مراحل تطور الطفل في عمر السنة الى الثلاث سنوات
مقالة

متى يرفض طفلك تناول الطعام

JUL 5, 2021

عبرت جميع الأمّهات من هذا الطريق في مواجهة معاناة لإطعام طفلها. إكتشفي بعض النصائح والمعلومات التي عليك معرفتها حول غذاء ولدك

ما مدى خطورة الوضع إذا كان طفلي يرفض أكل أي شيء؟

طالما لا يظهر طفلك أية أعراض مرض، فليست مشكلة خطيرة. ولن يقوم الأطفال بترك أنفسهم يجوعون طواعيّة. تذكري أن الأطفال ما بين سنة و 5 سنوات يكسبون الوزن بمعدل حوالي 2 كلغم في السنة. ونتيجة لذلك، فإنهم قد لا يتناولون الطعام بشكل طبيعي بمعدل 3 وجبات كبيرة في اليوم.

إذا لم يأكل طفلي ما أقدم له، هل ينبغي أن أقدم له وجبة بديلة؟

لا تقدمي بديلاً إذا رفض طفلك ما تم وضعه أمامه من طعام. إذا كان الطفل جائع، فمن المرجح أن يأكل في موعد الوجبة الخفيفة أو الوجبة التالية.

كم من الوقت يجب أن أبقيه في المقعد إن لم يأكل؟

إن ثلاثين دقيقة وقتٌ كافٍ لتناول الطعام. حتى وإن لم يأكل طفلك كثيراً، أنهي وجبته من دون أي إنفعال للأمر.

هل يستطيع الحصول على الحلوى رغم أنه لم يأكل وجبته؟

لايجب استخدام الحلوى كرشوة أو مكافأة للأكل. إذا كانت الحلوى جزءاً من وجبة طفلك المخطط لها، لا تصري عليه إنهاء وجبته أولاً. لقد أظهرت الأبحاث أن استخدام الإقناع أو الرشوة لجعل الأطفال يأكلون وجبتهم، في كثير من الأحيان له تأثير معاكس لما هو مقصود، ويمكن أن يأكل الطفل كمية أقل في هذا الحالة، عكس ما إذا تُرك على راحته.

هل يجب أن أعطي طفلي فيتامينات أكثر للتعويض عن المواد

الغذائية غير المأكولة؟

كلا، فالفيتامينات والمكملات المعدنية لا تحل مكان الغذاء. يجب أن لا تعطي أكثر من الجرعة الموصى بها من قبل أخصائي الرعاية الصحية.

هل هناك أي شيء آخر يمكن أن أحاوله؟

إليك بعض الاقتراحات:

- تأكدي من أن طفلك لا يشرب الكثير من العصير. فالعصير يملأ المعدة، يقلل الشهية، ويترك مجالاً قليلاً للوجبات المغذية أكثر والوجبات الخفيفة. قدمي الماء بدلاً من العصير عندما يشعر طفلك بالعطش.
- قدّمي حصصاً صغيرة وجذابة، وركزي على اللحوم، البيض، والجبن. لا تتوقعي من طفلك أن يأكل كل الطعام الذي يُقدم.
- جربي تقديم الخضروات النيئة *؛ العديد من الأطفال يفضلونها على الخضروات المطبوخة.

قبل كل شيء، تذكري ما يلي: إن مسؤوليتك هي توفير نظام غذائي متوازن من الأطعمة المناسبة. أما مسؤولية طفلك فهي تقرير الكمية التي سيأكلها
تجنبي الجزر النيء لأنه يشكل خطر الاختناق.

شارك الآن