كيف تحسنين نظام طفلك الغذائي؟

لأنّ طفلك عزيز على قلبك منذ اللحظة التي يبدأ فيها بالتكوّن في أحشائك يجب الاهتمام بصحته وتغذيته على حدّ سواء.

إذا، كيف تحسّنين من نظامه الغذائي؟ لا تقلقي فذلك ليس بالأمر الشاق، كلّ ما يجب عليك القيام به هو إجراء بعض التغييرات الصغيرة لتحصلي بالمقابل على الكثير من المكاسب الصحية.

تعرّفي في الاسطر التالية الى بعض الخطوات التي تساهم في تحسين نظام طفلك الغذائي:

- لا تسمحي بدخول الوجبات السريعة إلى المنزل: إن لم تتواجد هذه الوجبات في المنزل فلن يستطيع طفلك تناولها أو على الأقلّ لن يحصل عليها بسهولة. كما ننصحك بشراء الوجبات الصحية الخفيفة عند الذهاب إلى السوبرماركت بدلاً من الشوكولا والسكريات.
- لا تسمحي لطفلك باستهلاك السعرات الحرارية التي يحتاجها من المشروبات: يخسر العديد من الأطفال الكيلوغرامات بمجرّد الامتناع عن شرب المشروبات الغازية أو تلك الغنية بالسكر. هل تعلمين أنّ عبوة من المشروبات الغازية تحتوي على ما يعادل 10 ملاعق صغيرة من السكر؟ من المؤكّد أنّك لن تسمحي بأن يستهلك طفلك كمية السكر هذه من مصدر واحد! لذا علّميه أن يستبدل هذه المشروبات بالماء.
- تذكّري أنّ كمية الطعام مهمة! يزوّد تناول كميات كبيرة من الطعام جسم طفلك بالكثير من السعرات الحرارية ما يتسبّب بزيادة وزنه. وتجدر الإشارة إلى أنّه حتّى عند تناول الأطعمة الصحية بكميات كبيرة سيزيد استهلاك طفلك للسعرات الحرارية، لذا قدّمي له كميات صغيرة من الطعام مقسّمة على مدار اليوم.
- اختاري الاعتدال دائما: لا تمنعي طفلك نهائيا عن الأطعمة التي قد تجدينها غير مفيدة بل قدّميها له باعتدال وذلك لأنّ الحرمان قد يؤدّي إلى رغبة شديدة في تناولها.
- لا ترغمي طفلك على إنهاء الطعام الموجود في طبقه بل علّميه أن يتوقّف عن تناوله ما إن يشعر بالشبع.
- شجّعيه على تناول منتجات الألبان القليلة الدسم، فطفلك يحتاج الكالسيوم لتقوية عظامه وأسنانه ولكنّه لا يحتاج إلى

الدهون المشبّعة التي تحتويها.