

نصائح لإقناع طفلك بتذوق أطعمة جديدة

يحتاج ولدك إلى الكثير من الوقت والإهتمام خاصة في ما يتعلق بالوجبات الغذائية التي يجب أن يتناولها يومياً، والتي تساعد في عملية النمو.

وتواجه الأمهات الكثير من الصعوبات من ناحية اختيار الأكل المناسب لأولادهم، وخاصة في ما يتعلق بتحفيزهم وإقناعهم على تناول أطعمة جديدة وللمرة الأولى.

هذا وقد اثبتت الدراسات أن إجبار الولد على تناول وجبة معينة يجعله يتقياً وينفر منها عند سماعه باسم هذه الأكلة. وإذا كنت تعانين من مشكلة إقناع ولدك بتذوق مأكولات جديدة اليك هذه النصائح التي تسهل عليك هذه المهمة:

- لا تقدّمي لطفلك طعاماً جديداً إلا عندما يكون جائعاً ومرتاحاً.
- لا تقدّمي لطفلك أكثر من طعامٍ جديدٍ واحدٍ في كلّ مرة.
- اجعلي من تجربة الأطعمة الجديدة متعةً لدى طفلك، سواء عن طريق تقديمها على شكل لعبةٍ أم تقطيعها بأشكال غير عادية تلفت نظره واهتمامه.
- جرّبي تقديم الأطعمة الجديدة مع طعام طفلك المفضل فيتعزّز تقبيله لها.
- تناولي الطعام الجديد بنفسك وسيحب طفلك أن يقلّدك ويحذو حذوك.
- أطلبني من طفلك أن يساعدك في تحضير المائدة. ففي غالب الأحيان، يرغب الأطفال بتجربة الأطباق التي شاركوا في إعدادها.
- قدّمي لطفلك الفاكهة واللبن ومسحوق الفواكه والعصائر الطبيعية بدليلاً عن الوجبات الخفيفة غير المغذية والفارغة إلا من السّعرات الحرارية.

بهذه الخطوات تكتسبين ود كفلك وتجعلينه ينتظر بشوق تذوق نوع جديد من المأكولات!