

كيف تشجعين طفلك على تناول الأكل الصحي؟

يحتاج الطفل الى تناول الوجبات التي توفر له كل المعادن والفيتامينات التي يحتاجها من اجل ان ينمو، الا ان الكثير من الاطفال يتهربون من تناول الوجبات الصحية ويفضلون استبدالها بالسكريات والشوكولا وهنا تكمن المشكلة.

الام هي المسؤولة عن تحضير الوجبات لطفلها وهذه مهمة صعبة للغاية خاصة إذا كان الطفل لا يحب تناول هذه الاطعمة، الامر الذي يدفع بالام للبحث عن طرق واساليب تساعدها على تغذية طفلها وتحفزه على تناول الأطعمة التي تحضرها لها.

وفي ما يلي، بعض النصائح الغذائية التي يجب على كل ان تتبعها لمساعدة طفلها على تناول الوجبات الصحية:

1- التشجيع

ال الطفل بحاجة الى التحفيز الدائم والتشجيع من اجل ان يقوم بأمر ما، وهذا الأمر ينطبق على طعامه، كل ما عليك القيام به هو ان تشجيعه على تناول طبقه وانه في المقابل سيحصل على مكافأة. الأمر الذي يثير رغبته في تناول ما تقدمنه له.

2- حجم الطبق وطريقة تقاديمه

وفقا للابحاث، تبين ان شكل الطبق وطريقة تقاديمه يؤثران على شهية الشخص وخاصة لدى الأطفال. ولكي تحفزي طفلك على تناول طبقه، ننصحك بأن تقومي بتزيينه بالخضار الملونة مثلا، ورسم اشكال بها فهذا سيزيد من رغبته في تناول كل الطعام.

3- اختيار الوقت

عليك ان تحددي ايتها الام الوقت المناسب لتقديمي الطعام الى طفلك، ويعتبر الوقت الأمثل عندما يكون طفلك جائعا فهو سيطلب منك تناول الطعام مهما كان نوعه.

4- تناولي الطعام معه

لا تتردد بمشاركة طفلك تناول الطعام والجلوس معه الى المائدة، فهذا سيزيد من رغبته لانك تتناولين معه الطعام فيريد ان يقلدك تماما ويخلق بينماك نوعا من المنافسة من ناحية من سينتهي اولا. هذا ولا تتردد بأن تسمحي لطفلك ان يشاركك في تحضير المائدة.

5- الخيال

اذا كان طفلك مهووسا بشخصية كرتونية معنية، يمكنك ان تستغلـي الامر وخيالـه الواسع كأن تقولـي له مثلا ان شخصـيـته المفضلـة اصـبحـت قـوـيـة لأنـها تـناـولـت الطـعام الصـحيـ. الـامر الـذـي يـدـفعـه إلـى تـناـول طـبقـه بشـهـيـةـ.