

5 أخطاء تجعل طفلك يرفض الطعام



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

هذا سؤال إحدى الأمّهات، مبيّنة مدى معاناتها من رفض طفلها لأصناف الطعام المختلفة، وبعد الوقوف على الأمر بشكل مفصّل مع أخصائية التغذية جيهان توفيق، خرجنا بأخطاء ترتكبها الأمّ تجعل طفلها رافضاً للطعام، فإذا كنت عزيزتي تعانيين مثلها، عليك متابعة السُّطور التالية لتتجنبي هذه الأخطاء، ويتناول طفلك طعامه بكلّ راحة:

أولاً: الإجبار على الأكل

هل تعلمين أنّ إجبارك لطفلك على تناول صنف معيّن من الطعام يجعله يكره هذا الصّنف ويرفض تناوله مستقبلاً؟

نعم عزيزتي، عليك بالابتعاد عن أسلوب الإجبار، فهو أسلوب لا يتقبّله الطفل، وإذا رفض طعاماً معيّنًا، لا تبدي ردود فعل مبالغ بها، فقد يتقبله ثانية.

ثانياً: الإصرار على إنهاء الطفل لطبقه

تعتقد الأمّ 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 الأمّ قدّمت 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 كل البعد عن تقديم الوجبات الخفيفة والعصائر له قبل وجبة الغداء.

ثالثاً: تجاهل ذوق الطفل

هل تعلمين عزيزتي بأن طفلك يملك براعم التذوق أكثر من البالغين؟ نعم، فما تجدينه غير مملح أو مبهراً 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 عوّدي طفلك منذ صغره على شرب الماء، وأن لا تتجاوز كمية العصير المقدّمة له يومياً نصف كوب.

خامساً: تقديم وجبات خفيفة غير ملائمة

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