

8 أخطاء تقع فيها الأم عند إطعام صغيرها



السبت 29 أبريل 2017 04:04 م

الطفل الصغير الذي يختار أنواعًا معينة من الطعام، أو يمتنع نهائيًا عن الطعام يسبب كثيرًا من الإحباط للأم، فقد تشتتين الكتب الخاصة بتغذية الأطفال وتسألين صديقاتك وقريباتك عن الأمر، لكن تغذية الصغار لا يمكن فيها الاعتماد على ذلك، فكل طفل يُعد حالة خاصة

نستعرض معك فيما يلي 8 أخطاء يجب عليك تفاديها من أجل غرس عادات غذائية سليمة لدى طفلك لعمره كله
الخطأ الأول: الإكثار من الوجبات السريعة والوجبات الجاهزة:

إذا كنت تعتقدين أن إجبار طفلك على تناول طعام معين فكرة جيدة، ففكري مرة أخرى، لأن الأمر سينتهي غالبًا بكرة طفلك للطعام ولوقت الأكل

إذا رفض طفلك طعامًا معينًا، فممرري الموقف بسرعة ودون ردود فعل مبالغ فيها، هذا قد يساعد كثيرًا على تقبل طفلك لهذا الطعام عندما تقدمينه له ثانية
الخطأ الثاني: الإكثار من الوجبات السريعة وسهولة الطهي:

مصيدة معروفة تقع فيها كثير من الأمهات، حتى يتمكن من إعداد مائدة تشمل ما يعجب كل فرد من الطعام، فالطهي حسب الطلب يرسل رسائل خاطئة للطفل عن إمكانية الاكتفاء بأنواع معينة من الطعام

عوضًا عن ذلك، اختاري أصناف مائدتك بالاتفاق مع طفلك، أو دعيه يشارك في إعداد الطعام بما يتناسب مع سنه، وحاولي دائمًا دمج أنواع الطعام، التي يفضلها مع ما لا يفضلها
الخطأ الثالث: الإصرار على إنهاء الطفل لطبقه:

عادةً ما يكون تقدير الأم لحجم وجبة الطفل مبالغًا فيه جدًا، كما أنها تقدم أحيانًا وجبات خفيفة وخصوصًا العصائر في مواعيد مقارنة لموعد الوجبات الأساسية

قدري احتياجات طفلك بملعقة طعام واحدة من كل نوع من أنواع الطعام (في حدود ثلاثة أنواع)، ولا تقدمي له أي نوع من الطعام أو العصائر قبل الوجبة الأساسية بساعة ونصف على الأقل

الخطأ الرابع: تجاهل ذوق الطفل في الطعام:

يملك الأطفال الصغار كثيرًا من براعم التذوق، أكثر كثيرًا من البالغين (إذ يفقدها الإنسان في أثناء نموه)، فما تجدينه غير مالح أو مبهر قد لا يكون كذلك بالنسبة لطفلك، وكذلك الأطعمة اللادعة أو المرة، مثل السبانخ والبروكلي، التي قد لا يجدها الطفل مستساغة

حاولي اتباع طرق في الطهي تعادل من النكهات المختلفة للأطعمة

الخطأ الخامس: اليأس بسرعة:

لا تتخلي عن رفض الطفل لنوع من الطعام عند تقديمه يعني رفضًا نهائيًا، فقد تحتاجين لعرض الطعام على الطفل عشرين مرة حتى

يتقبله، ولا تفكري في استبعاد أي نوع من الطعام من غذاء طفلك

قدمي الطعام كثيرًا للطفل ودعيه يلعب به، أو يقضم منه ويرمي، فبمرور الوقت سيتقبله
الخطأ السادس: تقديم وجبات خفيفة غير ملائمة:

يجب أن تحتوي الوجبات الخفيفة على مواد غذائية مفيدة لنمو الطفل، فالإكثار من الحلويات كوجبات خفيفة للطفل يجعله يعتاد على
الطعام كثير الدهون والسعرات

بدلاً من ذلك، اجعلي معظم الوجبات الخفيفة من الفاكهة والخضروات الطازجة أو الزبادي

الخطأ السابع: استعمال الطعام كمكافأة:

هذا الأسلوب يعتمد عادةً على الأطعمة عالية الدهون والسكريات وعالية السعرات كمكافأة للطفل، قد يبدو هذا حلاً سريعاً أحياناً، لكنه
يعطي رسالة خاطئة عن أفضلية مثل هذه الأنواع من الطعام

حاولي أن تكون مكافأتك لطفلك نزهة إلى النادي أو زيارة للجد والجدة
الخطأ الثامن: الإكثار من المشروبات كثيرة السكريات:

مثل المشروبات الغازية والعصائر عالية السكريات، يفضل عدم تجاوز كمية العصير المقدمة للطفل يومياً نصف كوب، فزيادة السكريات
يؤدي إلى إجهاده عن تناول وجباته الأساسية، والأفضل تعويد الطفل على شرب الماء، أو خلط العصائر بالماء بنسبة 50%.