10 حلول لمعالجة فقدان الشهية عند الأطفال

◄لا يجب أن تكون تغذية طفلك مصدر قلق بالنسبة إليكم، فسواء أكان طفلك يأكل كما تتمنون، أم كان قليل الأكل وشهيته غائبة، فإن هناك خطوات بسيطة وعملية يمكنكم أن تتبعوها أيها الأهل معه لكي يحصل على التغذية المناسبة لسنه.

هل سبق أن رفض طفلكم الذي لم يبلغ سن المدرسة بعد أن يأكل أي شيء سوى قطع الدجاج المقلي طوال يومين؟ هل سبق أن رفض شرب الحليب وفضل عليه المشروبات الغازية؟ هل يرفض طفلكم تناول السلطات وكل ما هو أخضر؟ هل طفلكم الرضيع يفضل اللعب طوال الوقت على الرضاعة وتناول طعامه؟ لا تقلقوا فهناك دائماً حلول.

1- لا تجبروا طفلك على الأكل: إذا لم يكن طفلكم جائعاً، فلا تجبروه، أو تقدموا له رشوة، لكي يأكل أطعمة معينة، أو وجبة معينة. أيضاً إذا جلس معكم إلى مائدة الطعام، فلا تجبروه على أن يأكل أغذية معينة في طبقه أو أن يأتي على ما في الطبق حتى نهايته. فهذا من شأنه أن يخلق شجاراً ومعركة في وقت الأكل، كما أن وقت الطعام سيرتبط في ذهن الطفل الصغير بالشجار والقلق والتوتر، فكلما حان وقت الأكل يعرف الطفل مسبقاً ما الذي ينتظره من

توبيخ له من قبلكك. قدموا لطفلكم كميات صغيرة من الأطعمة وأعطوه الفرصة لكي يطلب منكم هو ما يريد أن يأكل بكل استقلالية. 2- تمسكوا بالروتين:لا تخضعوا لرغبات طفلكم أو ابتزاه أو انشغاله باللعب، وقدموا وجبات الأكل الرئيسية في وقتها كل يوم. وقدموا العصير والحليب مع الأكل، وقدموا الماء والوجبات الخفيفة أو الساندويتشات لأطفالكم بين الوجبات. واعلموا أنكم إن قدمتوا لطفلكم الحليب والعصير بين الوجبات فإن ذلك قد يقلل من شهيته للأكل أثناء الوجبات الرئيسية. 3- إلتزموا الصبر عند تقديم غذاء جديد للطفل: عندما تقدمون لطفلكم أي خضار جديد أو طعام جديد عليه، فإنّه يشمه أوّلاً أو يلمسه قبل أن يقرر هل سيأكله أم لا، وأحياناً يقضم منه قضمة صغيرة ثمّ يرميه إذا لم يستسغه. وهنا لا تجبروه على الأكل، فطفلكم قد يحتاج إلى أن تقدموا له أشكال الأغذية الجديد عليه مرات عدة عبر أشهر حتى يتقبلها ويأكلها. لهذا، شجعوا طفلكم على الأكل بأن تتحدثوا معه عن ألوان الأغذية وأشكالها ونكهاتها وقوامها، وليس الحديث عن أنها لذيذة أم لا. وعندما تقدمون لطفلكم أطعمة جيدة قدموها إلى جانب الأطعمة المفضلة لديه. كأن تقدموا له قطعاً من الخضراوات الجديدة مطبوخة مع طبق المعكرونة بالطماطم التي يحبها، أو تقدموا له الحليب بعد طحنه مع الموز والفراولة اللذين يحبهما. 4- ليكن وقت الطعام ممتعاً: قدموا البروكولي وأنواع الخضراوات الأخرى، مع الصلصة المفضلة التي يحبها طفلكم، قطعوا الطعام إلى قطع صغيرة عدة، يفضل أن تكون أشكالها مرحة، حيث يمكنكم أن تستعملوا قوالب التقطيع لكي تقطعوا البطاطس والخضار في أشكال سمكة أو فيل أو وردة أو نجمة.. يمكنكم أحياناً أن تقدموا على العشاء الأغذية التي تقدم على الإفطار، لا مشكل في ذلك. واحرصوا أيضاً على أن يكون طبق طفلك ملوناً وشكله مسلياً وجميلاً. 5- اطلبوا المساعدة من طفلكك:عندما تذهبون إلى السوق لشراء الخضار، اطلبوا من طفلكك أو طفلتكك، مساعدتمك في انتقاء الخضار الطازجة والجيدة. لا تشتروا الخضار التي لا تريدون من طفلكم أن يأكلها. وفي المنزل، شجعوا طفلك على أن يساعدكم في غسل الخضار أو أن يساعدكم في تقديم المائدة. 6- قدموا القدوة الحسنة لطفلكم: لا يمكنكم أن تأمروا طفلكك بفعل شيء لا تفعلوه أنتم، ولا يمكنكم أن تنصحوه بتجنب شيء لا تتجنبونه، فالطفل يحب بطبيعته أن يقلد الكبار. لهذا اعلموا أنكم إن كنتم تأكلون أصنافاً متنوعة من الأغذية أمام طفلكم فإنّ طفلكم سيكون أكثر ميلاً إلى تقليدكم.

