

Mirniji obroci: šest stvari koje pomažu



1

Ti biraš što se
nudi, kada i gdje.
Dijete bira hoće li
i koliko jesti.



2

Uz novu hranu
ponudi i nešto
poznato što
dijete prihvaća.



3

Počni manjom
porcijom. Još
može dobiti
ako želi.



4

Jedi s djetetom
kad možeš, bez
ispitivanja svakog
zalogaja.



5

Ponudi odbijenu
hranu ponovno
drugi dan,
bez prisile.



6

Izostavi ucjene,
nagrade hranom
i etikete poput
„izbirljivac”.



Za stolom učimo i o hrani i o povjerenju.

Bol pri jelu, teškoće gutanja ili brigu za rast spomeni pedijatru.

KidyGrow

Razumijemo danas, za mirnije sutra.
kidygrow.com/blog/hr

Pročitaj cijeli članak na hrvatskom

Skeniraj QR kod za dodatne primjere i objašnjenja.

kidygrow.com/blog/hr

