

قانون طلایی میز غذاخوری:

بزرگسال تصمیم می‌گیرد چه غذایی سرو شود. کودک می‌تواند تصمیم بگیرد که چقدر می‌خواهد غذا بخورد.

اگر کودک نمی‌خواهد بیشتر غذا بخورد،
مهم است که به این تصمیم احترام
بگذارید. کودک را مجبور به غذا خوردن
نکنید. اگر غذای پیشنهادی جذاب نباشد،
معمولاً ایده خوبی نیست که جایگزینی
برای آن ارائه دهید.

