

برای پسر،
کارن



نه! نمی‌خوام!



نویسنده و تصویرگر: سامانتا کاتریل
مترجم: فاطمه هاشمی سنجانی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



داستان‌های رده‌ کودک بوی کاغذ (بوکا)

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

مدیر تولید: احمد رضانی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: اول، ۱۴۰۲

چاپ و صحافی: چاپ هنگام

قیمت: ۵۸۰۰۰۰ ریال

شابک جلد ۱: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۰-۸۰-۵

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۰-۸۴-۳

تهران، خیابان مطهری، خیابان سلیمان خاطر، کوچه مسجد.

پلاک ۱۹، طبقه اول، واحد سه، کدپستی: ۱۵۷۸۷۱۵۹۱۴

تلفن: ۸۸۳۱۹۱۶۴ - ۰۲۱ - همراهِ: ۰۹۲۱۲۵۷۶۵۹۳

رایانامه: info@booka.ir

تارنما: www.booka.ir



سرشناسه : کاتریل، سامانتا

Cotterill, Samantha

عنوان و نام پدیدآور : نه! نمی‌خوام! / نویسنده و تصویرگر سامانتا کاتریل؛

مترجم فاطمه هاشمی سنجانی؛ ویراستاران احمد

رضانی، پیوند میهن دوست.

منشخصات نشر : تهران: بوی کاغذ، دارکوب، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۳۲ ص: مصور (رنگی)، (۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست : حس کوچولو؛ ۱.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۰-۸۰-۵

وضعیت : فنیبا

فهرست‌نویسی

یادداشت : عنوان اصلی: Nope. Never. Not for Me!, 2019

یادداشت : گروه سنی: الف.

موضوع : کودکان -- تغذیه -- داستان

موضوع : احساس در کودکان

شناسه افزوده : هاشمی سنجانی، فاطمه، ۱۳۷۵ -- مترجم

رده‌بندی دیویی : ۱۳۶۴۱/۳

شماره کتابشناسی : ۹۱۰۰۱۱۲

ملی



نه! نه!
نه می خوام!



قلنبه قلنبه است...



فقط امتحان کن
و نظرت را بگو.

پر از دانه‌های ریز است...



نه!
نمی‌خوام!

و خیلی ورجه ورجه می‌کند.



والدین و مراقبان عزیز

در ادامه، راهکاری که می‌تواند به شما در رفع مشکل بدغذایی کودک کمک کند، پیشنهاد می‌شود:

۱. هرگز کودکان را برای غذا نخوردن تنبیه نکنید. نگذارید زمان غذا خوردن برای کودکان پرچالش و پر از فشار و استرس باشد. در این صورت کودکان حاضر است گرسنگی را تحمل کند، اما از غذا خوردن دوری کند.

۲. هرگز بابت غذا خوردن به کودکان رشوه ندهید. این امر شروع چالش‌هایی بیشتر در آینده خواهد بود.

۳. خلاق باشید. اگر کودکان از خوردن غذایی خاص اجتناب می‌کند خلاق باشید. شکل غذا را تغییر دهید و با استفاده از مواد اولیه آن، غذایی جدید درست کنید.

۴. به انتخاب کودکان در غذا احترام بگذارید. کودکان مانند شما ممکن است از غذایی خوشش نیاید و گاهی میل کمی به غذا داشته باشد. می‌توانید به کودکان دو پیشنهاد برای غذا بدهید تا انتخاب کند.

۵. در ظرف غذا به اندازه خوراک کودک غذا بریزید. از کودکان توقع نداشته باشید به اندازه شما غذا بخورد. همچنین توقع نداشته باشید بعد از خوردن میان‌وعده سنگین میلی به غذا داشته باشد.

۶. کودکان را در روند تهیه و آماده‌سازی غذا همراه کنید. از کودک بخواهید مواد غذایی مختلف را بو بکشد و لمس کند. هرچه فرزندان در درست کردن غذا بیشتر درگیر باشد، میل او به غذا بیشتر می‌شود.

۷. به کودکان همیشه شربت اشتهاآور ندهید. درباره مشکلات غذا خوردن با پزشک یا متخصص کودک مشورت کنید.