

كيف تقنع أطفالك بتناول الخضراوات والفاكهة دون عناء



الخميس 28 أبريل 2016 08:04 م

تعاني الأمهات من تغذية الطفل، وتعد الخضراوات والفواكه من أهم المواد الغذائية الغنية بالفيتامينات والأملاح اللازمة لنموه بشكل صحي، لكن معظم الأمهات يواجهن مشكلات في إقناع أطفالهن بتناول الغذاء الصحي

أولا يجب أن تعرفي أن معدة الطفل تكون بحجم قبضة يده، وأكله في وقت مرضه يختلف عن أكله وهو بصحة جيدة، كما يقدم موقع "فتافيت" بعض الأفكار التي تساعدك على حل هذه المشكلة ومنها:

- كوني قدوة لطفلك ودعيه يراك تأكلين أطعمة متنوعة، وإذا أردت أن تدخلني صنفاً جديداً من الطعام لطفلك، أعطيه الطعام وهو جائع لأن الطفل وهو جائع تزيد فرصته لتجربة طعام جديد

- قدمي الطعام لطفلك مثل "بوفيه" الفنادق المفتوح ودعيه يختار نوعية وكم ما يأكل

- لا تسألني طفلك ماذا تريد أن تأكل؟ لأن الإجابة الحاضرة لديه "لا أريد" أو يختار أكل غير صحي، كوني محددة واجعلي سؤال: هل تريد أن تأكل هذا أم هذا؟

- استغلي شغف الأطفال بالمشاركة واجعليه يساعدك في شراء الطعام أو في تجهيزه

- لا تكافئي طفلك ببوجبة غير صحية أو أكل جاهز؛ لأن ذلك سيجعل عنده الأكل غير الصحي مرغوب فيه أكثر

- كوني صبورة ولا تنسي أن شهيتته تتغير من وقت لآخر، كرري المحاولة معه حتي ولو لعشر مرات، فبعض الأطفال يرفضون الطعام عدة مرات ثم بعد ذلك يقبلونه

- فكري في البدائل عندما يرفض طفلك طعاماً معيناً، فإذا رفض الجبن اعطيه زيادي أو أي منتج آخر من منتجات الألبان

- قدمي الطعام لطفلك بشكل جذاب، واطلقي على الطعام أسماء الألعاب مثل: حلقات الموز بالعجل

طرق مبتكرة لمواجهة رفض طفلك بعض الأطعمة:

- إذا رفض أكل الفاكهة، قومي بتقطيعها ووضعها على الزبادي أو قدميه له كعصير

- إذا رفض أكل الخضراوات، قومي بتقطيعه وإضافته للجبن أو الأرز أو المكرونة

- إذا رفض نوعاً من الطعام، يمكن أن تغطي ذلك الطعام مضاف إليه الصوص الذي يحبه