

عادات غذائية من أجل طفولة صحية

١. الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثالية لصحة طفلك؛ ولا يُماتلها في مزاياها أو يحل محلها أي غذاء آخر.
٢. المكملات الغذائية المُحضرة في المنزل أفضل من الجاهزة إذا روعيت النظافة عند التحضير.
٣. شهية الطفل هي المؤشر الحقيقي لاحتياج الطفل الغذائي.
٤. تعليم الطفل آداب المائدة ومُساعدته في تناول الطعام وتوفير الغذاء الصحي مسؤولية الوالدين
٥. حُسن تغذية الطفل أثناء المرض والإسهال تُساعد على الشفاء سريعاً.
٦. استخدام الطعام كوسيلة مُكافأة أو عقاب للطفل يُسبب اتجاهاً غير صحي نحو الطعام من قِبل الطفل.
٧. الانتظام في مواعيد تناول الطعام يُحسن الهضم؛ ويُتيح الفرصة للاستفادة القصوى من الطعام.
٨. يحتاج الطفل من ٤ إلى ٦ وجبات غذائية لتُحقق له الكفاية الغذائية.
٩. اجتماع جميع الأسرة على المائدة يجعل من الوجبة الغذائية درساً عملياً

في التربية الغذائية.

١٠ . يجب طهي وحفظ الطعام بالطرق الصحيحة للمحافظة على قيمته الغذائية والاستفادة الكاملة منه.

١١ . الإفراط في الحلويات والدهون يُسبب السمنة؛ وتسوس الأسنان؛ وأمراض سوء التغذية.

١٢ . يجب الإقلال من المشروبات الغازية والشاي والقهوة وحل محلها العصائر الطبيعية والماء.

البيض طعام مثالي لطفام الأطفال الرُّضّع

تُواجه الأمهات صعوبات كبيرة عند فطام أطفالهن عن حليب الثدي والبدء بإعطائهم الطعام الصلب ما بين الشهرين الرابع والسادس من حياتهم؛ ولتسهيل هذه المهمة على الأمهات أكد الباحثون الأستراليون في دراسة نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن البيض (وخصوصاً الصفار؛ أو المح الغني بالأحماض الدهنية) يُمثل أفضل طريقة لتزويد الأطفال الرُّضّع بالعناصر الغذائية التي يحتاجونها خلال فترة الفطام.

وقال الأطباء إن الأطفال الرضّع سواء ممن يتغذون طبيعياً أو على الحليب الصناعي يحتاجون إلى الكثير من الدعم الغذائي في مرحلة الفطام؛ ذلك أن حليب الثدي يُعتبر فقيراً بعنصر الحديد؛ والأطعمة الغنية بهذا العنصر ضرورية لمنع النقص عند الأطفال في وقت الفطام؛ مؤكدين أن البيض قد يكون الطعام المثالي والمناسب في هذه المرحلة.

وأشار الأخصائيون إلى أن الأطفال الذين يرضعون حليباً صناعياً؛ قد يعانون من نقص في الأحماض الدهنية الضرورية من نوع أوميغا ٣ . مثل "حمض دوكوزا هيكسانويك (DHA)" اللازم لنمو الدماغ وتطوره الوظيفي في فترة الفطام؛ لذلك فإن البيض قد يُشبع حاجات الطفل الغذائية لاحتوائه على كُُلِّ من الحديد وحمض (DHA) مُنوهين بأن مُح البيض أو الصفار يحتوي على الحديد الحيواني الذي يمتصه الجسم بصورة أسهل وأفضل من الحديد النباتي.

وقام الباحثون بقياس القيمة الغذائية لنوعين مختلفين من مُح البيض باعتباره طعاماً مناسباً للفطام؛ عند مجموعتين من الأطفال الذين يرضعون طبيعياً من أمهاتهم والأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي بلغت أعمارهم ستة أشهر؛ وتم إطعامهم البيض العادي أو البيض الغني بالأحماض الدهنية الذي أنتجته دجاجات أُطعمت غذاءً غنياً بها؛ أو عدم إطعامهم أي شيء؛ وفحص عينات من دمائهم سُحبت في الشهر السادس والثاني عشر لقياس مستويات حمض DHA والحديد والكوليسترول؛ وأظهرت هذه الدراسة التي شملت ١٣٧ أماً وطفلاً زاروا عيادات التطعيم بأستراليا؛ أن البيض الغني أفاد الأطفال في المجموعتين؛ حيث زادت مستويات الحديد وحمض DHA في الخلايا الحمراء بنسبة ٣٠ إلى ٤٠ ٪ مقارنة مع أولئك الذين تغذوا على البيض العادي؛ ولم تكن له أي آثار سلبية على تركيز الكوليسترول.

