إشارات استعداد طفلك لتناول الطعام

ينمو طفلك بسرعة وأنت تتساءلين ما إذا كنت تقدمين له الغذاء الصحيح، نعم لقد كان يتغذى على مدى أربعة أشهر بالرضاعة الطبيعية ولكن ربما تسألين نفسك أسئلة مثل: متى أبدأ بإطعامه طعاماً جامداً؟ وعما إذا كان جاهزاً لهذا النوع من الأطعمة؟ ماذا يمكن أن أطعمه؟ ما هو الخيار الأفضل؟ بالإضافة إلى العديد من الأسئلة في ذهنك والتي تبحث عن إجابة.

لا تضيعي الوقت وابدئي الآن، وابحثي عن إشارات استعداد طفلك لتناول الطعام:

أولاً: هل أبدى طفلك اهتماما بما تتناولونه على العشاء؟

يبدأ الأطفال بعد سن الأربعة أشهر بالاهتمام بما تحتويه الأطباق من أطعمة حيث يحاولون جذبها أو لمسها.

إن استطاعة طفلك الجلوس بشكل جيد مع مساعدة بسيطة أو تمكنه من رفع رأسه تشكل أيضاً مؤشراً آخر.

ثانياً: هل أصبح وزنه ضعف ما كان عليه عند الولادة؟

ربما أصبحت تطعمينه أكثر من 8 مرات في اليوم كما أنه يشرب أكثر من المعتاد، إنه مؤشر مهم أيضاً.

وها أنت الآن تعلمين مؤشرات رغبة صغيرك بالتغيير، ولكن ماذا يمكن أن تطعميه.

يمكن أن يظهر طفلك عدم اهتمام في المرة الأولى ولكن لا تتوقفي، إجعلي الأمور أسهل من خلال استغلال الوقت الذي تكونان فيه معاً بمزاج جيد. احمليه على حضنك أو أجلسيه في الكرسي المخصص له، وابدئي بالأرز والحبوب حيث إنها خفيفة على معدته، إذا كان يواجه صعوبة في البلع حاولي مجدداً بعد أيام عدة وإذا أحبها استمري أسبوعاً آخر.

الآن يمكنك البدء بالطعام الجديد بكميات معقولة، ولكن يجب الحذر من أن إطعامه مأكولات غير مخصصة للأطفال الصغار قد تكون مؤذية،

يمكنك تقديم الفواكه أو الخضر المخلوطة بشكل جيد وتأكدي من تقديم المزيج الذي يوفر المقدار المطلوب من التغذية التي يحتاجها للنمو.

هناك خيار آخر أكثر سهولة وهو أن تشتري له أطعمة جاهزة صنعت خصيصاً للأطفال وهي متوفرة في الأسواق، تأكدي من اختيار منتج متنوع يحتوي على الطعام الصلب والسائل والذي يتضمن النسب الصحيحة من المواد الغذائية.