شهيّة الأطفال

مراحل تطور الطفل في عمر السنة الى الثلاث سنوات

مقالة

يوليو 5, 2021

إذا تلاحظين إختلاف بين يوم والآخر في شهية طفلك على الأكل، نقدم لك في هذا المقال بعض المعلومات المهمّة للتعرف على العوامل التي لها تأثير.

هل من الطبيعي لطفلي أن يأكل أقل مما كان يأكله عندما كان رضيعاً؟

لأن النمو يتباطئ بعد عامه الأول، فمن الطبيعي لشهية الطفل أن تنخفض.

لماذا تختلف شهية طفلي كثيراً كل يوم؟

لأن الأطفال الصغار حريصون على إظهار مهاراتهم اللغوية والحركية المكتسبة حديثاً، فإنهم غالباً ما يتشتت انتباههم أثناء تناول الطعام. ونتيجة لذلك، يمكن أن تختلف كميات الطعام التي يتناولها طفلك من "كبيرة" في يوم واحد إلى "صغيرة" في اليوم التالي. وهذا أمر طبيعي.

كان طفلي يحب الموز، أما الآن فلا يتناوله. ماذا حدث؟

تختلف أذواق الطفل الغذائية من طفل إلى آخر، وحتى يمكن أن تختلف من يوم لآخر. يمكن طلب الأطعمة المفضلة لكل وجبة لمدة أسبوع ومن ثم رفضها في الأسبوع التالي. على الرغم من أن الأمر محبط للآباء والأمهات، لكن تغيّر المفضلات أمر طبيعي.

كم ينبغي على طفلي أن يأكل كل يوم؟

على الرغم من أن الطفل الصغير يحتاج إلى حوالي ١٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، ليس هناك داعٍ للقلق حيال عدد السعرات الحرارية. فإن طفلك مبرمج طبيعيّاً بتناول ما يحتاجه جسده.
وقد أظهرت الأبحاث أنه على الرغم من تناول وجبات الطعام الفردية قد تختلف، تبقى مجموعات الاستهلاك اليومية ثابتة إلى حد ما.
بدلاً من القلق حيال الكمية التي يأكلها طفلك، ركّزي على ما يأكله. إن طفلك يعتمد عليك لتأمين مجموعة كاملة من الأطعمة الصحية لكي يتبع نظام غذائي متوازن.

شارك الآن