أفضل غذاء لطفلك

١ . منتجات الألبان : اختاري الحليب الكامل الدسم المُبستر؛ واللبن الزبادي؛ والجبن الأبيض الطبيعي للأطفال دون الخامسة من العمر؛ أما عن الأجبان فالجبنة الكريمة الطرية لدهن السندوتشات هي الأفضل؛ والجبن الأبيض المخفوق أو المصفي؛ ومعها أيضاً الجبن المطبوخ الذي يُستهلك كما هو أو يُشر (كونتي؛ إيدام؛ برميزان؛ هولندي).

واستعملي الحليب الكامل الدسم المُبستر (حليب بقر أو ماعز)؛ وضعي جانباً لتراً من الحليب الكامل الدسم الطويل الأجل للحفاظ مدة طويلة.

أما عن اللبن الزبادي فإنه يجب أن يكون طبيعي ومصنوع من الحليب الكامل الدسم؛ ويفضل اللبن الزبادي بالفواكه والفانيليا؛ كما يجب أن يكون قليل السكر؛ ويُحضر من المُنكهات الطبيعية.

٢ . البيض : لا غنى عنه في البيت بالنسبة للأطفال؛ وقد بينا دوره الأساسي في الفطام فيما سبق؛ كما إننا لا نغفل عن دوره الهام خصوصاً عند الحاجة إلى تحضير أكل سريع؛ لذا يجب حفظه دائماً في الثلاجة.

٣ . الزبد : يُفضل استخدام الزبد الحلو أو نصف المالح؛ هذا ويجب تجنب الزبد المالح؛ كما ويجب أن يكون الزبد من الصنف الجيد ومُحضراً من المواد الدهنية النباتية؛ ومن أجل طلي قطع الخبز به أو استعماله في القلي.

٤ . الزيوت والصلصات : هناك مجموعة كبيرة من أنواع الزيت؛

والصلصة؛ والتوابل؛ تُساعدك على تنويع طعم الوصفات المقدمة لطفلك؛ وذلك مثل صلصة الصويا؛ وصلصة الطماطم؛ كما يُمكن حفظ هذه الصلصات بحالة جيدة؛ وتُزود كذلك بشوربة الحُضْر؛ ومرقة الدجاج الذي على شكل مُكعبات.

وهناك أيضاً أنواع مُتعددة من الزيوت والخل لتنوع طعام طفلك؛ وذلك مثل زيوت الزيتون؛ ودوار الشمس والسَّمْسَم؛ وخل العنب؛ وخل بلسمي خفيف.

٥ . أعشاب مُجففة؛ عملية كثيراً : مثل الزعتر؛ وورق الغار؛ والبردقوش؛ كما يُمكن حفظ بعض الأعشاب الطازجة بضعة أيام؛ كالبلقدونس والحبق؛ وتوابل لتذويد الأطباق بالرائحة الجيدة؛ مثل القرفة؛ وجوزة الطيب (يُستحسن شراء الجوز كاملاً ثم يُبشر)؛ وجذر الزنجبيل الطازج؛ والفلفل البابريكا الحلو.

٦ . المواد المُجمدة : الفواكه والحُضْر المُجمدة تُعالج غالباً في الساعات الأولى التي تلي قطفها؛ وتكون غالباً أكثر غنى بالفيتامينات من تلك التي مرت عليها بضعة أيام مُعروضة في محلات الحُضْر؛ وهذا على الأخص حال البسلة والدُّرة؛ كما وتُعتبر قطع صدور الدجاج؛ وكذلك فيليه السمك؛ من المأكولات العملية السريعة التحضير؛ والسمك البانيه؛ وعلى شكل فيليه يُسهل عملية الهضم أكثر من السمك على شكل قطع صغيرة؛ لأن هذه الأخيرة تحوي في الواقع الكثير من الزوائد بالنسبة إلى كمية السمك؛ كما ويُستحسن كذلك حفظ القليل من الحُبْز والرُّبْد في الثلاجة.

