है कि इस प्रकार की मांगें बच्चों को लंबे समय में नए खाद्य पदार्थ खाने में मदद नहीं करती हैं। वे बैकफायर की संभावना रखते हैं और चुसी खाने को और भी बदतर बना देते हैं।
  - बच्चों को अपनी प्लेटों को साफ़ करने के लिए या उन खाद्य पदार्थों को खाने के लिए कहना जो वे नहीं चाहते हैं कि जीवन में बाद में मोटापे संभावना रखते हैं, क्योंकि बच्चे अपने शरीर को खाने के लिए अपने संकेतों को अनदेखा करना सीखते हैं।
4. **किताबें, वीडियो और खेल का उपयोग करें:-** जैसे हमारे बच्चों को गणित सीखने के लिए निर्देश की आवश्यकता होती है, वैसे ही चुसी खाने वालों को नए खाद्य पदार्थ खाने के लिए सीखने के लिए बहुत सारे मॉडलिंग और अभ्यास की आवश्यकता होती है। यहां कुछ रचनात्मक तरीके दिए गए हैं जिनसे आप गैर-पसंदीदा खाद्य पदार्थों का पता लगाने में मदद कर सकते हैं:
  - खाने के बारे में किताबें पढ़ें या वीडियो देखें। जैसे एक बार पेडिंगटन भालू की वजह से बच्चों को रोटी खाना सीखा था!
  - कम दबाव होने पर अपने बच्चे को खाने के समय से बाहर खाने में शामिल करने की कोशिश करें। वे स्पेगेटी के साथ शिल्प कर सकते हैं, पुडिंग के साथ पेंट कर सकते हैं, या रोटी, पानी और भोजन रंग के साथ प्रयोग कर सकते हैं। खाद्य पदार्थों के साथ अधिक सकारात्मक अनुभव होने से उन्हें यह जानने में मदद मिलेगी कि खाद्य पदार्थ उन्हें नुकसान पहुंचाने वाले नहीं हैं।
  - अपने बच्चे को खाना बनाने में आपकी मदद करने दें। यहां तक कि छोटे बच्चे भी छील सकते हैं, हलचल कर सकते हैं और कार्रवाई का हिस्सा बन सकते हैं।

5. **जानिए कब मिलेगी मदद**- ऊपर दिए गए सुझावों को आजमाकर कई बच्चे नए खाद्य पदार्थ खाना शुरू कर सकते हैं। लेकिन कुछ बच्चों को अपने चुसी खाने के लिए अधिक गहन सहायता की आवश्यकता होती है। यहां कुछ संकेत दिए गए हैं जो आप एक प्रशिक्षित फीडिंग थेरेपिस्ट के लिए देखना चाहते हैं।

- आपका बच्चा 20 से कम खाद्य पदार्थ खाता है और इस सूची से खाद्य पदार्थों को खत्म करना शुरू कर दिया है, जैसे कि नए खाद्य पदार्थों को शामिल किए बिना
- भोजन एक लड़ाई है और आपका बच्चा या परिवार तनाव में है
- आपका बच्चा विकास वक्र पर गिरा है या उसके खाने से संबंधित विकासात्मक या पोषण संबंधी चिंताएँ हैं
- आपको संदेह है कि आपके बच्चे को चबाने में परेशानी हुई है, या निम्नलिखित का अवलोकन किया है-
  - वे अक्सर चबाते हैं या खराब चबाने के कारण
  - जब वे भोजन अच्छी तरह से चबाया नहीं जाता है, तो उनकी आँखों में पानी आ जाता है
  - वे केवल नरम खाद्य पदार्थ खाते हैं
- आपका बच्चा किसी फूड ग्रुप से कोई खाना नहीं खाता है (जैसे कोई फल नहीं, कोई प्रोटीन नहीं, कोई सब्जियाँ नहीं), या केवल खाद्य पदार्थों की एक बनावट खाती है (उदाहरण के लिए केवल कुरकुरे खाद्य पदार्थ)

यदि आपको एक खिला चिकित्सक की आवश्यकता है, तो यह सवाल पूछने के लायक है जब तक कि आप एक चिकित्सक नहीं पाते हैं जो आपके बच्चे और आपके परिवार के लिए एक अच्छा फिट है। आप एक चिकित्सक की तलाश कर सकते हैं जो करेगा:

- अपने बच्चे के चबाने के कौशल का मूल्यांकन करें और यदि आवश्यक हो तो नए कौशल सीखने में उनकी मदद करने के लिए आपको सिखाएं
- अपने बच्चे को खाने में मदद करने के लिए अपने परिवार को सकारात्मक दिनचर्या सिखाएं
- अपने बच्चे को आराम करने और गैर-पसंदीदा खाद्य पदार्थों की खोज में रुचि रखने में मदद करने के लिए खेलने या उम्र-उपयुक्त अन्वेषण का उपयोग करें
- त्वरित (लेकिन अल्पकालिक) परिणामों के लिए नियमों या पुरस्कारों का उपयोग करने के बजाय दीर्घकालिक सुधार के लिए धीरे-धीरे काम करें।

आपका बच्चा भाग्यशाली है कि आप इसे पढ़ रहे हैं और उन्हें खाने में मदद करना सीख रहे हैं! आपको एक साथ बहुत सारे बदलाव नहीं करने होंगे। जो आसान लगता है उसे चुनें और कुछ हफ्तों के लिए इसे आजमाएं। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आपका बच्चा क्या सीखता है।