

## لماذا طفلي يصعب إرضاءه بالطعام؟

حتى الأطفال الذين يصعب إرضاءهم بالطعام قد يكون لديهم سبب! عرف العلماء أن أشياء، مثل كيفية تصرف الطفل والمرح (أو القواعد!) أثناء تناول الطعام، وما يأكله الأصدقاء وحتى ما تحب الأم أن تأكله، يمكن أن تؤثر على ما يختارون تناوله!

## تشمل أسباب صعوبة إرضاء الطفل بالطعام:



الأطفال العاطفيون للغاية.



الضغط من الوالدين لتناول الطعام.



التقديم المتأخر للأطعمة المتكثلة.

## ما هي علامات صعوبة إرضاء الطفل بالطعام؟

قد يقوم الأطفال صعب الإرضاء بالطعام بـ:

- رمي الطعام.
- الالتفاف بعيداً عند محاولة إطعامهم.
- عدم الشعور بالجوع في وقت تناول الوجبات ولكن يريدون تناول وجبات خفيفة طوال اليوم.
- قولهم إنهم لم يعودوا يحبون بعض الأطعمة.
- رفضهم تجربة تناول أطعمة جديدة.



## نصائح لإطعام الرُّضّع

- لا تجبري الطفل على تناول الطعام. دعي طفلك يقرر متى يشعر بالشبع. إذا رفض تناول الطعام، فلا تجبريه. قد يُشعره الإكراه بعدم الارتياح وسرعة الاهتياج خلال وقت تناول الوجبات.
- جربي قوامًا مختلفًا. لدى الأطفال الرُّضّع تفضيلات غذائية. بعضهم يحب الطعام الرطب أو تناول الطعام بالأصابع، بينما يفضل آخرون الطعام اللين أو السوائل. تجنبي الأطعمة المعالجة بشكل كبير لتعزيز عادات الأكل الصحية.
- غيري الإيقاع. بعض الأطفال يريدون تناول الطعام بسرعة، والبعض الآخر ببطء. هل يمكن أن تسببي الإحباط لصغيرك بالإيقاع الخطأ في التغذية؟ هناك طريقة واحدة لمعرفة ذلك: جربي إبطاء التغذية التالية أو تسريعها.
- قللي من عوامل الإلهاء. اجعلي الطعام محور وقت الوجبة. أطفئي التلفاز وأزيلي الألعاب والكتب وساعدي طفلك الصغير على التركيز على شيء واحد: تناول الطعام.
- دعي طفلك يلمس طعامه. من المرجح أنك لن تأكلي طعامًا لم تربيه من قبل دون النظر إليه أولاً. طفلك مثلك، لذا دعي صغيرك يلمس الطعام الجديد قبل أن تقدميه له.
- اتبعي جدول مواعيد طفلك. يبدأ الأطفال بتناول الأطعمة الصلبة بين 4-6 أشهر. ومع ذلك، يختلف التوقيت. لا يوجد وقت مثالي لهذه المرحلة. من الأفضل البدء عندما يكون طفلك مستعدًا.

# نصائح لإطعام الأطفال

## احرصي على إشراك طفلك في التخطيط للوجبات وإعدادها.

اجعلي الطهي ممتعاً من خلال تجربة وصفات ومكونات جديدة وإشراك طفلك في التسوق والطهي والبستنة.



## ابدئي مبكراً!

قد يحول تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة لطفلك قبل سن الثانية دون أن يكون صعب الإرضاء لاحقاً.



## لا تجبري طفلك على تناول الطعام.

شجعي الأطفال على تجربة أطعمة جديدة ولكن تجنبي المشاجرات. لا تجبريهم على إكمال كل ما في أطباقهم أو تدعيمهم يتناولون الوجبات الخفيفة طوال اليوم. تأكدي من أنهم جائعون بما يكفي للاستمتاع بالوجبات.



## احرصي على تناول وجبات عائلية.

استمتعي بوجبتك العائلية وتقبلي الجانب الاجتماعي لتناول الطعام. تجنبي الأجهزة واستمعوا لأخباركم الجديدة بالقصص المضحكة وقضاء وقت جيد مع بعضكم بعضاً.



## تذكري

شجعي الأطفال على تجربة أطعمة جديدة من خلال تقديم مثال جيد والحفاظ على وقت الوجبات هادئاً وإيجابياً.



## جربي هذه النصائح مع طفلك صعب الإرضاء بالطعام:

- لا تجبري طفلك على تناول الطعام.
- حضري الوجبات وتناولها مع طفلك. واجعلي الأمر ممتعاً!
- جربي مجموعة متنوعة من النكهات والقوام والألوان.
- استمري في تعريض طفلك لأطعمة جديدة.
- قللي من تقديم الوجبات الخفيفة الزائدة.
- لا وقت لمشاهدة أي شاشات أثناء تناول الوجبات.
- تساهلي مع طفلك ومع نفسك.

