



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية



الطفل الانتقائي للطعام
Picky Eater

صفات الطفل الانتقائي :

- يقل تقبل الطفل لأصناف معينة من الطعام خاصة الخضار واللحوم و الفواكة.
 - تغير الطعام المفضل للطفل باستمرار.
 - يكره الأطفال البقع السوداء و الأطعمة القاسية حتى لو كانت في طعامهم المفضل.
 - يقوم الطفل بإخفاء هذه الأطعمة أو إعطائها للغير
- لدى الأطفال على مختلف أعمارهم (والبالغون كذلك) أنواع قليلة من الأطعمة غير المرغوبة التي تعافها أنفسهم. أحياناً يكون لونها هو السبب في كراهيتها ولكن السبب الأغلب هو صعوبة مضغها. فمثلاً نجد أن اللحوم اللينة مقبولة أكثر من اللحوم القاسية. وكذلك الأمر بالنسبة للخضار جيدة الطهي. أيضا بعض الأطفال يرفضون الطعام بسبب مرارته. وأحياناً تكون الاسباب صعوبة بلع الطفل للقطع الكبيرة من الطعام.
- عندما يصبح الطفل انتقائي في الأكل يفقد الكثير من العناصر الغذائية المهمة التي قد تعيق نموه و تطوره.

نصائح للأطفال الانتقائيين في الأكل

١- احترمي رغبة طفلك في تناول نوع معين من الطعام أو كرهه له:

إذا لم يكن طفلك جائع لا تجبريه على تناول الطعام. و كذلك إذا لم يرغب طفلك بتناول نوع معين من الطعام في صحنه لا تجبريه على إكمال صحنه. لان ذلك سوف يزيد النزاع و النقاش حول الطعام و يجعل طفلك يميل إلى العصبية والتوتر خلال وقت الوجبة. أعطي طفلك كمية قليلة من الطعام و شجعيه على طلب المزيد عند الانتهاء.

٢- التزمي بنظام معين:

قدمي الوجبات الرئيسية والخفيفة في نفس الوقت يوميا. وفري الحليب أو العصير مع الوجبات فقط. و قدمي الماء بين الوجبات. لأن السماح لطفلك بتناول الحليب و العصير طول اليوم سيقول من شهيته للطعام.

٣- يجب التحلي بالصبر عند تقديم أطعمة جديدة:

يقوم الطفل بشم أو لمس الأطعمة الجديدة و قد يحتاج إلى أن يرى الآخرين يأكلون طعاما معيناً عشر مرات قبل أن يفكر في تذوقه و قد يأخذ قسمة صغيرة منه ثم يخرجها من فمه. تحتاجين إلى تقديم الطعام عدة مرات إلى أن يعتاد الطفل عليه. شجعي طفلك بالتحدث عن لون الطعام و شكله و رائحته و قوامه و بدون ذكر أن طعمه لذيذ. كذلك قدمي الطعام الجديد مع طعام طفلك المفضل.

٤- اجعلي وقت تناول الطعام متعة:

قدمي الخضروات مع صوص طفلك المفضل. قطعي العام بأشكال جميلة بقطاعه الكيك. قدمي أطعمة ملونة و مفرحة.

٥- اجعلي طفلك يساعدك في إعداد الطعام

اطلبي من طفلك اختبار الفواكة و الخضروات و غيرها من الأطعمة الصحية عند التسوق. لا تشتري الأشياء التي لا تريدين طفلك أن يتناولها. اطلبي من طفلك المساعدة في غسيل الخضروات و إعداد سفرة الطعام.

٦- كوني قدوة جيدة لطفلك:

إذا كنت تتناولين أطعمة صحية ومتنوعة غالبا طفلك سيحذو حذوك. من المهم جدا اتباع عادات غذائية صحيحة لتأثيرها الكبير على صحة طفلك و وقايته من الأمراض الشائعة كالسمنة و ضعف المناعة والسكري و الحساسية و الربو.

٧- كوني مبدعة:

أضيفي الفلفل البارد إلى الرز أو المعكرونة. أضيفي قطع الفواكة إلى حبوب الإفطار (الكورن فليكس). أضيفي الخضار المبشورة إلى الشورية.

٨- لا تقدمي الحلوى كمكافئة:

منع الحلوى يشعر الطفل أنها أفضل طعام مما قد يزيد من رغبة طفلك في تناول الحلويات. قدمي الحلوى لطفلك مرتين في الأسبوع فقط.

٩- لا تطبخ طعام آخر لطفلك:

تقديم وجبة أخرى خاصة لطفلك بعد رفضه تناول الطعام يزيد من انتقائيه للطعام. حاولي جعل طفلك يجلس على السفرة خلال وقت الطعام حتى لو رفض الأكل. قدمي الطعام لطفلك عدة مرات حتى يعتاد عليه و يحبه.

إذا احسست أن اسلوب طفلك الانتقائي للطعام يؤثر على نموه و تطوره استشيري أخصائي التغذية و سجلي ما تناوله طفلك خلال ثلاثة أيام قبل زيارة الأخصائي.

تذكرتي تغير العادات الغذائية يتطلب وقت طويل و لن يحدث في يوم وليلة ، تغير خطوات صغيرة كل يوم يؤدي إلى تحسين العادات الغذائية.