

على المائدة

يقلق الآباء أحيانا على سلوك أكل أطفالهم . هل يأكلون كثيرا أو قليلا؟ الأجواء عند الأكل مزعجة. هل يحبون ما يكفي لهم؟ سنشرح لك المزيد عن سلوك أكل الأطفال، ونقدم لك بعض النصائح حول كيفية جعل أوقات تناول الطعام مريحة قدر الإمكان. تناول الطعام ليس مجرد ممتلئ المعدة. بل هو أكثر من ذلك بكثير. يرضع الطفل من الثدي أو الرضاعة، ولكن بعد ذلك هناك الكثير من الأمور المتعلقة بالطعام. لا يزال على طفلك أن يتعلم الكثير من الأمور ليصبح قادرا على الأكل بطريقة جيدة. يجب على الطفل أن يتعلم إحساس الجوع، وكيفية الأكل بالملعقة، ومعرفة كيف يمضغ، وتعلم الشرب من الكأس، وتنمية حاسة الذوق، ... وهناك أيضا آداب الطعام. ولعل أهم شيء هو أن وقت العشاء للمتعة ولتجمع العائلة. شهية طفلك ليست دائما نفسها، بل متقلبة جدا. عادة يأكلون الأطفال كثيرا خلال السنة الأولى من حياتهم. بعد ذلك ينمون بشكل أبطأ وبالتالي يحتاجون إلى سرعات حرارية أقل. ونتيجة لذلك، يبدو في بعض الأحيان أنهم يأكلون القليل. الأطفال الصغار عادة لا يأكلون نفس كمية الأكل خلال الوجبات الثلاث اليومية. فمن الطبيعي أن يأكلوا من وجبة واحدة الى وجبة ونصف في اليوم. كلما كبر طفلك، فيصبح يأكل أكثر مثلك.

نصائح لتناول وجبة في أجواء مريحة

١ علم طفلك شعور الجوع والمعدة الممتلئة

- لا يجب على طفلك أن يكمل طبق الأكل، إلا إذا طلب المزيد. إجبار طفلك على إنهاء طبق أكله، لا يساعده على تعلم الشعور بالشبع. هناك مبدأ جيد وهو أن تقرر أنت ما يوضع على المائدة من طعام وأن طفلك يقرر الكمية التي يريد أن يأكلها.

٢ جرب نكهات جديدة

- دع طفلك يتذوق قليلا. حتى لو لم يعجبه الطعام الجديد من أول مرة استمر بتقديمه له بشكل منتظم. وبهذه الطريقة يمكن أن يعتاد على المذاق الجديد.
- قدم لطفلك أنواع طعام جديدة جنبا إلى جنب مع أنواع الطعام التي يحبها. بهذه الطريقة يشعر طفلك بالأمان بحيث تعطيه الفرصة للاختيار والسيطر.
- شجع طفلك عندما يجرب طعاما يبدو مختلفا ومذاقه مختلف، ... وأكد له بأنه سوف يكون على ما يرام.
- كن قدوة حسنة لأن طفلك سوف يقلدك.
- قدم له العديد من الخضار المختلفة بجانب الأطعمة الأخرى، بهذه الطريقة سيقدّر قيمة الخضار.

٣ علم طفلك الاستمتاع بالطعام

- دع طفلك يذهب معك إلى المتجر، ويطهو، ويجهز مائدة الطعام، ... واسمح له أيضا أن يقرر شيئا ما بعد ذلك ومساعدتك (بروكولي أو قرنبيط؟).
- قدم الطعام بطريقة ممتعة. اجعل من شيء بسيط حفلة.
- حاول أن تقدم له في كل وجبة صنفا واحدا على الأقل مما يحبه ويمكنه أكله بشهية.
- تأكد من وجود ما يكفي من التنوع بحيث يمكن لطفلك أن يتشوق إلى طبق معين.
- قلل من فرص حدوث رد فعل سلبي. لا تسر عليه إذا كان لا يريد أن يأكل شيئا ما.
- قدم له كمية صغيرة من الطعام وأعطه الفرصة يشعر بأنه يريد المزيد.
- حاول زراعة الخضار أو الأعشاب بنفسك والسماح لطفلك بمساعدتك ليصبح الطعام مثير للاهتمام وممتع للتعلم.

٤ اجعل من الطعام لحظة ممتعة

- تناول الطعام معا هو دائما أكثر ممتعة. يمكنك تحويل الإفطار والعشاء إلى وقت عائلي حقيقي.
- خصص وقتا لتناول الطعام وضع نظاما ثابتا لليوم حتى يتمكن طفلك من معرفة وقت الطعام.
- نظم وقت مناسب للوجبات لتجنب التوتر.
- لا يجب دائما أن يكون هناك ثلاث وجبات رئيسية. الجو العام الجيد والاستمتاع أكثر أهمية من عشاء كامل.
- لا تناقش المشاكل أثناء الطعام واجعله مسليا.
- حاول أن تسترخي عند أشغالك بالأكل. لا تضغط على نفسك وعلى طفلك. إذا لم يأكل أو لم يأكل جيدا لا يوجد أي ضرر.
- تحلى بالصبر مع نفسك ومع طفلك. التعلم يأتي من خلال التجربة والخطأ.

٥ حدد قواعد ثابتة

- بصفتك أحد الوالدين، تحدد القواعد التي تهتمك بشأن التغذية وتشرحها لطفلك. هذه القواعد قد تختلف في كل أسرة. قد تجد الإلهام في القواعد التالية.
- إعلن وقت الطعام قبل عشر دقائق تقريبا. بهذه الطريقة تعطي لطفلك فرصة إنهاء ما يفعله.
- كن قدوة حسنة لطفلك. القواعد التي تطبقها على طفلك، تطبقها عليك أيضا.
- ضع حدا لانتهاك طفلك الحدود. أخبر طفلك ما يجب عليه أن يتوقف عنه وما يجب عليه أن يفعله.
- قرر إذا مشاهدة التلفاز واللعب على الحاسوب واللعب والقراءة ممكنة عند تناول الطعام والتزم بقرارك.
- لا تستخدم الحلويات كمكافأة فسيرسل رسالة لطفلك أن إكمال صحنه مهمة صعبة. ويفكر طفلك أن الحلوى لذينة والخضار كريهة.
- لا تمتد مدة الطعام أكثر من ثلاث ساعة على الأكثر (إلا إذا طلب منك طفلك).

٦ العيب مسموح

طفلك لا يتعلم تناول الطعام عن طريق فمه فقط بل باستخدام يديه أيضا. عندما يلمس طفلك طعامه، يتعلم أن الطعام له قوام مختلفة. لذلك لا تحاول أن تمنعه عن العيب، ولكن جهز نفسك لذلك. تذكر أن أهم شيء هو الاستمتاع بالطعام معا.

هل لديك المزيد من الأسئلة؟ قم بزيارة [Huis van het Kind](http://Huis.van.het.Kind) أو تصفح الرابط التالي

www.kwadraatantwerpen.be