طفلي لا يأكل!

حلول سهلة للتغذية الصحيّة

مع بداية المدرسة، تعود وجبات الطعام المدرسية إلى لائحة مهام الأهل، وهم الراغبون دوماً في أن يحصل أطفالهم على الوجبة الصحية والشهية في آن. فالعقل الصحيح في الجسم الصحيح. لكن، ماذا لو رفض الطفل تناول الطعام كما يشتهي الأهل؟

المغزى من تحضير علبة الطعام المدرسية كلّ صباح، أن تجديها فارغة عند عودته من المدرسة، كدليل على أنّه بالفعل تناول وجبة كاملة على الأقلّ خلال اليوم الدراسيّ، لاسيّما وأنّ أطفالاً كثيرين يرفضون تناول أكثر من كوب الحليب أو العصير في الصباح على مائدة الفطور.

وهنا لا يسعنا أن نفكّر في حلول من شأنها أن تجتذب الطفل وأن تغريه بتناول طعامه في المدرسة، الأمر الذي ليس بالسهولة التي قد نتصوّرها، إلا أنّه ليس على درجة عالية من التعقيد كذلك. وهنا تقدّم لنا أخصائية التغذية العالمية كولكر، نصائح للأطفال الذين إما لا يتناولون طعامهم، أو يوزعونه على رفاقهم بدلاً من تناوله!

وللأُم التي تجد أنّ طفلها لا يتناول طعامه في المدرسة، استرخي ولا داعي للتوتر. فالأطفال يحبون أن يتخالطوا بأصدقائهم في ملعب المدرسة وأن يمضوا الوقت في اللعب خلال الاستراحة، متجاهلين في معظم الأحيان حاجتهم إلى تناول الطعام. وتشير الدراسات هنا إلى أنّ المدارس التي تقوم بتوقيت الاستراحة قبيل وقت الغداء، تحصل على نسبة أقلّ من تفويت الوجبات بالنسبة إلى الأطفال. وهنا بإمكانك أن تصبحي من المطالبين في المدرسة بتغيير موعد الاستراحة إذا لم يكن متوافقاً مع موعد الغداء، إلا أنّها يمكن أن تكون مهمة شاقة، والأجدى هنا أن تحاولي سبلاً أقلّ صعوبة. أي أن تحضّري وجبة صحية مباشرة بعد عودة الطفل من المدرسة. فبدلاً من التوتر بسبب تفويت الطفل وجبته في المدرسة، يمكنه هكذا أن يعوّضها بوجبة متوازنة في المنزل بعيد المدرسة تتضمّن الجبن والفاكهة وغيرها من الوجبات الخفيفة الصحية التي يمكن أن تجتذب الطفل إذا كان مقطّعة ومرتّبة في الطبق بشكل مغرٍ للأطفال. وقد لا تغري البرتقالة على سبيل المثال الطفل بتناولها، ولكن إذا ما قمتِ بتقشيرها وجعلها قطعاً سهلة الأكل بالنسبة له، فسوف يقبل على تناولها بسهولة. وقد يفاجئك أن يطلب المزيد.

تحلّي بالصبر، فالأطفال يأكلون حين يشعرون بالجوع، لذا دعي المأكولات الصحية الخفيفة سهلة الوصول بالنسبة إليهم حتى يأكلونها إذا ما شعروا بالحاجة لذلك!