

مساعدة طفلك على تناول الطعام بشكل سعيد وصحي

سيأكل الأطفال عندما يشعرون بالجوع ويتوقفون عندما يشبعون. وهم جيدون جدًا في الحصول على ما تحتاجه أجسادهم. هل يعني هذا أنه يجب عليك السماح لطفلك بتناول ما يريد؟ لا! يمكنك تقديم خيارات مغذية والسماح لطفلك باختيار ما سيتناول وكمية ما سيتناوله من بين هذه الأطعمة. اتبعي هذه الحكمة البسيطة: "تقدم الأم الطعام، ويقرر الطفل ما سيتناوله منه."

يرغب الأطفال الصغار في تحمل المسؤولية. وتطور أذواقهم ويختارون ما يعجبهم وما يكرهونه. ويميلون لأن يكونوا غير متسقين في سلوكياتهم، بما في ذلك في أوقات الوجبات. ويأكلون في بعض الأحيان كثيرًا، وأحيانًا لا يفعلون ذلك. وتتغير احتياجات الأطفال الصغار أيضًا مع نموهم وتطورهم. ويأكل العديد من الأطفال الصغار أقل مما كانوا يأكلون عندما كانوا أطفالاً رضع، لأنهم لا يحتاجون إلى الكثير من السعرات الحرارية.

لا يريد أحد أن يتجادل مع طفله الصغير بشأن الطعام. ومع ذلك، قد تتعارض رغباتك مع رغباته وتؤدي إلى الشجار في وقت الوجبات. لكن إذا كان الطفل ينمو بشكل طبيعي ولا تظهر عليه أي علامات للمرض أو أي اضطراب آخر، فمن المحتمل أنه يحصل على ما يكفي من الطعام. ويتفق الخبراء على أن معظم الأطفال سيتوقفون عن تناول الطعام عندما يشعرون بالشبع. وينجح هذا طالما يتم إطعامهم عندما يكونون جائعين ولا يجبرون على تناول الطعام عندما لا يكونوا كذلك.

نصائح لتعزيز عادات الأكل الصحية:

- **حددي أوقاتًا لوجبات عائلية منتظمة.** استخدم هذا الوقت للتحدث والاستمتاع بصحبة بعضكما البعض. ويمكن قضاء وقت ممتع ومريح ومميز معًا. لكن لا تتوقعي أنه سيجلس لفترة طويلة! وربما يكون العشاء العائلي الممتع لمدة 10 دقائق الحد الأقصى للعديد من الأطفال الصغار النشطين.
- **قدمي خيارات مغذية واجعلي كميات الطعام صغيرة.** يمكنك دائمًا تقديم المزيد إذا انتهى من الطعام أمامه.
- **امنحي طفلك بعض السيطرة.** عندما يكون ذلك ممكنًا، اسمحي له بأن يختار من بين اختياراتك للأطعمة المغذية. واتركي طفلك يقرر بعد أن ينتهي من تناول الطعام.
- **اجعلي أوقات الوجبات ممتعة! اسمحي لطفلك بالمساعدة في إعداد الوجبة.** قدمي الأطعمة التي تؤكل باليد مع صلصة التغميس. وجربي تقطيع الشطائر إلى أشكال.
- **كوني قدوة بالنسبة لعادات الأكل الجيدة.** ساعدي طفلك على التعلم من خلال مثالك الصحي.

وقد تحاولين استخدام الحلوى لجعل الأطفال يتصرفون بشكل جيد أو يأكلون أطعمة أخرى. ويمكن أن يمنح استخدام الطعام كحافز أو كمكافأة الطعام الكثير من القوة. وعلى الرغم من ذلك، كوني حذرة في هذا الأمر حتى لا يصبح الطعام "حلًا" لجعل الأطفال سعداء أو يشعرون بالحزن. تحدثي إلى أخصائي HealthySteps عن الإستراتيجيات الأخرى لمساعدة الأطفال على حسن التصرف وتناول الطعام بشكل جيد.

يرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

