

t h n b n đã t ng không ít l n v t óc đ nghĩ cách làm cho con h ng thú h n v i m i b a ăn nh ng l i th t b i. V y hãy m nh đ n th nh ng cách sau nhé!



1. Hãy n u cho con nh n u c m đ i khách

M i l n nhà có khách quý, b n luôn b công s c đ làm nh ng món ăn c u kì, ngon mi ng đ đ i khách. V y hãy làm đi u đó v i con mình. M đ ng coi th ng v giác c a bé nhé. N u không tin thì b n hãy đ ý, nh ng món ăn đ c b n c u kì ch bi n, nêm nêm s đ c bé đón nh n v i thái đ khác h n nh ng món ăn b n ch bi n khi l i bi ng hay v i vàng.

B n tin không, n u bé bi t nói thì bé s khen nh ng b a m n u ngon đ y!

2. Đ i b a liên t c cho bé

Không bao gi l p l i 2 món cháo/ b t/ ngày là m t trong nh ng bí quy t đ bé luôn yêu thích và háo h c v i nh ng b a ăn.

N u cháo r i đ t l nh cho con ăn c ngày, đ n lúc ăn ch vi c cho vào lò vi sóng hâm l i s c c ti n nh ng hãy c n th n, k o có ngày con b n r i vào tình tr ng bi ng ăn đ y. Hãy nghĩ mà xem, n u ngày nào b n cũng ch ăn c m v i duy nh t 1 món, 1 v thì s th nào? t h n là s r t chán!

Thay vì làm th , m hãy n u m t n i cháo tr ng, c đ n b a ăn thì l i thêm th t, cá, tôm, rau khác nhau vào đ đ i v cho bé. M ch t n thêm 10 phút n a thôi nh ng bù l i bé s đ c ăn ngon mi ng và h ng thú v i vi c ăn u ng h n r t nhi u.

3. Luôn mua th c ph m t i m i ngày

N u b n v n t hào r ng mình bi t cách b o qu n th c ph m mà không b m t ch t nên th ng xuyên mua đ ăn v đ đ ng l nh r i cho bé ăn đ n. Đ ng ý là th c ph m không m t ch t n u b n b o qu n đúng cách, nh ng bé ăn có ngon mi ng hay không l i là m t chuy n khác nhé.

Vì v y m i sáng m ch c n d y s m h n th ng l 15 phút đi ch là có th mua th c ph m t i v cho bé ăn c ngày r i.



4. Đ ng nghĩ b a ăn c a con ch có cháo

N u các m nghĩ r ng con nên ăn cháo và ph i ăn cháo thì hay thay đ i nhé. Hãy đ i b a cho con b ng bún, mì, ph cũng là cách đ con không bao gi r i vào tình tr ng bi ng ăn đ y. Th m chí, n u bé nhà b n đã có th ăn cháo r i, th nh tho ng m cũng có th quay l i cho bé ăn m t b a b t, bé s thích l m đ y.

Có th b n s th y "ganh t " khi bé hào h ng v i món cháo đ ng h p h n là món cháo m n u, nh ng hãy yên tâm, đó là s m i l và m nên làm cho bé hào h ng h n v i vi c ăn u ng b ng cách đ đ ng b a ăn c a con nhé.

Ngu n: TTVN