

8 نصائح تحفز طفلك على تناول الطعام

تعاني الكثير من الأمهات من مشكلة تقديم الطعام إلى أولادهن خاصة حتى عمر السادس، حيث تكون خيارات الولد متعددة ولا يعرف أن يحسم خياراته في الطعام.

وإلى حين نضوج خياراته الغذائية وتحسّن شهيتّه، نقدم إليك هذه النصائح كوسيلة للحؤول من دون تحوّل أوقات الطّعام إلى معارك وجدالات لا تنتهي:

1- احترمي شهية طفلك ولا تجبريه على تناول الطعام في الوقت الذي لا يشعر فيه بالجوع، والأهم من ذلك لا ترغميه على تناول أنواع الطعام، حيث قد يتمخض عن هذه الطريقة شعور الطفل بالنفور والقلق كلما حان وقت الطعام.

2- قدّمي الطعام لطفلك بكميات قليلة وافتحي المجال أمامه ليطلب المزيد من تلقاء نفسه.

3- حدّدي وقتاً معيّننا تقدّمين فيها وجبات الطعام لطفلك.

4- كوني صبورةً مع طفلك في كل مرة تقدّمين إليه طعاماً جديداً ولا تغضبي منه إذا لم يتقبله من المرة الأولى. حاولي.

5- حاولي أن تجعللي من أوقات الطعام متعةً لدى طفلك، وليكن ذلك إما بتقديم طعام الفطور على العشاء أو بتقطيع الفاكهة بأشكال مختلفة وغريبة أو بتقديم الخضار مع الصلصة أو الطبق المفضل لطفلك.

6- أطلبي من طفلك أن يساعدك في التسوق وإنتقاء الخضار والفاكهة والأطعمة الصحية الأخرى ولا تشتري أي شيء لا تريدين لطفلك أن يأكله.

7- أبعدي طفلك عن كل ما يشتهى تركيزه عند تناول الطعام كالتلفزيون والألعاب الإلكترونية.

8- لا تقدّمي التحلية لطفلك على سبيل المكافأة، كي لا تعززي شهيته تجاه الحلويات، فينسى أمر الأطعمة الأخرى الغنية بالعناصر المغذية لجسمه ودماعه.