٧ . المعلبات : تكون المعلبات عادة شديدة الملوحة أو كثيرة الحلاوة؛ كما تكون غنية بالدهون المشبعة؛ ولذا فإن الإقبال عليها خفيف إجمالاً؛ إنما هناك أنواع مُحددة من الأغذية الجيدة التي تُحفظ في المعلبات؛ كما ويُمكنك تخزين عدد من علب سمك التونة الطبيعي؛ والسردين بالزيت؛ والفاصوليا الطبيعية؛ والطماطم المقشرة؛ كما ويجب أن تتحقي من مُركبات الأغذية الجاهزة؛ فبعض الإضافات والمُلوّنات قد تُسبب بعض الأضرار لدى الأطفال؛ لذا يُستحسن اختيار المواد المُعلبة الغنية بالمواد الغذائية الخالية من الزوائد والإضافات.

تلبية حاجات الطفل الغذائية

يجب أن يُلي الغذاء علي الوجه الأكمل حاجات نمو الطفل خلال سنته الأولى أو الثانية؛ كما ويُشكل لبن الأم جوهر غذائه؛ ومع بدء الفطام ينبغي التنبيه إلى ضرورة تأمين خمسة عناصر غذائية ضرورية في غذاء الطفل؛ وهي الكربوهيدرات؛ والفيتامينات؛ والدهون؛ والبروتينات؛ والأملاح المعدنية؛ ولاحظي جيداً أن حاجات طفلك ليست كحاجاتك؛ فإذا ما طُلب إلى البالغين إتباع نظام طعام قليل الدهون وغني بالألياف فإن الطفل حتى سنته الخامسة يكون أكثر حاجة إلى الوحدات الحرارية؛ وإلى الدُهنيات على الأخص؛ وذلك تبعاً لتطور نموه.

ماذا أفعل لو كان طفلي يُصر على انتقاء غذائه بنفسه ؟

حتى الوجبات الغنية جداً بالمُكونات الغذائية لن تُفيد إذا رفض الطفل تناولها؛ فبعض الأطفال يتصفون بصعوبة المزاج فيما يتعلق بالطعام؛

وهناك أطفال آخرون يرغبون دوماً بتناول أنواع مُحددة من الطعام أو يرفضون أنواعاً مُحددة من الطعام كطريقة لإثبات وجودهم؛ فإذا كان طفلك يرفض نوعاً مُحدداً من الطعام الموجود فجربي بديلاً عنه؛ وجربي الأفكار التالية .:

١ . لو رفض تناول الأطعمة الخضراء فقدي له الأطعمة الصفراء أو البُرْتُقالية.

٢ . إذا كان طفلك يرفض تناول الحليب فقدي له الشيوكولاتا بالحليب؛ أو الجُبُن بأنواعه؛ أو اللبن الزبادي.

٣ . إذا كان طفلك يرفض تناول لحم البقر؛ فقدي له لحم الدجاج؛ أو الرومي؛ أو السمك؛ أو الأرناب.

٤ . عززي القيمة الغذائية للوجبات ببعض الإضافات؛ مثل الحليب المُجفف؛ أو الكريمة؛ أو المكسرات.

٥ . قدمي الطعام الذي يُحبه طفلك مع الطعام الذي اعتاد رفضه فيما سبق وكرري تقديم الطعام الذي يرفضه فقد تحتاجين لعدد من المُحاولات قبل أن يتقبله يوماً.

٦ . اسمحى للطفل أن يُشارك في إعداد الوجبات وتحضيرها على الطاولة؛ وذلك لأن هذا سيُضفي على عملية تناول الطعام جواً مرحاً بالنسبة له.

٧ . أضيفي الكماليات التي تستحسنها العين كأن تُقطعي الطعام إلى

أشكال جميلة يرغب بها الطفل؛ أو شكلي وجهاً ضاحكاً من الجبن؛
أو شرائح الخضار أو الفاكهة.

٨ . اجعلي من نفسك مثلاً أعلى في تناول الطعام بشكل مثالي؛ وإذا
أمكن اجعلي موعد الوجبات وقتاً للقاء الأسرة.

ما هو المقدار المطلوب من الطعام ؟

يقلق الآباء لأن أطفالهم يتناولون كميات قليلة من الطعام وبخاصة إذا
قورنت مع الكميات التي يتناولها الكبار؛ فلا تقلقي إذا كانت الكمية التي
يتناولها الطفل قليلة فالطفل الذي ينمو جيداً لا شك أنه يحصل على
الكمية اللازمة له.

