



Sugjerime dhe truke për temën...

Ngrënia

Ngrënia duhet të jetë e këndshme, me qejf dhe çlodhëse.

Ngrënia

Ngrënia duhet të jetë e këndshme, me qejf dhe çlodhëse. Ngrënia duhet të jetë e shëndetshme. Një ushqim i baraspeshuar i mundëson fëmijës suaj një zhvillim të shëndoshë.

Ngrënia e përbashkët është më shumë sesa vetëm marrje e ushqimit; ajo i nxit marrëdhëniet dhe komunikimin.

Ju mund të bëni këtë:

- Jepini fëmijës suaj sa më shumë mundësit të jetë e mundur që të hajë në mënyrë të pavarur.
- Jepni atij kohë dhe mos e detyroni atë asnjëherë.
- Fëmijë të vegjël duhet të hanë atë që hanë edhe anëtarët e tjerë të familjes.
- Zhvilloni zakone të qëndrueshme të të ngrënit. Për shembull:
 - Jepini fëmijës suaj një vend fiks, më mirë në një karrige të lartë.
 - Respektoni kohë të caktuara të ngrënies.
 - Hani së bashku me të gjithë familjen.
- Lëreni fëmijën tuaj që të hajë vetë. Ngrënia me takëme dhe sjellja e mirë në tavolinë kanë nevojë për shumë kohë dhe ushtrime.
- Ofrojini fëmijës suaj ushqime të reja në mënyrë të përsëritur. Ka nevojë për t'i provuar disa herë, derisa fëmija juaj të mund të pranojë ushqime të panjohura.
- Lëreni fëmijën tuaj që t'ju ndihmojë gjatë përgatitjes së gjellëve, p.sh. përzierjen e brumit, qërimin e një kastravecí, etj.

Meqë ra fjala:

Vakte të përbashkëta dhe një atmosferë e këndshme në tavolinë e nxisin kënaqësinë dhe mirëqenien.

Früherziehungsdienst des Kantons Bern FED

Geschäftsstelle, Frankenstrasse 1, 3018 Bern

Telefon 031 869 18 78, info@fed-b.e.ch, www.fed-be.ch