

7 نصائح أساسية لغذاء الطفل

تعاني أغلبية الأمهات من مشكلة صعوبة الطفل على تناول الطعام التي تعده وابتعاده عن تناول انواع معينة من الطعام والتي تعد جيدة بالنسبة له وحيث يرغب فقط بتناول أطعمة معينة، وتبدأ هذه المشكلة مع إدخال الأطعمة العادية الى وجبات طعامه.

يجب أن تثق الأم بقدرة طفلها على اختيار ما يرغب بأن يأكل والكمية التي يرغب بتناولها، لذا عليك ترك طفلك يطلب الأكل والحرص على منعه من تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات.

اليك أهم 7 نصائح لغذاء الطفل:

1. ابتعدي عن تقديم لطفلك ما يكره من الطعام، وعليك التذكر أن شهيته متقلبة، فهو يمكن ان يحب اليوم ما كرهه في أمس.
2. احرصي على وضع له في الطبق كمية أقل مما يطلب، فتضمن هذه الطريقة اخراجه من معركة الطعام جائعاً قليلاً بذلك يتعود على طلب تناول الطعام بنفسه.
3. اعملي على ترك طفلك لرغبته، أي وضع أمامه أطباقاً عديدة مثل فواكه، لحم، بيض، جبن، خضار، لبن... فيمكنه أن يختار ما يرغب بتناوله وتضمن هذه الطريقة نموه بطريقة جيدة.
4. خذي بعين الاعتبار أن بعد فترة معينة سيختار طفلك الطعام الذي يحبه ولا يمكن لأحد السيطرة على هذا الأمر.
5. تأكد أن شهية الطفل تتغير مثلما يحدث للكبار، فهو يكره في نوع معين من الاطعمة لمدة ثم يرجع ويحبه، فلا تلحي عليه بتناول الاطعمة التي لا يرغب بها.
6. تأكدي أن طفلك يحصل على غذائه المطلوب من المصدر الذي يعجبه مهما كان، فلا مانع من محاولة تغيير طعم اللبن مثلاً من خلالبمزجه بالشاي أو البسكويت أو الكاكاو.
7. اتركي طفلك يشعر بأن تناول الطعام هو مشكلته الخاصة والتي يشبع بها غريزة الجوع، فتأكدي كلما زاد اهتمامك بالأكل كلما ابتعد الطفل عنه والعكس صحيح.