

كيف يتعلم الطفل أن يأكل ببطء على مائدة الإفطار في رمضان؟



الثلاثاء 2 أبريل 2024 10:19 م

تشير نتائج دراسات علمية حديثة إلى أن تعليم الصغار تناول الطعام ببطء، قد يكون له دور إيجابي في الوقاية من مشاكل السمنة وزيادة الوزن مستقبلاً في المقابل، يعميل الأطفال في كثير من الأحيان إلى إنهاء وجباتهم بسرعة، حتى يلحقوا بالأنشطة التي يهونون ممارستها

وبعد الشهر الفضيل فرصة سانحة للوالدين لتعليم أولادهم تناول الطعام ببطء، لكن لماذا رمضان تحديداً؟ وما الخطوات الواجب اتباعها؟

لماذا يجب تناول الطعام ببطء؟

تقول أخصائية التغذية العلاجية حنين السالم: إن الصائم يتناول كميات كبيرة من الطعام والسوائل خلال وقت قصير في شهر رمضان، "لكن تناول الطعام ببطء، يساعد في تحفيز عملية المضغ الجيدة من خلال تحويل الطعام إلى قطع صغيرة وتخليصها من اللعاب". وتشير الأخصائية إلى أن تناول الطعام ببطء "يسهل عملية الهضم، ويضمن امتصاصاً أفضل للعناصر الغذائية عند وصولها إلى المعدة والأمعاء، كما يحد من مشاكل الهضم مثل: الانتفاخ، والغازات، والإمساك، ومن المشاكل الصحية المحتملة مثل ارتفاع مستويات السكر في الدم بعد الإفطار"، وفقاً لـ"الجزيرة".

وتشرح: "يساعد الأكل ببطء على تجنب الإفراط في الطعام، حيث يتيح للجسم الوقت لإرسال إشارات الشبع (هرمون اللبتين المسؤول عن الشعور بالشبع) إلى الدماغ، ويعني ذلك أنك ستشعر بالشبع بعد تناول كميات أقل من الطعام، مما يساعد في السيطرة على الوزن خلال شهر رمضان، وعند تناول الأكل ببطء يمنح الصائم فرصة أكبر للتذوق والاستمتاع بالوجبة". وتقول السالم: إن على الوالدين أن يمثلا قدوة لأطفالهما؛ "فعندما يشاهد الطفل والديه ومن حوله يتناولون الطعام ببطء أثناء وجبة الإفطار، سيتبنى هذه العادة أيضاً".

"ويجب الحرص أثناء وجبة الإفطار على الحوار والتفاعل مع الطفل، وطرح الأسئلة حول يومه، وما يجب أن يفعل، مما يمكن أن يشغل انتباهه ويساعده على تناول الطعام ببطء، مع تجنب مشاهدة التلفاز أو الموبايل أثناء الأكل؛ لأن ذلك يدفع إلى تناول كميات كبيرة دون وعي"، وفق السالم

وتنصح أخصائية التغذية العلاجية، بتقديم الأطعمة ببطء، وتقسيم الأطباق المحضرة إلى مراحل، "كما يجب إعطاء الطفل وقتاً كافياً لتناول وجبته بشكل هادئ دون شعوره بالضغط أو العجلة، مع تشجيعه على المضغ الجيد لكل قضة". وتكمل: "عند البدء بالإفطار، قدم للطفل شرخاً بسيطاً عن أهمية تناول الطعام ببطء وبتركيز، وشرح له كيف يساعده ذلك على الشعور بالشبع بشكل أسرع ويحافظ على صحته".

رمضان فرصة لتعليم الصغار

من جانبها، تقول الأخصائية النفسية الدكتورة سلام عاشور: "إن شهر رمضان يُعد فرصة رائعة لتعليم الصغار العديد من العادات والقيم، ومن أهمها كيفية تناول الطعام ببطء".

وتشير عاشور لفوائد تعليم الطفل تناول الطعام ببطء، ومنها:

- التحكم في الوزن على المدى الطويل

- تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب

- تعزيز التركيز وتحسين الذاكرة

وتتفق عاشور مع "السالم" على ضرورة أن يمثلا الوالدان قدوة حسنة للطفل، لذلك يجب أن يتناولوا الطعام ببطء أمامه، ويقسما الطعام إلى أجزاء صغيرة، إلى جانب شرب الماء بكميات كافية للمساعدة على الشعور بالشبع

كما يساعد استخدام أدوات المائدة بشكل صحيح أيضاً على التحكم في سرعة الأكل، ويمكن الاستعانة بالقصص والألعاب لتعليم الطفل كيفية تناول الطعام ببطء

وتقدم عاشور، نصائح تشدد على أهمية أخذها بعين الاعتبار، منها:

- لا تجبر الطفل على إنهاء كل ما في طبقه: يُمكن للطفل ترك ما لا يرغب في تناوله
- لا تُقارن الطفل بالآخرين: يجب أن يُقارن الطفل بنفسه فقط
- لا تُعاقب الطفل إذا لم يتناول الطعام ببطء: بل يجب أن تُكافئ الطفل على سلوكه الإيجابي

الطفل وتناول الطعام ببطء

- أخيرًا، نشر موقع "بيلاميس أورغانيك" مجموعة من النصائح حول كيفية مساعدة الطفل على تناول الطعام ببطء، ومنها:
- 1 - تأكد من الاستمتاع والتركيز بالوجبات على المائدة، حيثما أمكن ذلك دون أي تشتيت إضافي عبر التلفاز أو الأجهزة المحمولة
 - 2 - شجع على تبادل أطراف الحديث أثناء الوجبات لإبعاد التركيز عن الطعام
 - 3 - اطلب من طفلك أن يحسب عدد العرات التي يمضغ فيها كل لقمة، ويهدف إلى البدء بعدد صغير من المضغات، على سبيل المثال 3-5 مضغات لكل لقمة، ثم زيادتها تدريجيًا إلى 10 مضغات لكل لقمة
 - 4 - تخصيص وقت بين كل لقمة وأخرى والتشجيع على شرب الماء طوال الوجبة
 - 5 - من الناحية المثالية يجب أن تستغرق الوجبة لطفل يبلغ من العمر 10 سنوات أو أقل ما لا يقل عن 15-20 دقيقة