

10 خطوات سحرية لإنهاء تعلق طفلك بالوجبات السريعة



الجمعة 18 أغسطس 2017 06:08 م

الطفل الذي يعتمد على الفاست فود والأغذية غير الصحية يُعاني من سوء التغذية، وبالتالي يؤثر ذلك على نموه ومهاراته وقدرته على التركيز ويُضعف جهازه المناعي. لذا إليك عشر خطوات سحرية اتبعتها مع ابني لتعويده على نظام غذائي صحي وكانت لها نتائج مذهلة:

1. لا تملئي ثلاجتك ومطبخك بالفاست فود (الوجبات السريعة) والشيبسي والحلوى، فوجودها بكميات هائلة في المنزل، يُرسل لطفلك رسالة ضمنية بأن هذا الطعام مقبول وجزء من النظام الغذائي اليومي. لا يعني ذلك أن تحرمه منها بل يُمكنه اختيار أي منها في أثناء التبضع من حين لآخر أو في مناسبات معيّنة، لكن لا تجعلها متاحة طول الوقت.

2. املئي ثلاجتك ومطبخك بالخيارات الصحية من الطعام، مثل الفاكهة والخضروات والفاكهة المجففة والمكسرات والمعجنات المطهّوة في المنزل، واجعليها في متناول يده، وسيعتاد الطفل على تناول ما هو متاح أمامه.

5 أفكار لأكلات صحية في أقل من 30 دقيقة

3. حددي ساعات معينة لمشاهدة التلفزيون، لكي لا تجذبه إعلانات الأغذية غير الصحية، فقد لاحظت أن حمزة ابني تكثر طلباته من الفاست فود وأنواعه كلما زاد عدد الساعات، التي يُشاهد فيها التلفزيون.

4. اجعلي طفلك يشارك في وضع جدول لوجبات الأسبوع، وضعي الجدول في مكان مرئي بالنسبة لطفلك، فالأطفال يحبون أن يعرفوا ما سيتناولونه، وما عليهم توقعه. تسوقا معًا أيضًا لتجهيز هذه الوجبات واجعليه يُساعدك في إعدادها وإعداد اللانش بوكس (السندوتشات).

لا تنس أن بإمكانك السماح لطفلك باختيار ما يُريد تناوله وبالقدر الذي يريد، لكن يقع على عاتقك إتاحة الخيارات الصحية فقط أمامه، وتحديد متى يأكلها وأين يأكلها.

5. أطلقا أسماء مرحة على الأكلات الصحية مثل الجزر الصاروخي أو الحليب مشروب القوة.

6. قَطّعي الفاكهة والخضروات إلى شرائح، وضعيها دوماً في متناول يده وفي مستوى نظره، لكي يسهل عليه تناولها كوجبة خفيفة من حين لآخر.

7. جرّبي الوصفات المختلفة في إعداد الأكلات الصحية، فالكوسة قد لا تروق لطفلك إذا كانت بالصلصة لكن مذاقها يختلف تمامًا، سواء أكانت بالبشاميل أو مقلية، وقد تُعجبه ويتناولها.

8. كوني دوماً قدوة لطفلك، فإذا لم تتناولي الخضروات والفاكهة، بالطبع سيُحجم هو كذلك عنها.

9. قدّمي الأطعمة الصحية مبكرًا لطفلك، وهو رضيع وفي الوقت المسموح فيه بإدخال الأطعمة الصلبة، فمن شأن ذلك أن يُشكل تفضيلاته الغذائية بعد ذلك.

بالجدول: عدد وجبات الطفل المناسبة لكل سن

10. اجعلي لطفلك روتيناً غذائياً يومياً، حتى يكون مُجهزاً نفسياً لتناول الوجبات الثلاثة في مواعيدها، مع الحرص على وجود جميع العناصر الغذائية اللازمة في كل وجبه: البروتينات والنشويات والدهون