أطفال يكرهون الفواكه

تعاني بعض السيدات رفض أطفالهنّ تناول الفاكهة على رغم أهميتها لبناء أجسامهم، وهذه الحالة منتشرة بين الأطفال بشكل كبير في معظم دول العالم، فهم يفضلون تناول المشروبات الغازية والحلويات التي تحتوي على الكثير من الألوان، على الفواكه الطازجة.

يعد تناول الفاكهة أمراً مهماً وضرورياً للأطفال والكبار معاً، ولكن أهميتها القصوى للأطفال تجيء من كونها تحتوي على جميع العناصر والفيتامينات والأملاح والبروتينات والسكريات الضرورية لنموهم. إضافة إلى ذلك فإنّ الفاكهة تحتوي على سكر أحادي لا يؤدي إلى تسوس الأسنان، كما هو الحال بالنسبة إلى الحلويات المصنعة.

والأهم من ذلك كلّه أنّ الفاكهة التي يتناولها الطفل لا تؤدي إلى السمنة التي أصبحت مرضاً منتشراً بين الأطفال في العالم كلّه.

من هنا فإنّ تناول الأطفال للفاكهة أمر ضروري، ولكن ليس عن طريق إجبارهم على ذلك، بل من خلال

إقناعهم بعدة طرق بأنّ الفاكهة تقوي أجسامهم وتجعل بشرتهم أكثر نضارة وصفاءً، كما أنّها تنمي ذكاءهم وتزيد من نسبة الأوكسجين في الدم، وبالطبع فإنّ الطفل قد لا يفهم هذه الأمور، وحتى لو فهمها فإنّها تعتبر أموراً ثانوية بالنسبة إليه.

وهنا يأتي دور الأُم في جعله يتناول الفاكهة، وعليها أن تتبع هذه الأساليب التي لخصتها الدكتورة luna johnson، أستاذة علم التغذية في جامعة North Carolina كالتالي:

1- عندما يعود طفلك من المدرسة أو من اللعب في الخارج، أو عندما يستيقظ من النوم، حاولي بقدر الإمكان تأخير وجبة الطعام التي يجب أن يتناولها، وبدلاً من ذلك ادفعي بطبق من الفاكهة أمامه، ولا تقولي له "تناول الفاكهة"، بل ضعي الطبق بالقرب منه، وحاولي أن تنشغلي عنه بشيء ما، فإذا بدأ يأكل الفاكهة لا تقولي له: "لا توقع الفاكهة على الأرض" أو "عليك إذا تناولت حبة تفاح أن تأكلها كاملة"، بل اتركيه يأكل كيفما يريد، فإذا وجدته أنّه يقضم جزءاً من التفاحة ويتركها ليأخذ تفاحة أخرى فلا تقولي له "لماذا فعلت ذلك" لأنّه سيتوقف عن تناول الفاكهة، وهذا ما لا تريدينه.

ولكي لا تخسري الفاكهة التي أكل جزءاً صغيراً منها وتركها خذيها وأزيلي المكان الذي أكل منه طفلك، وقطعيه واستفيدي منه في إعداد طبق سلطة الفواكه أو أضيفها إلى الآيس كريم، أو اعصريها وقدميها إلى طفلك على شكل عصير.

2- لكي تجعلي طفلك يحب الفاكهة عليك أن تستغلي كثرة ألوان الفاكهة، وأن تضعي له عدة أنواع منها على شكل طائر أو على شكل دائرة أو مربع، واجعلي الفاكهة ذات الألوان الجميلة مثل الفراولة في الجهة العليا. كي يعجب بها فيتناولها من دون تردد.

3- من الضروري تقديم الفاكهة الطازجة له التي تحتوي على أكبر كمية من العصائر الحلوة، أما إذا كانت الفاكهة غير ناضجة وتحتوي على نسبة من الحموضة، فإنّه سيرفضها، وقد يرفض الفاكهة كلها لاعتقاده بأنّها جميعها حامضة، لذا اختاري الفاكهة الطازجة وقدميها له من دون أن تجبريه على تناولها.

4- عندما تأتين بالفاكهة اطلبي منه أن يساعدك على وضعها في الطبق الخاص به أو في السلة، واطلبي منه أن يرتبها حسب أهميتها له، عندها ستعرفين بطريقة غير مباشرة نوع الفاكهة التي يحبها، فتحضرينها له بشكل دائم.

5- إذا تناول طفلك فاكهة تحتوي على كميات كبيرة من الماء مثل البطيخ أو الشمام أو الأناناس أو غيرها وتبول في ثيابه فلا تقولي له إنّ سبب ذلك هو تناوله لهذا النوع من الفاكهة أو ذاك، لأنّه عند ذلك سيعزف عن هذا النوع من الفاكهة، وعن الفاكهة الأخرى.

6- من الضروري أن يتناول طفلك الفاكهة غير المقشرة، وذلك لاحتواء قشر الفاكهة، خاصة التفاح، على عناصر ضرورية مثل الألياف والمحرشات، ولكن إن لم يتمكن من ذلك وطلب منك أن تقشيرها له فافعلي ذلك لأنّ تناول الفاكهة مقشرة أفضل من عدم تناولها نهائياً.

7- لكي تجعلي طفلك يحب فاكهة معينة ويتناولها، خذي حبة تفاح على سبيل المثال وأزيلي ما بداخلها من بذور بعد أن تفتحي فتحة صغيرة في الأعلى، ثمّ ضعي فيها شوكولاتة ذائبة أو عيداناً من الشوكولاتة الصلبة إلى حد ما، أو ضعي في الثمرة بعد أن تجوفيها قليلاً من الآيس كريم أو شوكولاتة مع آيس كريم أو نوعاً من الجلي.

أما إذا أردت أن تقدمي له فاكهة مجففة (مطبوخة بالسكر) فيمكنك أن تفعلي ما فعلته مع الفاكهة الطازجة، ثمّ قدميها له في طبق مختلف عن الطبق الذي يتناول فيه طعامه.

8- إذا وجدت أنّ طفلك لا يرغب في الفاكهة فحاولي أن تقدميها له على شكل عصير.

وأخيراً كما تقول الدكتورة Luna خصصي ليلتين من كلّ أسبوع لتناول الفاكهة لكلّ أفراد العائلة، ولكي تشجعي طفلك على تناول أكبر كمية منها قوموا جميعاً أنت وزوجك وطفلك أو أطفالك بالتنافس على مَن يأكل فاكهة أكثر، وخلال ذلك قومي أنت بدور المشجعة له.