

3 من أكثر أخطاء التغذية الشائعة التي يقوم بها الأهل!

فلننظر إلى أخطاء التغذية الثلاثة الأكثر شيوعاً والإصلاحات البسيطة التي كثيراً ما يقوم بها الأهل.

خطأ التغذية رقم 1: التدخل في تناول الطعام: سواء أكان هناك عضتان أخريان ، أو الإصرار على طفلك ليتناول طعاماً من أجل الحصول على الحلوى ، تشير الأبحاث إلى أن حوالي 85% من الآباء يحاولون التحكم في تناول طعام أطفالهم في وقت الطعام. وينطبق هذا بشكل خاص على الأطفال الصغار أو الكبار ، حيث يكون من المرجح أن يضغط الوالدان على الطفل لتناول المزيد من الطعام ، كما أن الأطفال الأكبر يأكلون أقل.



لماذا هذا خطأ؟ يولد الأطفال مع القدرة الطبيعية على تنظيم استهلاكهم الغذائي. عندما يحاول الآباء أن يجعلوا الأطفال يأكلون أقل أو أكثر ، على سبيل المثال ، يقومون بتعليم الأطفال عدم الثقة بجسمهم ، مما قد يعوق التنظيم الذاتي. وتبين الأبحاث أن الضغط على تناول الطعام يؤدي إلى انخفاض استهلاك الطعام أثناء قطع الطفل في وقت الطعام يزيد من احتمال تأكله في غياب الجوع (أعتقد أنه يتسلل ويأكل أكثر عندما يكون قادراً!).

الحل: أن الآباء يقررون ما ومتى وأينما يتغذى الأطفال ويقررون كمية الطعام وما إذا كانوا يأكلونه ، وهذا لا يساعد الأطفال على التنظيم الذاتي وبناء الثقة في تناول الطعام فحسب ، بل يجعل تناول الطعام أكثر سلماً وداعماً ، بحيث يمكن للأطفال التحرك على طول القبول الغذائي بالسرعة التي تناسبهم.

خطأ التغذية رقم 2: تخبر سوزي أمها بأنها جائعة وتقول أمها "بالطبع يمكنك أن تأكلي" حتى تذهب للحصول على بار جرانولا. تحدث هذه الأشياء نفسها عندما تريد العصير والحليب وأي طعام آخر. وغالبا ما تأكل في السيارة ، بينما تشاهد التلفاز وأثناء اللعب في الحديقة. لا يوجد إيقاع أو هيكل للأكل.

لماذا هذا خطأ؟ لا تتعلم سوزي تناول الطعام من الجوع ، فهي تتعلم

تناول الطعام من العادة. لم تفهم أبداً ما يعنيه الجوع لكنها تعرف أن طعامها لذيذ عندما تريده. وغالباً ما تأكل القليل في وقت الطعام أو كميات كبيرة لأنها جائعة جداً. والنتيجة هي سوء تنظيم الطعام وزيادة الحساسية تجاه الإشارات البيئية للأكل.



الحلّ: هيكله الوجبات والوجبات الخفيفة في أوقات متوقعة وفي أماكن معينة مثل طاولة المطبخ. يحتاج الأطفال الصغار إلى تناول الطعام كل ساعتين إلى 3 ساعات. عندما يرغب الأطفال في الرحيل بعد تناول القليل من الطعام ، ذكرهم عندما تكون الوجبة التالية (تأكد من حصولك على ما يكفي من الطعام لأننا لا نأكل حتى X) وعندما يودون تناول الطعام بين الوجبات ذكرهم عندما تكون الوجبة التالية (أنا أعلم أنك تريد وجبة خفيفة ولكن نحن نأكل بعد ساعة من الآن).

خطأ التغذية رقم 3: في عائلة مكونة من أربعة أشخاص ، كان سام البالغ من العمر ثماني سنوات الشخص الذي غالباً ما يرفض عشاء العائلة. كانت أمه قلقة من أن يذهب إلى فراشه جائعاً حتى أنها حضرت له وجبة بديلة إذا لم يأكل الطعام الموجود.

لماذا هذا خطأ؟ يتعلم الأطفال تناول مجموعة متنوعة من الطعام على اختلاف درجاته ، وكان سام متعلماً بطيئاً. كانت تصرفات أم سام تخبره بأنها لا تعتقد أنه يمكنه توسيع نطاق الطعام الذي قلل من ثقته في تناول الطعام.



الحلّ: احتاجت أم سام إلى تبني موقف متوقع مع الطعام ، مما سمح لابنها بمعرفة أنه قد يبدأ في تناول المزيد من الأشياء. ويبدأ ذلك بتحضير وجبة عشاء واحدة. كما أن ذلك يساعد على التحول إلى نمط الأسرة والسماح للأطفال بخدمة أنفسهم. يمكن للوالدين سد فجوات التغذية في الوجبات الخفيفة والوجبات الأخرى ، مما يمنح الأطفال الوقت للتفرغ لتناول العشاء بمفردهم.