

# كيف أتعامل مع طفلي حينما يصر على نوع طعام واحد؟



الأربعاء 12 أبريل 2017 10:04 م

إذا كان نظام طفلك الغذائي موضوعًا مزعجًا لك ونقطة ضعف لديك، فاعلمي أنك لست وحدك، فالعديد من الأمهات يعانين من عادات أطفالهن الغذائية، وهنا سنخبرك عن بضع نصائح تساعدك مع الطفل، الذي يصر على نوع واحد من الطعام

## احترمي تفضيلات طفلك أو عدم تفضيله لطعام معين:

إذا كان طفلك ليس جائعًا، فلا تجبريه على تناول وجبته أو إنهاء طبقه أو أكل شيء معين، فقد يكون تعاملك هذا هو سبب رفضه للطعام، أو توليد طاقة سلبية لديه أو قلق وعصبية وغضب تجاه الطعام

قدمي لطفلك كميات صغيرة وتجنبني جعل الطعام هم يجب التفكير فيه، وضعي أمامه دومًا خيارات عديدة واتركي له استقلالية اختيار الطعام

## الترمي بالروتين:

قدمي الوجبات سواءً الأساسية أو الخفيفة في الأوقات نفسها كل يوم، ويمكنك تقديم الحليب أو نصف كوب من العصير مع الطعام، وتجنبني إعطائه عصائر أو حليب بين الوجبات لأن ذلك يقلل من شهيتته

## كوني صبورة عند تقديم طعام جديد:

الأطفال الصغار عادةً ما يقومون بشم أو لمس الطعام الجديد، وقد يذوقون قطعة صغيرة منه، ثم يخرجونها من فمهم مرة أخرى في العادة طفلك يحتاج إلى عرض الطعام الجديد عليه أكثر من مرة قبل تناوله، فيمكنك تشجيعه بالحديث عن لون الطعام وشكله ورائحته وملمسه سواءً وافق على تذوقه أم لا، وقدمي الطعام الجديد مع أطعمة مفضلة للصغير

قدمي الطعام بصورة مرحة:

قدمي البروكلي والخضروات مع صوص لذيذ، وقطعي الخضروات بأشكال متنوعة، وقدمي طعام الإفطار في العشاء، واجعلي دومًا طعامك ملونًا ومبهجًا

## اجعلي طفلك يساعدك فيما يخص الطعام بصورة عامة:

عند التسوق، اجعلي طفلك يساعدك على اختيار الفاكهة والخضروات والأطعمة الصحية الأخرى، ولا تشتري أي شيء لا ترغبين في إطعامه لطفلك، وفي المنزل شجعي طفلك على غسل الخضروات وصفها في الثلاجة

كوني قدوة له:

إذا كنتِ معتادة على تناول الطعام الصحي والمتنوع، فعلى الأغلب سيتبع طفلك السلوك ذاته أيضًا

## كوني مبدعة:

ضعي قطع البروكلي أو الفلفل الأخضر على صلصة المكرونة، أو قطعي الفاكهة على شكل شرائح أعلى حبوب الإفطار، أو أبشري

الكوسة والجزر في حساء صغيرك، كوني مبدعة وأجعلي طعام ابنك جذاب الألوان □  
قللي من الملهيات وقت الطعام:

أغلقي التلفزيون وباقي الأجهزة الإلكترونية وقت الطعام، فهذا سيساعد طفلك على التركيز فيما يأكله، وضعي في عقلك دوماً أن  
الإعلانات التلفزيونية ستشجع طفلك على أنظمة غذائية غير صحية □  
لا تكافئيه بالحلوى:

المكافأة بالحلوى ترسل رسالة لعقل صغيرك أن الحلويات أفضل الأطعمة، وهو ما يزيد من شهيته لها، فيمكنك اختيار ليلة أو ليلتين في  
الأسبوع لتقديم الحلوى، ولا تقدميها باقي أيام الأسبوع، وبالطبع يفضل أن تقدمي كل يوم حلوى نظيفة وصحية، مثل الفاكهة أو  
الزبادي المحلى بالعسل □