نصائح تحبب طفلك بتناول الطعام

تعاني الكثير من الأمهات من مشكلة تأقلم الطفل الصغير خلال بداية مرحلة إدخال الطعام الى نظامه الغذائي ولكنه أمر ضروري أن يعتاد الطفل خلال بداية هذه الفترة على استهلاك كافة العناصر الغذائية الضرورية له بالإضافة الى الحليب ليكتمل نموه العصبي والجسدي والفكري بطريقة مثالية. فيوجد العديد من الأساليب التي يمكنك اتباعها لتسهيل هذه العملية.

اليك أبرز النصائح التي تسهل عملية تناول طفلك للطعام:

اختيار الوقت المناسب: يلعب عامل الوقت دوراً مهماً لكي يتناول طفلك الطعام بكل سهولة لذلك عليك اختيار الوقت المناسب وحيث يبدأ بالشعور بالجوع وهو تحديداً حين يستيقظ من النوم أو من القيلولة أو بعد القيام بحركة لوقت.

التخلص من وسائل التشتت: لدى تقديم الطعام لطفلك عليك المحافظة على الإلتزام بنظام معين وثابت للطعام أي اتباع جدول للطعام، وتخصيص مكان للجلوس فيه ويكون بعيد عن الألعاب ووسائل الترفيه لكي يركز فقط على الطعام.

التنويع في الوجبات: يحب كل الأطفال الأشكال بالطعام والتنويع فحين يتعود طفلك على أنواع معين من الاطعمة فعليك تغيير شكلها أو إضافة مكونات أخرى اليها أو ابتكار وجبات جديدة.

الإستمرار بالمحاولة: في بداية مرحلة إدخال الطعام بالنسبة للطفل فدائماً سيعاني من مشكلة عدم تقبل الأطعمة الجديدة ولكن مع الوقت سوف يعتاد عليها ويحبها لذلك لا يجب أن تملي من تقديم الأطعمة الجيدة والمغذية له وعليك الإستمرار بتغيير طريقة تقديمها له.

تناول الطعام مع العائلة: بالنسبة للوجبات الرئيسية لطفلك يمكنك تقديمها له في وقت تناول الأسرة الطعام سوياً لتحفيزه على الأكل ومما سيعزز روابطه المتينة مع كافة افراد أسرته وهذه الطريقة ستقدم له المشاعر الإيجابية والسعادة والدفئ.