

كيف تعلمين طفلك تناول الطعام دون مشاكل؟



الجمعة 27 مايو 2016 06:05 م

هل تواجهين مشكلة أثناء تناول طفلك للطعام؟ هل تبحثين عن حيل لمواجهة رفض طفلك لأصناف معينة؟ هل تهولين وراء طفلك في أرجاء المنزل حين يجين وقت تناول وجبة طعامه؟

إذا يمكنك اتباع نصائح الدكتورة منى يسري الطبية النفسية للأطفال والاستشارية الأسرية، حيث تنصحك بأخذ طفلك معك إلى السوق، ليراعي وأنت تشتريين أغراض المنزل

وقالت يسري عبر مقطع مصور: "خلي طفلك يلمس الخضار والفاكهة ويشم ريحتهم، وقولي عبارات محفزة، فبيتي الطفل يستنى طبق السلطة وياكله وهو مبسوط".

وأضافت: "احنا متعودين للأسف يا إما الأم بتأكل الطفل وهو يلعب، أو لازم تفتح التليفزيون علشان ياكل أو في الليفينج الأفضل نكون قاعدين على سفرة أو تراييزة وهي فرصة لتقوية العلاقة الأسرية، وبتكلم واحنا بناكل فيتفاعل الطفل معنا".

وتابعت المستشارة الأسرية: "والتليفزيون يا أما بيعمل شراهة في الأكل والطفل بياكل زيادة عن اللزوم، أو بيعمل سدة نفس والطفل مش راضي ياكل خالص".

ونصحت طبيبة الأطفال الأم: "قسمي الوجات إلى وجبات صغيرة كثير، مش لازم كل حاجة على بعضها كبيرة، واهتمي بشكل التقديم، وخاصة لو مش راضي ياكل حاجة معينة يمكن تقديمها بطريقة لذيذة".