

ابني يرفض تناول الطعام؟ كيف أتعامل معه؟



الثلاثاء 6 يونيو 2023 05:59 م

تعاني الكثير من الأمهات من رفض أطفالهن تناول وجبات الطعام، وقد تؤدي المشكلة إلى غضب الأمهات من أطفالهن، أو لجوئهن إلى أسباب خاطئة للعلاج.

مشكلة رفض الطعام عند الأطفال

ومن المهم أن نفهم أن هذه المشكلة شائعة بين الأطفال، ويمكن أن تختلف أسباب رفض تناول الطعام حسب عمر الطفل. وقبل أن نذكر علاج هذه المشكلة، ينبغي على الأمهات أن يبادرن بالكشف على أطفالهن للتأكد من عدم وجود أي مشاكل صحية تحتاج إلى علاج. ومن أهم طرق علاج مشكلة رفض الأطفال تناول وجبات الطعام:

1- اجعلي وقت تناول الطعام ممتعًا

- يحب الأطفال اللعب، لذا حاولي جعل الوجبات أكثر متعة وإثارة قومي بتقطيع السندويشات إلى أشكال ممتعة، أو رتبي الطعام بطريقة تشكل صورة أو تصميمًا وادمجي مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة في وجبات الطعام لجعلها جذابة بصريًا. -دعي الأطفال يختارون أدواتهم الخاصة، أو استخدمى الأدوات ذات التصميمات أو الشخصيات المفضلة عليها. -تحويل الطعام إلى لعبة تحدي للأطفال لتناول طعام معين في غضون فترة زمنية معينة أو معرفة من يمكنه تناول معظم طعام معين.

2- اجعليهم يشاركون

-من المرجح أن يأكل الأطفال شيئًا ما إذا كان لديهم يد في تحضيره دعي طفلك يساعدك في تخطيط الوجبات وإعدادها. -خذيهم للتسوق واسمعي لهم باختيار الفواكه والخضروات الجديدة لمحاولة تقبلها وتعتبر هذه من ضمن الطرق الجيدة في علاج الطفل الذي لا يأكل.

3- ابدئي بأجزاء صغيرة

لا تعطي طفلك طبقًا مليئًا بالأطعمة الجديدة، ابدئي بأجزاء صغيرة وقومي بزيادة الكمية تدريجيًا بمرور الوقت.

4- التحلي بالصبر

يمكن أن يستغرق ما يصل إلى 10-15 مرة التعرض لطعام جديد قبل أن يحاول الطفل تقبله، لا تستسلمي إذا رفض طفلك طعامًا جديدًا في المرات القليلة الأولى.

5- قَدِّمي عدة خيارات

دعي طفلك يختار بين الخيارات الصحية هذا يمنحهم إحساسًا بالسيطرة ويمكن أن يجعلهم أكثر استعدادًا لتجربة شيء جديد.

6- امزجي ونوعي طرق الطهي

جربي طرق طهي وتوابل مختلفة لجعل الأطعمة أكثر جاذبية على سبيل المثال، إذا كان طفلك لا يحب البروكلي المطهو على البخار، فحاولي طهيه بزيت الزيتون والثوم.

7- لا تجبري طفلك على الطعام

إن إجبار طفلك على تناول شيء لا يحبه يمكن أن يأتي بنتائج عكسية ويخلق ارتباطات سلبية مع هذا الطعام بدلاً من ذلك، شجعيهم على تجربتها والثناء عليهم على جهودهم □

8- كوني قدوة حسنة

من المرجح أن يجرب الأطفال أطعمة جديدة إذا رأوا والديهم يأكلونها، كوني قدوة حسنة من خلال تجربة أطعمة جديدة بنفسك واتخاذ خيارات صحية □

9- تجنب المكافآت والعقوبات

إن استخدام الطعام كمكافأة أو عقاب يمكن أن يخلق مواقف غير صحية تجاه الأكل بدلاً من ذلك، ركزي على التعزيز الإيجابي والثناء لتجربة أطعمة جديدة □

10- استمري في المحاولة

يمكن أن يكون تشجيع الطفل الانتقائي على تجربة أطعمة جديدة عملية طويلة، لكن لا تستسلمي واستمري في تجربة أطعمة جديدة وتقديم خيارات صحية، وفي النهاية قد يفاجئك طفلك بتجربة شيء جديد □
وأخيراً عليك معرفة السبب لرفض طفلك الطعام ومعرفة الفئة العمرية حتى تتمكني من علاج المشكلة □