

# التعامل مع الأطفال الراضون للطعام



الخميس 30 مارس 2017 02:03 م

من الطبيعي أن يقلق الأهل حول ما إذا كان طفلهم يحصل على ما يكفي من الغذاء، لاسيما إذا كان يرفض تناول الطعام في بعض الأحيان. لا تقلقي حول ما يأكله طفلك في اليوم، أو حتى إن لم يأكل كل شيء في وجبة الطعام. الأهم من ذلك هو التفكير فيما يأكله خلال الأسبوع.

طالما أن طفلك نشيط ويكتسب الوزن، فمن الواضح أنه ليس مريضاً، إذ أنه يحصل على ما يكفي من الطعام، حتى وإن لم يبدو عليه ذلك من الطبيعي تماماً للأطفال الدارجين أن يرفضوا تناول الطعام أو حتى تذوق الأطعمة الجديدة.

طالما أن طفلك يأكل بعض الطعام من المجموعات الغذائية الرئيسية الأربعة (الحليب ومنتجات الألبان، الأطعمة النشوية، الفواكه والخضار والبروتين) فأنت لست بحاجة للقلق، حتى لو كانت دائماً نفس الوجبات المفضلة. قومي بتقديم أطعمة أخرى لطفلك بالتدريج أو عودي إلى الأطعمة التي لم يحبها طفلك سابقاً وجربها مرةً أخرى.

الطريقة الأفضل ليتعلم طفلك فيها أن يتناول الأطعمة الجديدة ويستمتع بها، هي من خلال تقليده لك. حاولي أن تتناولي الطعام معه قدر المستطاع حتى تستطيعي أن تكوني قدوة له.

قد تساعد هذه النصائح:

- أعط طفلك نفس طعام بقية الأسرة، ولكن تذكري عدم إضافة الملح إلى طعامه. تحققِي من ملصق أي منتج غذائي تستخدمينه في إعداد وجبات الطعام لعائلتك.
- تناولوا الوجبات معاً إن أمكن.
- قومي بتقديم وجبات قليلة الكمية وأثني على طفلك عند تناولها، حتى وإن أكل القليل منها فقط.
- إذا رفض طفلك الطعام، لا تجبريه على تناوله. فقط خذي الطعام بعيداً من دون أي تعليق. حاولي أن تحافظي على هدوئك حتى وإن كان الأمر محبطاً للغاية.
- لا تقدمي وجبات الطعام حتى يكون طفلك جائعاً أو متعباً جداً لكي يأكل.
- قد يكون طفلك بطيئاً بالأكل فكوني صبورة.
- لا تقدمي له الكثير من الوجبات الخفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية. اقصري الوجبات الخفيفة على الحليب وبعض شرائح الفواكه أو بسكويتة مالحة صغيرة مع قطعة من الجبن، على سبيل المثال.
- من الأفضل عدم استخدام الطعام كمكافأة. فقد يبدأ طفلك بالتفكير بأن الحلويات جيدة وبأن الخضروات مقرفة. بدلاً من ذلك، كافئهم برحلة إلى الحديقة أو عديهم بلعب لعبة معهم.
- قد يختلط أحياناً على الأطفال الجوع والعطش. قد يقولون أنهم يشعرون بالعطش بينما هم في الواقع جائعون.

- اجعلي من أوقات تناول الطعام فترةً ممتعةً ولا تقتصرِها فقط على الأكل! اجلسي وتحدثي مع طفلك حول مواضيع أخرى!
- إذا كنتِ تعرفين أطفالاً آخرين من عمر طفلك ممّن يأكلون جيداً، اطلبي منهم أن يأتوا لتناول الشاي! قد يكون للمثال الجيد تأثير فعال، طالما أنك لا تتحدثين كثيراً عن كون الطفل الآخر يأكل جيداً!
- اطلبي من أحد الكبار الذي يحبه طفلك ويتطلع إليه كمثال أن يأتي لتناول الطعام معكم! ففي بعض الأحيان قد يأكل الطفل من أجل شخصٍ آخر، مثل الجد، دون جلبة!
- أذواق الأطفال تتغير! سيكرهون شيئاً يوماً ما، لكن قد يحبونه بعد شهر!