

## TIP SHEET

English and ARABIC/العربية

### Picky Eating 101

صعب الارضاء بالأكل:

#### TIPS:

- make sure your child is sitting properly
- make sure to join your child and eat with them
- make sure to decrease snacks so that your child will be hungry at meal times
- keep track of what kinds of foods your child likes and expand from there slowly
- sometimes a child needs to learn to feel comfortable with a food before they can eat it
- this takes time, be consistent and use very small portions

#### نصائح:

- تأكد من جلوس الطفل بشكل صحيح
- تأكد من مشاركة الطفل و الاكل معه.
- تأكد من تقليل عدد الوجبات الخفيفة ليشعر الطفل بالجوع وقت الوجبة الاساسية.
- بعض الاحيان يحتاج الطفل ليتعلم الشعور بالراحة مع الطعام قبل اكله.
- هذا يأخذ وقت ، كن صبورا و استخدم حصص طعام قليلة.