# 5 أخطاء تجعل طفلك يرفض الطعام



◄"إنّني أعاني كثيراً عند إطعام طفلي، فهو يرفض تناول الطعام دوماً، وأنا اليوم أقف عاجزة أمام رفضه، لا أجد حلاً لما أمرّ ُ به، يجب أن يتناول جميع العناصر الغذائية، لكنّه يرفض بشكل مطلق، وعندما أصرّ ُ عليه أكثر، يبدأ بسكب الدموع من عينيه، فهل هناك حل لذلك؟"

هذا سؤال إحدى الأُمّهات، مبيّ ِنة مدى معاناتها من رفض طفلها لأصناف الطعام المختلفة، وبعد الوقوف على الأمر بشكل مفصّ َل مع أخصائية التغذية جيهان توفيق، خرجنا بأخطاء ترتكبها الأُم تجعل طفلها رافضاً للطعام، فإذا كنت عزيزتي تعانين مثلها، عليك متابعة السّ ُطور التالية لتتجنبي هذه الأخطاء، ويتناول طفلك طعامه بكلّ راحة:

أوّلاً: الإجبار على الأكل

هل تعلمين أنّ إجبارك لطفلك على تناول صنف معيّ َن من الطعام يجعله يكره هذا الصّ ِنف ويرفض تناوله مستقبلاً؟

نعم عزيزتي، عليك بالابتعاد عن أسلوب الإجبار، فهو أسلوب لا يتقبّ َله الطفل، وإذا رفض طعاماً معيّ َناً، لا تبدي ردود فعل مبالغ بها، فقد يتقبله ثانية.

ثانياً: الإصرار على إنهاء الطفل لطبقه

تعتقد الأُم عادة أنّ الطفل بإمكانه تناول كمية كبيرة نوعاً ما من الطعام، وهنا لا يستطيع إنهاء طبقه، فقد يشعر بالشبع بعد تناوله الكمية المناسبة لمعدته، كذلك قد تكون الأُم قدّ َمت لطفلها بعض الوجبات الخفيفة في فترة قريبة من موعد وجبة الغداء، مما يجعله يرفض الطعام، فانتبهي عزيزتي،

عليك بتقديم كمية مناسبة لطفلك لا تتجاوز ملعقة طعام واحدة من 3 أنواع من الطعام، وابتعدي كلّ البعد عن تقديم الوجبات الخفيفة والعصائر له قبل وجبة الغداء.

ثالثاً: تجاهل ذوق الطفل

هل تعلمين عزيزتي بأنّ طفلك يملك براعم التذوّ ُق أكثر من البالغين؟ نعم، فما تجدينه غير مملح أو مبهّ َر يجده هو عكس ذلك، فعليك الانتباه لهذه النقطة، ومعادلة النكهات المختلفة للأطعمة لكي تنال إعجابه.

رابعاً: الإكثار من المشروبات كثيرة السكريات

حاولي قدر الإمكان إبعاد طفلك عن شرب المشروبات الغازية والعصائر، التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر، فتناوله لهذه المشروبات سبب رئيسي لرفضه تناول وجباته الأساسية، لذا عوّ ِدي طفلك منذ صغره على شرب الماء، وأن لا تتجاوز كمية العصير المقدّ َمة له يومياً نصف كوب.

خامساً: تقديم وجبات خفيفة غير ملائمة

بالتأكيد طفلك بحاجة للوجبات الخفيفة بين وجباته الرئيسية خلال النهار، ولكن قد تقع الأُمهات في خطأ إعداد وجبات غير ملائمة للطفل كالإكثار من الحلويات، لذا عزيزتي الأُم، انتبهي لوجباته الخفيفة، والتي يجب أن تكون من الخضراوات والفواكه الطازجة والزبادي.►