

أهم النصائح لتشجيع الطفل على الطعام الصحي

يدفع ضيق وقت الأم العاملة الى عدم توفر الوقت اللازم لطبخ وتحضير الاطعمة الصحية والليذبة في المنزل وهذا الأمر يؤدي الى شراء الوجبات السريعة والجاهزة. هذه الطريقة تجعل الطفل يعتاد على الطعام من خارج المنزل ولا يعد يحب الطبخ والطعام الصحي ما يسبب له بالسمنة والأمراض والخمول والإرهاق في عمر صغير.

يجب على الأم الإبتعاد عن هذه العادة واللجوء الى الطعام الصحي، اليك اهم النصائح لتشجيع طفلك على الطعام الصحي:

عليك تغيير تدريجياً عادة اللجوء الى الوجبات الجاهزة واستبدالها بوجبات صحية معدة في المنزل بمكونات صحية.

العمل على اقناع الطفل بتناول الأطعمة المحضرة في المنزل من خلال القصص أو الفيديوها أو الأفلام التي تتحدث عن أهمية تناول الغذاء الصحي للجسم والعقل والقوة.

الحرص على اعداد أطعمة صحية بشكل جميل ومشجع وادخال الألوان من خلال الخضار والفاكهة الى الوجبة لتشجيع طفلك على تناولها.

يمكنك تحضير الوجبات بطريقة تشبه الوجبات السريعة أو الأكل الجاهز وتغيير المكونات بمكونات صحية.

تحفيز طفلك على المشاركة بإعداد وجبته والتحدث عن كيفية يريد إعدادها وماذا يرغب بوضع مكونات بها من خلال وضع لائحة بالأطعمة الصحية وجعله يختار منها.

يمكنك صنع أشكال ممتعة وجميلة بالطعام كوسيلة لتشجيع طفلك على تناول كل صحنه وحيث يمكنك تزيين الطبق بالخضار الملونة.

الحرص على تحديد وقت الوجبات الغذائية الرئيسية لكي يعتاد على وقت الطعام وعلى الشعور بالجوع في هذا الوقت مع الحرص على تخفيف الوجبات الخفيفة وتقديم الطعام بشكل شهى وممتع لتشجيعه على تناول الطعام.

يمكنك استخدام أدوات مائدة خاصة بالأطفال لتشجيعه على تناول

الطعام بطريق ممتعة ومسلية وتصبح التجربة أفضل وأسهل بالنسبة له .
الحرص على تشجيع الطفل وتقديم له الدعم والمعنويات الجيدة لدى تناوله وجبة صحية .

عليك الحرص على الابتعاد عن النظام الغذائي الخطأ والسيء من عمر 9 الى 12 سنة للطفل كما يجب تحفيزه على ممارسة النشاط الرياضي واللعب في الخارج للقيام بحركة وينصح بإبعاده عن كثرة استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة. نظام الحياة السيء يسبب بزيادة وزن الطفل خلال هذا العمر.