

# ١٠ طرق لدعم عادات الأكل المتنوعة لدى الطفل

التشجيع، والجو الإيجابي، وتطور الطفل يساعدونه على تجربة أطعمة جديدة بشجاعة. لا تحدث التغييرات في عادات أكل الطفل بين عشية وضحاها. يمكن لهذه النصائح العشر أن تساعد في تطوير نظامه الغذائي.



## ١. قدمي نكهات جديدة إلى جانب نكهاتك المفضلة المألوفة.

لا تُخفِّ الطعام في الطبق. أخبري الطفل بما هو موجود فيه وشجعيه على تذوقه. ضعي دائمًا شيئاً يُحبه الطفل في كل وجبة.

## ٢. قدمي الأطعمة بطريقة تُسهل عليه تمييزها.

قد يكون مذاق الطعام أفضل إذا لم تُخلط أصناف مختلفة معاً.

## ٣. شجعيه على التذوق دون ضغط.

التذوق ليس إلزامياً. لا تضغطني على الطفل أو تجعليه يشعر بالذنب ليأكل. مقارنته بالأطفال الآخرين قد تقلل من شهيته. امدحيه حتى على النجاحات الصغيرة.

## ٤. قدمي حصص صغيرة.

دعني الطفل يُقدم لنفسه الكمية التي يُريدها، إن أمكن. يُمكنه تناول المزيد إذا رغب. قد تُخفيفه الحصة الكبيرة في بداية الوجبة.

## ٥. تناول الطعام مع الطفل.

يصبح مذاق الطعام أفضل عندما تتناول العائلة بأكملها الوجبة ذاتها. يُمكنك استخدام توابل أقل في حصة الطفل. تُضفي أوقات الوجبات المشتركة على تناول الطعام متعةً وانتظاراً متوقعاً. يتعلم الأطفال من خلال مشاهدة الآخرين.

## ٦. مي بتهيئة بيئه هادئه لتناول الطعام.

مكان الهاتف والألعاب والدمى ليس على المائدة. امنحي الطفل وقتاً لإنتهاء اللعب قبل تناول الطعام. كوني قدوة، فلا تردي على هاتفك أو تشاهدي التلفاز أثناء تناول الطعام.

## ٧. اطبخي مع الطفل.

يمكن للطفل الصغير غسل البطاطس، ويمكن للطفل الأكبر إعداد السلطة. عند تقطيع الخضراوات، قد يتذوقها أيضاً. شجعيهم وأثنى على كل ما يفعلونه.

## ٨. قدمي الطعام في مواعيد منتظمة.

الوجبات المنتظمة مهمة، حتى لو لم يأكل الطفل كثيراً في كل مرة.

## ٩. تحدي إيجابية عن تناول الطعام.

قدمي ملاحظات إيجابية على الأمور الصغيرة، مثل الجلوس على المائدة. قد يكون الأمر محبظاً إذا لم يأكل الطفل، لكن حاولي أن تحافظي على هدوئك. يلاحظ الأطفال ما إذا كان أحد الوالدين قلقاً أو منزعجاً.

## ١٠. تعامل بهدوء في كل ما يخص الطعام.

الموقف الإيجابي والمرن يدعم صحة الجميع. لا تبالغ في التركيز على الصحة أو تصنيف الأطعمة على أنها "جيدة" أو "سيئة". يمكن أن تكون الحلوي جزءاً من نظام غذائي متوازن. تحبني استخدام الحلوي كمكافآت.

أُنجزت هذه المادة بالتعاون مع مشروع 2 Niitty: معاً من أجل صحة العائلات المهاجرة وبرنامج نويفووكاس بيرهي التابع لجمعية القلب الفنلندية.