تشجيع الأطفال على الغذاء الصحي



استمتاع أطفالنا بالصحة الجيدة وتناولهم للغذاء الصحي المتوازن والمتكامل أمل ينشده الجميع... لكن مسألة إقناع الطفل بتناول الغذاء الصحي بوقتنا الحاضر أمر صعب وسط مؤثرات وسائل الإعلام والإعلان وما تعلن عنه من وجبات سريعة وأطعمة أغلبها غير مفيدة صحياً وغير متكاملة العناصر الغذائية الأساسية الضرورية ببناء وصحة أطفالنا جسدياً وعقلياً ونفسياً.

وللتأكيد على ضرورة تناول الغذاء الصحي يوجد بعض الخطوات والنصائح التي يذكرها خبراء التغذية دوماً لإقناع الأسرة طفلها بتناول الغذاء الصحي بشرط التحلي بالصبر والمرونة في تطبيقها لتنجح المهمة وهي :

1- تناولوا الفاكهة دوماً أمام أطفالكم فهم يحبون التقليد للكبار.

2- عودوهم على تناول الوجبات الثلاثة داخل البيت في مواعيد محددة.

3- تقديم الطعام بعدة نكهات وبشكل مغر ومحبب للطفل لتشجيعه على تناوله.

4- إضافة بعض الأطعمة المفضلة للطفل، وإذا لم يتقبلها الطفل حاولوا مرة أخرى بعد عدة أسابيع فشهية الطفل تتغير بين الحين والآخر.

5- حاولوا مشاركة أطفالكم في قرارات إختيار وشراء الأطعمة أثناء التسوق. تحبيب وتعويد الطفل على تناول الأطعمة المحتوية على الخضروات والحبوب الكملة والبروتين والفيتامينات.

6- الاهتمام بترغيب الطفل دوماً على شرب الحليب الطازج ومنتجاته، وتناول التمر والعسل والفواكه.

7- على الأم مشاركة ابنتها معها أثناء طهي الأطعمة قدر المستطاع خاصة طبق السلطة الخضراء.

8- الإقلال من تناول الطفل للحلوى والسكاكر والشيكولاته والشيبس والآيس كريم.

9- الامتناع عن تناول المياه الغازية والمواد الحافظة والصبغات تماماً وخاصة أمام الأطفال وإفهامه سلبياتها الصحية.

10- تشجيع الطفل على شرب العصائر الطبيعية وتناول الفواكه الطبيعية بين الوجبات.

11- لا تقدم لطفلك الحلويات بعد الأكل حتى لا يتعود على هذه العادة السيئة.

12- قدموا الطعام بطريقة مرحة مع التفنن في تزيين طاولة الطعام والسفرة بالبيت.

التحلي بشيء من الحزم عند تقديم الطعام الطازج والصحي للطفل.. فإذا رفض تناوله لا تقدم له الأطعمة السرية أو الحلوى وغيرها واتركيه.. فسيأكل من الطعام الصحي عندما يجوع.

13- حدث طفلك دوماً عن فوائد الغذاء الصحي وأنواعه المتعددة وقيمته الغذائية وأهميته لصحة الجسد والعقل والنفس، ودوره في الوقاية من الأمراض المختلفة وخاصة السمنة والسكري وأمراض القلب.

14- في حالة السفر أو الرحلات أو النزهة الأسرية خارج البيت يمكن عمل ساندويتشات أطعمة صحية بطريقة شهية للطفل.

15- عدم تناول الأطعمة والمكسرات أمام التلفاز أو الانترنت

16- لا تجبر الطفل على تنظيف أواني الطهي فهذا يجعله يكره وقت الطعام.. فقط حاولوا باي طريقة أخرى إقناعه بذلك مثل معرفة فوائد النظافة ومساعدة الأم بالمنزل بدون أي محاولة للضغط عليه.

17- على الأب والأم أن يكونا قدوة حسنة لأطفالهم في تناول الأطعمة الصحية المتكاملة والمتوازنة.

18- ترغيب الطفل دوماً وتشجيعه على ممارسة الرياضة لأهميتها القصوى لصحتهم وسلامة عظامهم.

المصدر : مجلة التغذية والصحة العدد/ 54