7- كونوا مبدعين: بدل أن تقدموا لطفلكم السباغيتي بشكلها التقليدي الخالي من الإضافات، يمكنكم أن تضيفوا إلى صلصتها الحمراء بعض أنواع الخضار التي لا يحبها طفلكم. مثلاً، قطعوا البروكولي والفلفل الأخضر قطعاً صغيرة وبعد تحميرها قليلاً أضيفوها إلى صلصلة الطماطم واخلطوها مع السباغيتي وقدموها

لطفلكم الذي ربما لن يشعر بوجودها في السباغيتي. أيضاً إذا كان طفلكم يحب الإفطار بحبوب الإفطار مع الحليب، فيمكنكم أن تقطعوا الفواكه إلى قطع صغيرة وتخلطوها مع الحليب وحبوب الإفطار، كما يمكنكم أن تضيفوا القرع الأخضر أو الكوسة أو الجزر إلى الشوربات بعد أن تقطعوها إلى قطع صغيرة، ويمكنكم عند تحضير الكيك بالشوكولاتة أن تقوموا بطحن أو دق مجموعة من المكسرات وإضافتها إلى عجين الكيك قبل إدخاله إلى الفرن.

8- قللوا من الأشياء التي تلهي طفلكم عن الأكل: عندما تجلس أسرتكم إلى مائدة الطعام، يفضل أن تحرصوا على إطفاء التلفزيون، وكل الأجهزة الإلكترونية الأخرى، مثل الآي باد والكمبيوتر والهواتف النقالة أو الألعاب الإلكترونية؟ هذا سيساعد طفلك على التركيز أكثر في تناول الطعام. واعلموا أنّ الإعلانات التي يبثها التلفزيون تدفع طفلكم إلى أن يحب الأغذية السكرية أكثر. 9- لا تعطوا طفلكم الحلويات مكافأة له على عمل جديد: فإنّ ما شأن هذا أن يبعث إلى طفلك برسالة مفادها أنّ الحلويات هي الطعام الأفضل، وهذا بالطبع قد يزيد من رغبة الأطفال في تناول الحلويات والآيس كريم. يمكنك مثلاً أن تختاروا ليلتين في الأسبوع، تقدمون فيهما الحلويات أو الآيس كريم بعد العشاء، ولكن لا تقدموها كل يوم. كما يمكنكم أيضاً أن تقدموا لطفلكم الفواكه أو الزبادي على أنها تحلية بعد الوجبات، فهي خيار غذائي صحي وجيّد. 10- لا تكوني طباخة تحت الطلب: إنك إن حضرت لطفلك أكلة خاصة به مختلفة عما هو موضوع على المائدة لمجرد أنّه رفض الأكل الذي قدمته، فإن طفلك سيصبح متطلباً أكثر فأكثر. بل الصحيح أن تشجعي طفلك على أن يأكل مما هو مقدم على المائدة وما يأكله كل أفراد الأسرة. حتى وإن لم يأكل شيئاً. تمسكي بالخيارات الغذائية الصحية لطفلك إلى أن يتنازل ويتقبلها لأن هذا مفيد لصحته أوّلاً وأخيراً. إذا كنتِ تشعرين بالقلق من أن عدم إقبال طفلك على أنواع مفيدة من الأغذية قد يعوق النمو الطبيعي لطفلك فلا تقلقي، كل ما عليك فعله هو استشارة الطبيب. واحرصي على أن تدوني أنواع وكميات الأطعمة التي تناولها طفلك خلال الأيام الثلاثة الأخيرة مثلاً، قبل أن تذهبي به إلى الطبيب.►