

تجنبي هذه الأخطاء عند إطعام طفلك



الاثنين 2 أكتوبر 2017 10:10 م

كثيرًا ما تتسبب مسألة إطعام الأطفال في ضغوط على الأم، خاصة إن كان الطفل انتقائيًا ويرفض عددًا من أنواع الطعام، أو كان يعاني من مشكلات تتعلق بنقص أو زيادة الوزن، هذه قائمة بمجموعة من أكثر الأخطاء شيوعًا التي تقع بها الأمهات عند قيامهن بإطعام أطفالهن:

1- إجبار الأطفال على تناول الطعام:

تصر بعض الأمهات على جعل وقت تناول الطعام وقتًا سيئًا مليئًا بالصراخ، إصرارك على إجبار الطفل على تناول طعامه في الغالب سيجعله يتخذ موقفًا أكثر عنادًا ويصر على الرفض، إذا رفض الطفل تناول الطعام انتظري قليلًا، ثم اعرضي عليه تناول الطعام مرة أخرى بعد فترة قصيرة □

2- مكافأة الأطفال على تناولهم الطعام بالحلوى:

إذا رفض طفلك تناول الخضروات فوعديته بأن تعطيه الشوكولاتة أو الآيس كريم إذا تناول طعامه، فإنك تؤكدين بذلك على فكرة أن الحلوى أفضل من الخضروات، افصلي بين تناول الطعام والحلوى ولا تجعليها مكافأة □

3- منع الحلويات تمامًا:

مع كل التحذيرات من المشكلات التي يسببها الإفراط في تناول الحلوى، بعض الأمهات يمنعنها تمامًا وهو ما يؤدي لتأثير عكسي، لا بأس من تناول بعض الحلويات بين الوجبات أو كجزء من صندوق الطعام للطفل في سن المدرسة، لكن من المهم أن تتحكمي في مقدار ما يتناوله، بحيث لا تزيد نسبة الحلويات عن 150 سعرًا حراريًا، مع اختيار حلوى صحية لا تحتوي على أظعمة أو ألوان مصنعة أو مواد حافظة، يمكنك أيضًا إعداد حلوى مفيدة في البيت مثل آيس كريم الفواكه □

4- السماح للطفل الأصغر سنًا بتناول أطعمة غير مناسبة لعمره مثل أخوته الأكبر:

عادة ما تحدث هذه المشكلة للطفل الثاني، حيث يجد أخوته الأكبر مسموحًا لهم بتناول الصودا أو الأظعمة المصنعة والوجبات السريعة، وهو ما كنت أكثر تحكّمًا به عندما كان لديك طفل وحيد □

5- إعداد الأظعمة التي يفضلها الطفل فقط خوفا من ألا يأكل:

جربي أن تجعلي الطفل يشاركك في إعداد قائمة الطعام مع إضافة مكونات جديدة، على سبيل المثال إذا كان يفضل تناول الدجاج المقلي فقط، اقترحي إعداد دجاج مقلي مع الخضروات □

6- عبارة "خلص طبقك" الشهيرة:

أو العبارة التخويفية "بواقى الأكل هتجري وراك يوم القيامة"، هذه الأسطورة جعلت جيلًا كاملًا علاقته مرتبكة بالطعام، حيث تشير الدراسات الحديثة إلى أن أغلب الأمهات يملأون الطبق بكميات زائدة عن حاجة الطفل، شجعي الطفل على تناول الطعام حتى يشبع، وضعي كميات قليلة ملقعة من كل صنف، من 3 - 4 أصناف، لكل عام من العمر، على سبيل المثال، طفل عمره 4 أعوام قدمي له 4 ملاعق من الأرز و4 من الخضروات و4 من اللحم □

7- الاستسلام سريعًا:

إذا رفض الطفل نوعًا من الطعام لا تتوقف تمامًا عن إعداده يمكنك التجربة مرة أخرى بعد مرور شهر مثلاً، أو تجربة إعداده بطرق وأطعمة مختلفة