في السنوات الأولى من عُمر الطفل

تعد هذه الفترة من أخرج فترات عمر الطفل؛ وخاصة بالنسبة
للتغذية؛ إذ انه يبدأ بالاستغناء عن لبن الأم وتحل محله الأطعمة الاعتيادية
بشكل كامل، لذا يجب أن تعطى للطفل الأطعمة التي تضمن تزويده
بالعناصر الغذائية الرئيسية وبنسب مناسبة لعمره ولاحياجاته اليومية؛
وهذه المرحلة تُعتبر انتقالية من الرضاعة للطفولة المبكرة؛ وهي تمتد من سنة
لثلاث سنوات وبالسنة الثانية يبدأ مُعدل النمو بالبطء؛ وتستمر التغيرات
بجسم الطفل لتزيد كتلة الجسم وكثافة العظام والعضلات فيزيد وزنه من
كيلو ٢ ل ٣ كيلو ويزيد طوله ١٢ سم بالسنة الثانية.

شهية الطفل

احتياجات الطفل للطاقة الغذائية ليست كبيرة بهذه الفترة من العمر؛ فيبدأ قلق الأهل على أولادهم؛ إذ تقل شهية الطفل للأكل فيشعر الأهل أن طفلهم يعيش على الماء والهواء فقط؛ ويعتقد الآباء أن عليهم جعل أبنائهم يأكلون وجبات كبيرة؛ وهذا ما يجعل الطفل يمتنع عن تناول الطعام. فاحرصي على إعطاء طفلك يومياً من الغذاء الصحي المتوازن والذي يتضمن العناصر الغذائية من جميع المجموعات الغذائية "الحبّيز والحبوب؛ والفواكه؛ والخضراوات؛ واللحوم؛ ومُنتجاتها؛ والحليب ومنتجاته"؛ وذلك للتأكد من أن طفلك يحظى بغذاء صحي ومُتنوع بحيث يكون لديه رصيد غذائي كافي يُساعده على تلبية احتياجات النمو المُلحة بمرحلة المُراهقة.

احتياجات يومية من الطاقة (السعرات الحرارية) :-

التوصيات المسموح بها من الطاقة بالنسبة للطفل من سنة لثلاث سنوات هي ١٠٢ سُعر حراري لكل كيلو من وزن الجسم؛ وبالنسبة للطفل من عُمر ٤ : ٦ سنوات نجد أن المسموح به انخفض لـ ٩٠ سُعر حراري لكل كيلو من وزن الطفل.

الاحتياجات اليومية من الدهون :-

إذا حصل الطفل على ١% من احتياجاته اليومية للطاقة على صورة الحمض الدهني الأساسي Lenolenic "اللينولينك" فإن هذا يقيه من الأمراض الناتجة عن نقص هذا الحمض الدهني في الغذاء والذي يدخل في تكوين خلايا المخ؛ والخلايا التناسلية؛ والخلايا المُغلّفة للأعصاب؛ وصحة

وسلامة أنسجة جلد البشرة.

كذلك تُعتبر الدهون وسيلة نقل جيدة للفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين (أ؛ د؛ ك؛ هـ) فتزيد بالتالي كفاءة امتصاص الكالسيوم الغذائي بزيادة فيتامين د؛ كما ويُنصح بعدم زيادة الدهون عن ٤٠ ٪ من مجموع الطاقة اليومية؛ وهي التي يحتاجها الطفل حتى لا يُصاب بالإسهال أو سوء الهضم؛ وحتى لا يكون عُرضه في المُستقبل عند الكِبَر لأمراض عضوية مثل الأمراض الوعائية لتصلب الشرايين؛ وارتفاع ضغط الدم؛ وذلك نتيجة لزيادة مُحتوى الدم من الدهون والكولسترول. والمصادر الغذائية التي تمد الطفل باحتياجاته من الدهون كالحليب ومُنتجاته؛ والفول السوداني؛ والمكسرات؛ والبيض؛ واللحوم.

وهنا يجب الانتباه إلى أن زيادة تناول الدهن (مثل شُرب كميات كبيرة من اللبن الكامل الدسم) قد يُؤثر على شهية الطفل ويمنعه من تناول الأطعمة الأخرى؛ لذا يجب المُحافظة على التوازن والتنوع في الوجبات.

