

# وقت تناول الطعام للأطفال الصغار



قد تكون الوجبات مع الأطفال الصغار كثيرة. وفيما يلي بعض النصائح لتخفيف التوتر والبدء في عادات الأكل الصحية التي ستستمر مدى الحياة.

- يمكن اتباع أسلوب أن "القائم بالرعاية يقدم الطعام، وأن الطفل هو الذي يقرر". تقترح خيرة التغذية إلين ساتر أن يختار الشخص البالغ الطعام ويتولى إعداده وتقديمه. ثم يُترك الطفل ليقرر مقدار ما سيتناوله وما إذا كان سيتناوله. قد يكون الأمر محببًا، لكن لا يمكنك إجبارهم على تناول شيء ما!

- **اعرض الخيارات.** يتصرف العديد من الأطفال بصورة أفضل عندما يُترك لهم الاختيار. ويمكنك قول: "اختر الفاكهة التي تريدها مع الزبادي: الكمثرى أو التفاح." ويجب أن يشعر الطفل ببعض السيطرة، وفي كلتا الحالتين يُقدم له طعامًا صحيًا.

- **عدلوا من توقعاتكم.** لا يزال الجلوس صعبًا على الصغار. ومن المفيد الحفاظ على أوقات الوجبات قصيرة واتباع روتين ثابت. ومن الطبيعي أن يرفض الأطفال الصغار بعض الأطعمة. ومن الممكن أن يخفف أسلوب "حاول، حاول مرة أخرى" من الإحباط. ومن خلال عدم إجبار الأطفال على تناول الأطعمة، فهذا يعني إبداء الاحترام لهم ولأذواقهم المتنامية.

- **ينبغي تقييم كمية الطعام التي يتناولها طفلك على مدار الأسبوع.** ويميل الأطفال الصغار إلى تناول الطعام بشكل غير متساو. فأحيانًا يأكلون أكثر في بعض الأيام وأقل في أيام أخرى. وقد يأكلون الشيء نفسه لمدة أربعة أيام متتالية، ولا بأس بذلك. ويرجى تذكر أن ذلك يمكن أن يقلل من التوتر بشأن التغذية.

- **الميل إلى السخافة.** تصبح الوجبات أكثر متعة إذا لم يكن البالغون جادين جدًا. غنوا أغنية لطيفة. أو شاركوا في قصة مضحكة. ويساعد جعل أوقات الوجبات ممتعة وخالية من الإحباط طفلك على تكوين علاقة صحية مع الطعام.



### • تناولوا الطعام معًا. قد لا يكون

من المنطقي الجلوس لتناول الطعام مع طفلك الصغير. ومع ذلك، فهذا هو الوقت المناسب لبدء هذه العادة العائلية. وقد لا يبقى على الطاولة لفترة طويلة ولا يأكل كثيرًا. لكن تناول الطعام معًا الآن يمكن أن يصبح تقليدًا محببًا عندما يكبر الأطفال.

### • ابتعدوا عن الشاشات.

قد يبدو استخدام التلفزيون أو الهاتف المحمول أو الجهاز اللوحي فكرة جيدة لإبقاء طفلك على الطاولة. ومع ذلك، فإن أوقات تناول الطعام تُعد فرصة

رائعة للتواصل والدراسة. كما أن استخدام الشاشات لإلهاء طفلك قد يؤدي إلى تناوله للكثير من الطعام. وقد لا يلاحظ شعوره بالشبع.

### • قاوموا الرغبة في إطعام الطفل أثناء النزاهات.

أثناء التنزه. ولدى الأطفال الصغار معدة صغيرة وقد يحتاجون إلى تناول الطعام بين الوجبات. ومع ذلك، فإن إطعام طفلك الصغير أثناء لهوه قصة أخرى. فقد يصبح هذا النهج عادة وقد يؤدي كذلك إلى التعرض للاختناق.

يجب تذكر أن مرحلة الطفل الصغير قصيرة. وسرعان ما سيتمكن طفلك من الجلوس بصورة أفضل والتركيز على تناول الطعام. كما سيصبح أفضل في تجربة الأطعمة الجديدة! وسيتعلم طفلك الجلوس لفترة أطول وإجراء محادثة ممتعة معك في النهاية.

يُرجى المسح الضوئي  
للمزيد من المعلومات

