

7 نصائح لفتح شهية طفلك



الأربعاء 13 سبتمبر 2017 10:09 م

فقدان الشهية لدى الأطفال من أصعب المشكلات التي قد تواجه الأم، وتسبب لها القلق، خاصةً أنه من المشكلات الشائعة بين الأطفال في مختلف الأعمار

وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الشهية لدى الأطفال، ومنها:

- التوتر
- الأنيميا
- التسنين
- الإمساك
- بطء معدل النمو
- فقدان الشهية العصبي
- تناول الأطعمة المحلاة بكثرة

نصائح سريعة للتعامل مع الأطفال المتعبين في الأكل

يمكنك معالجة كل هذه الأسباب بسهولة، فقط مع اتباع بعض الخطوات والنصائح البسيطة

اليوم نقدم لك عزيزتي السوبر بعض النصائح التي تساعدك على فتح شهية طفلك:

- لا تجبري طفلك على تناول الطعام إذا لم يكن جائعًا
- استبدلي الأطعمة المحلاة بالفواكه والخضروات الطازجة
- اجعلي طفلك يدخل معك إلى المطبخ، واسمحي له بمشاركته في إعداد الطعام

فواتح شهية طبيعية لأطفالك الصغار

اتركي لطفلك حرية اختيار نوع الطعام الذي يفضل تناوله على وجبة الغداء أو العشاء مثلًا

حددي جدولًا غذائيًا لطفلك، وقدمي له بعض الوجبات الخفيفة أو السناكس بين الثلاث وجبات الأساسية

ركزي على نوعية الطعام الذي يتناوله طفلك، وليس على الكمية التي يتناولها، من المهم أن يكون النظام الغذائي مفيد لصحة طفلك

اهتمي بطريقة تقديم الطعام لطفلك، يمكنك تقديم الطعام لطفلك في صورة لوحة فنية بسيطة، أو في هيئة أشكال كرتونية، أو في أطباق على شكل الشخصية الكرتونية المفضلة لديه

في حالة لم تتحسن شهية طفلك مع اتباع النصائح السابقة، عليك التوجه إلى الطبيب المختص واستشارته، للاطمئنان على صحة طفلك