احتياجات يومية من البروتين :-

ترجع حاجة الطفل للبروتين لأهميته في زيادة الانقسامات الخلوية وزيادة في حجم الأنسجة؛ وزيادة حجم الأعضاء؛ وزيادة حجم نسيج الدم؛ كما يُعتبر ٢ جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم الطبيعي كافياً لإمداد الطفل باحتياجاته.

ويحرص على تزويد الطفل بروتين غذائي جيد النوعية ويعنى احتوائه

على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يعجز الكبد عن تكوينها ويتوفر هذا النوع من البروتين في الأغذية الحيوانية كالحليب والجبن والبيض واللحوم والأسماك والطيور وكذلك فول الصويا.

فترات تضعف فيها شهية الأطفال

مع أن شهية الطفل تُعتبر إلى حدٍ ما مظهراً من مظاهر الصحة والعافية؛ إلا أن هناك فترات تضعف فيها شهية الطفل أو تتبدل نتيجة لظروف نفسية أو بيئية أو لأسباب تتعلق بمراحل نموه خلال الأيام الثلاثة الأولى من العمر؛ حيث يكون الطفل مُتعباً بعد الولادة؛ هذا إضافة إلى أن مخزون الغذاء في جسمه ولاسيما في الكبد يُوفر الغذاء اللازم له إلى حدٍ ما ويقبه من نقص السُكر خلال السنة الثانية من العمر؛ وذلك نظراً لأن نسبة النمو عند الطفل تكون مُرتفعة خلال السنة الأولى؛ إذ يزيد طول الطفل بمقدار ٢٤ سم ووزنه ٦ كيلوجرامات عن وزن ولادته؛ وبالتالي تتباطأ سرعة نموه خلال السنة الثانية مُقارنة مع السنة الأولى؛ فيلاحظ الوالدان تبديلاً في شهية الطفل عند ولادة طفل جديد في الأسرة؛ فإن غير الطفل الأول تبدو بشكل واضح بعدة مظاهر؛ ولعل من أهمها تبدل شهيته وضعفها؛ وأحياناً يُبلل نفسه بعد أن نظف تماماً؛ كما ويحدث ذلك من أجل لفت نظر الوالدين لإعطائه مزيداً من الحنان والحُب والرعاية .. ولا يخفى علي أحد أن المرض يُضعف شهية الطفل أيضاً؛ وهناك بعض الأمراض التي يُحب الطفل خلالها أن يتناول مواد غريبة؛ فمثلاً الأطفال المُصابون بفقر الدم أو بنقص الحديد فإنهم يُحبون أن يتناولوا مواد غريبة كالثُراب؛ وهو ما يُسمى بشهوة الطين؛ أو يرغبون بتناول الصابون؛ كما

ويظهر انحراف الشهية هذا أيضاً عند المُصابين بالتسمم بالرُصاص الذي يترافق بألم بطني .. ومن الأمراض النادرة أيضاً أمراض الجهاز العصبي الغُددي التي تُصيب مركز الجوع الموجود في الدماغ والتي تُؤدي إلى انعدام حس الجوع عند الطفل فينخفض وزنه؛ أما لو أصيب مركز الشبع عنده وهو مُجاور لمركز الجوع بالدماغ فإنه لن يشعر بالشبع أبداً وسيضعف وزنه.

عادات غذائية سليمة

أكد علماء التغذية إلى ضرورة الاهتمام بالتغذية الجيدة والصحية للطفل؛ حيث إنها تجعله قوي البنية سليم العقل؛ أما إذا حدث أي إهمال في التغذية السليمة للطفل فنتج عنها مشاكل صحية وخيمة يحملها معه طيلة حياته؛ وإليك عدد من النصائح الهامة التي تجعل الطفل قوي البنية وخالياً من أمراض سوء التغذية :

١. الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثالية لصحة طفلك؛ ولا يُمائلها في مزاياها أو يحل محلها أي غذاء آخر.
٢. المُكملات الغذائية المُحضرة في المنزل أفضل من الجاهزة إذا روعيت النظافة عند التحضير.
٣. شهية الطفل هي المؤشر الحقيقي لاحتياج الطفل الغذائي.
٤. تعليم الطفل آداب المائدة ومُساعدته في تناول الطعام وتوفير الغذاء الصحي مسئولية الوالدين
٥. حُسن تغذية الطفل أثناء المرض والإسهال تُساعد على الشفاء سريعاً.

