

القاعدة الذهبية لطاولة الطعام:

الشخص البالغ هو من يقرر نوع الطعام المُقدم. يمكن للطفل أن يقرر الكمية التي يريد تناولها.

إذا لم يرغب الطفل في تناول المزيد، فمن المهم احترام هذا القرار. لا تُجبر الطفل على تناول الطعام. إذا لم يكن الطعام المُقدم جذابًا، فليس من المستحسن عادةً تقديم بديل. يمكن للأطفال أن يتعلموا حب الأطعمة الجديدة بعد أن يتعرضوا لها عدة مرات.

