

## اجعلي وقت تناول الطعام أكثر إيجابية لأطفالك



إن العديد من الأهل يعانون من أن أطفالهم لا يتناولون وجباتهم كما يجب وأن وقت تناول الطعام هو أشبه بقصاص للأطفال والأهل معاً. والعديد من ذلك يعود إلى الأجواء التي تحيط وقت تناول الطعام والعادات الغذائية التي اكتسبها الطفل. إليك بعض النصائح للتعامل مع الأطفال الذين من الصعب إرضاءهم، ولجعل وقت تناول الوجبات تجربة أكثر إيجابية:

حاولي تقديم الطعام في جو مريح، بحيث يكون الجميع في حالة استرخاء. فالأصوات العالية، الصراخ، التلفاز والشعور بأنه يجب الاستعجال يجعل وقت تناول الطعام تجربة سلبية وغير مريحة.

شجّري طفلك على المشاركة في تحضير الوجبة من خلال مساعدتك في التقطيع، التحريك أو تحضير الطاولة. وشجّريه أيضاً على تعلم كيفية إطعام نفسه بنفسه وكوني صبورة.

ينبغي أن يكون الطعام دافئاً وليس ساخناً أو بارداً بحيث إن فم الأطفال هو أكثر حساسية من الكبار. فتناول الطعام الساخن قد ينتج عنه حروق وتجربة مؤلمة لطفلك أما الطعام البارد هو ممل لا يظهر النكهات بالشكل المطلوب.

إذا كان ذلك ممكناً، خططي مسبقاً ليكون الجو المحيط بوقت تناول الطعام مليئاً بالراحة والهدوء. فإن كان طفلك متعباً أو متحمساً أكثر من اللازم فهو لن يشعر بالجوع في أوقات الوجبات.

اجعلي غسل اليدين قبل تناول الوجبة حدثاً لطيفاً وأتحي الوقت لطفلك للاستمتاع بالماء والصابون. فغسل اليدين بشكل سريع وقسري قبل تناول الوجبة يجعل طفلك مستاءً جداً مما يمنعه من تناول الطعام بشكل جيد.

كوني القدوة الحسنة التي تريد أن أولادك تقليدها. فإذا كانت أنت أو أي من الأفراد المجتمعين على طاولة الطعام يتناولون مجموعة متنوعة من الأطعمة، فسوف يتعلم طفلك ذلك أيضاً. وإن كنت أنت أو أفراد العائلة تتمتعون بعادات غذائية خطأ فإن طفلك سوف يحاول تقليدك في ذلك أيضاً.

• إنَّ حبَّ أو كره طعام معين قد يظهر فجأة. حاولي ألا تكوني معارضة لهذه المفاهيم الغذائية الجديدة. فإذا لم يبدِ أحد اهتماماً خاصاً بذلك فسرعان ما سوف يتجاوز طفلك هذه المرحلة.

• لا تحاولي إقناع أو إجبار أو حتى اللعب مع طفلك لكي يتناول الطعام. فبهذه الطريقة لن يتعلموا العادات الغذائية الجيدة. دعي طفلك يقرر ما يريد تناوله.

• الأطفال الصغار يفضلون تناول الطعام بأيديهم. ولذلك قدِّمي لهم السندويشات الصغيرة، الخضراوات النيئة، الفواكه، قطع الجبن الصغيرة، الكراكرز وغيرها من الأطعمة التي يمكن تناولها باليد. فهذا سيجعل تناول الطعام وقتاً ممتعاً مليئاً بالإثارة.

• اجعلي من تناول الحلويات تجربة عادية لا تضعي اهتماماً خاصاً على تناول الحلويات ولا تستخدمها كمكافأة فهذا سيجعلها مرغوبة أكثر من غيرها من الأطعمة.

• دعي طفلك أن يكون القاضي حول كمية الطعام التي يريد تناولها. قد تختلف الشهية من وجبة إلى أخرى، ومن يوم إلى آخر.

• ينبغي أن تكون النكهات الموجودة في الطبق خفيفة وليست حارة فالأطفال لديهم عدد أكبر من مجسات الذوق مقارنة مع الكبار. التنوع في النكهات هو شيء جيد ويحبب الطفل بتناول الطعام ولكن يجب الحرص على كمية المنكهات التي نستخدم.

• إذا كنتِ ترغبين في تجنب رمي الطعام، قومي بسكب كميات أصغر في صحن طفلك. فلا تشجِّعيه على الإفراط في تناول الطعام ولا تجبريه على تناول الطعام لكي لا يكرهه. قدمي الطعام في أوعية مخصصة للأطفال أو في أوعية عليها شخصيات كرتونية محببة لديه. ►