مراحل تطور الطفل في عمر السنة الى الثلاث سنوات
مقالة

طفلك يتعلّم تناول الطعام بمفرده

مايو 27, 2022

قبل أن تشعري بذلك، سيبدأ طفلك بمحاولة الإمساك بطعامك، وسيلاحق بعينيه حركة الملعقة.

قبل أن تشعري بذلك، سيبدأ طفلك بمحاولة الإمساك بطعامك، وسيلاحق بعينيه حركة الملعقة. فهكذا يستعدّ ذهنيًا لكي يبدأ بإطعام نفسه. إنها مرحلة رائعة، والخطوة الأولى هي حين يصبح مستعدًا للجلوس بمفرده بشكل مريح وبكلّ ثقة. بعد ذلك، سيبدأ باستخدام إبهامه والسبابة ليلتقط الطعام ويأكله بمفرده. ستستمرّ هذه المهارة في التطوّر خلال السنوات القليلة المقبلة، ليستخدمها في الكتابة بشكل واضح، واستخدام الكمبيوتر، وتقليب الصفحات، وتمشيط شعره، وتفريش أسنانه.

حين يبلغ سنّ 13 إلى 15 شهرًا، سيتعلم كيفية استخدام الملعقة، وفي الشهر 18، سيبدأ باستخدام الآنية (الملعقة والشوكة والسكين) بفعالية أكبر. ستعمّ الفوضى في كافّة أرجاء المنزل (توقعي أن يستمرّ في تناول الطعام بشكل فوضوي حتّى سن 3 سنوات، على الأقل)، ولكن هذه الفوضى هي في الواقع وسيلة لكي يتعلّم قواعد تناول الطعام الأساسية.

عندما يبدأ طفلك بتناول الطعام وحده، سيتفاعل مع المنبهات الطبيعية حين يشعر بالجوع والشبع، مما سيخفّض نسبة الشعور بالتوتّر كي تعرفي ما إذا كان قد تناول طفلك كميّة طعام كافية أم لا.

املأي صحنه في البداية بالمأكولات الصغيرة واللينة، مثل المعكرونة والخضروات المطبوخة. وبمجرد أن يتقن تناولها، يمكنك إضافة بعض الأطعمة الكثيفة كاللبن والبطاطا المهروسة. تجنبي العنب، والفول السوداني، والذرة الصفراء، وغيرها من الأطعمة الصلبة الصغيرة المشابهة لتجنب خطر الاختناق.

قد يبدو لك وكأن كلّ وجبة تستغرق دهرًا، وقد تفوق كميّة الطعام التي ستجدينها على الأرض تلك التي تناولها، ولكن من المهم أن تتحلّي بالصّبر طوال هذه الفترة، وأن تدعيه يُتقن تناول الطعام بمفرده. (نصيحة: لتجنب شعوره بالإحباط والاستسلام، تأكدي من ألا يفصل وقت طويل بين الوجبة والأخرى، كي لا يشعر بالتعب أو الجوع.)

المرج:

http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/growth/when-do-toddlers-self-feed