

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 الأطعمة، الامر الذي يدفع بالام للبحث عن طرق واساليب تساعد على تغذية طفلها وتحفزه على تناول الأطعمة التي تحضرها له.

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

1- التشجيع

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

2- حجم الطبق وطريقة تقديمه

وفقا للابحاث، تبين ان شكل الطبق وطريقة تقديمه 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 تحددى ايتها الام الوقت المناسب لتقديم الطعام الى طفلك، ويعتبر الوقت الأمثل عندما يكون طفلك جائعا فهو سيطلب منك تناول الطعام مهما كان نوعه.

4- تناولي الطعام معه

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

5- الخيال

اذا كان طفلك مهووسا بشخصية كرتونية معينة، يمكنك ان تستغلي الامر وخاله الواسع كأن تقولى له مثلا ان شخصيته المفضلة اصبحت قوية لانها تناولت الطعام الصحي. الامر الذي يدفعه الى تناول طبقه بشهية.