

## **TIP SHEET**

English and VIETNAMESE

### **Picky Eating 102**

### **Kén ăn 102**

**TIPS:**

- set aside fun time to explore new foods with your child a little bit at a time
- make sure your child has eaten their preferred foods first
- OT is an occupational therapist
- “incrementally” means a little bit at a time
- use only a tiny amount of the new food at a time and find a creative way to explore or play with it with your child, make up a story, don't be afraid to make a small mess

**GỢI Ý:**

- dành thời gian vui chơi để khám phá những thực phẩm mới với con của bạn mỗi lần một chút
- chắc chắn con của bạn ăn những loại thức ăn yêu thích trước tiên
- OT là nhà trị liệu hướng nghiệp
- “tăng dần” nghĩa là mỗi lần từng chút một
- mỗi lần chỉ sử dụng một lượng nhỏ thức ăn mới và tìm ra cách sáng tạo để khám phá hoặc chơi đùa với nó cùng con của bạn, tạo thành một câu chuyện, đừng sợ trẻ bày bừa