

# نصائح لإقناع طفلك بتذوق أطعمة جديدة

يحتاج ولدك الى الكثير من الوقت والإهتمام خاصة في ما يتعلق بالوجبات الغذائية التي يجب أن يتناولها يوميا، والتي تساعد في عملية النمو.

وتواجه الأمهات الكثير من الصعوبات من ناحية إختيار الأكل المناسب لأولادهم، وخاصة في ما يتعلق بتحفيزهم وإقناعهم على تناول أطعمة جديدة وللمرة الأولى.

هذا وقد اثبتت الدراسات أن إجبار الولد على تناول وجبة معينة يجعله يتقياً وينفر منها عند سماعه بإسم هذه الأكلة. وإذا كنت تعاني من مشكلة إقناع ولدك بتذوق مأكولات جديدة اليك هذه النصائح التي ستسهل عليك هذه المهمة:

- لا تقدّمي لطفلك طعاماً جديداً إلا عندما يكون جائعاً ومرتاحاً .
- لا تقدّمي لطفلك أكثر من طعامٍ جديدٍ واحدٍ في كلِّ مرة .
- اجعلي من تجربة الأطعمة الجديدة متعةً لدى طفلكِ، سواء عن طريق تقديمها على شكل لعبةٍ أم تقطيعها بأشكال غير عادية تلفت نظره واهتمامه .
- جرّبي تقديم الأطعمة الجديدة مع طعام طفلكِ المفضل فيتعرّض تقبله لها .
- تناولي الطعام الجديد بنفسكِ وسيحب طفلكِ أن يقلدكِ ويحذو حذوكِ .
- أطلبي من طفلكِ أن يساعدكِ في تحضير المائدة. ففي غالب الأحيان، يرغب الأطفال بتجربة الأطباق التي شاركوا في إعدادها .
- قدّمي لطفلكِ الفاكهة واللبن ومسحوق الفواكه والعصائر الطبيعية بديلاً عن الوجبات الخفيفة غير المغذية والفارغة إلا من السّعرات الحرارية .

بهذه الخطوات تكسبين ود كفلك وتجعلينه ينتظر بشوق تذوق نوع جديد من المأكولات!