٦ . استخدام الطعام كوسيلة مُكافأة أو عقاب للطفل يُسبب اتجاهًا غير صحي نحو الطعام من قِبل الطفل.

٧ . انتظام موعد تناول الطعام يُحسن الهضم؛ ويُتيح الفرصة للاستفادة من الطعام.

٨ . يحتاج الطفل من ٤ إلى ٦ وجبات غذائية لتُحقق له الكفاية الغذائية.

٩ . اجتماع الأسرة على المائدة يجعل الوجبة الغذائية درساً عملياً بالتربية الغذائية.

١٠ . يجب طهي وحفظ الطعام بالطرق الصحيحة للمحافظة على قيمته الغذائية والاستفادة الكاملة منه.

١١ . الإفراط بالحلويات والدهون يُسبب السمنة؛ وتسوس الأسنان؛ وأمراض سوء التغذية؛ ويجب الإقلال من المشروبات الغازية والشاي والقهوة واستبدالها بالعصائر الطبيعية والماء.

الدور الحيوي للوالدين في عملية تغذية الطفل

يكون الوالدين الأقدر على الحكم في تحديد موعد ونوعية الطعام الذي يجب أن يتناوله الأطفال؛ ولكن الأطفال أنفسهم هم الأقدر حكماً على تقدير الكمية التي ينبغي أن يتناولوها.. وهذه النقاط الخمس الهامة ستفيد الوالدين وجميع الأشخاص المهتمين بتغذية الأطفال والقائمين على رعايتهم في معالجة هذا الأمر بشكل جيد؛ فيجب الأخذ بهم والاهتمام بما جاء بهم : .

١ . تقديم مجموعة متنوعة ولذيذة وصحية من الأطعمة ولا مانع من

المغامرة في هذا الخصوص.

٢ . تقديم الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة للطفل في مواعيد محددة وفقاً لجدول ثابت.

٣ . جعل موعد تناول الطعام وقتاً مليئاً بالبهجة والسرور.

٤ . تعليم الطفل العادات الحسنة في تناول الطعام.

٥ . يجب أن يقدم الوالدين قدوة حسنة في ذلك للأطفال.

تُساعد التدخلات السارة أثناء تناول الطعام في مرحلة عُمرية مُعينة على جعل هذه المرحلة فُرصة مُناسبة لتعلم العادات الجيدة في تناول الطعام على مدى مراحل الحياة؛ والتعامل الإيجابي مع مواقف التغذية والطعام يُشجع على التوصل وإلى الاختيار المُناسب لأطعمة صحية .. وللحصول على نصائح مُحددة بهذا الشأن يُمكن التحدث إلى طبيب الأطفال؛ أو المُختص بالتغذية؛ ولا تجعلي موعد تناول الطعام بالنسبة لطفلك ساحة قتال. ولا تُسرفي في إصدار أوامرك علي طفلك (نظف صحنك) (لن تتناول الحلوى إذا لم تأكل الخُضر) (إذا تحسنت تصرفاتك فسوف أعطيك الحلوى) فكل هذه العبارات تبدو مألوفة للآباء والمهتمين برعاية الأطفال؛ ولكن الطعام يجب أن يُقدم للطفل على أنه تغذية له وليس مُكافأة أو عقاباً؛ فإن الرشاوى الغذائية على المدى الطويل تزيد من المشاكل أكثر مما تحلها؛ ويجب أن تعرفي أن تشجيع طفلك على غسل يديه بشكل جيد قبل الطعام وبعده قد يُساعد على تجنب الأمراض الناشئة عن تناول الطعام..

وإذا كان طفلك يُحب تناول نوعاً واحداً من الطعام في كُل الوجبات فاسمحي له بذلك إذا كان هذا الطعام الذي يُفضله صحياً ونافعاً؛ وقدمي له أنواعاً أخرى مُفيدة في كُل وجبة دون أن تُظهري له أنك تقصدين ذلك؛ وبعد بضعة أيام ستجدين أنه سيرغب بتجربة أنواع أخرى من الطعام المتوفر أمامه؛ ولا تُخفي عنه النوع الذي يُحبه بل قدميه له طالما يرغب به فإن إصراره على تناول نوع مُحدد من الطعام نادراً ما يدوم لدرجة تُؤدي إلى الضرر.

إذا كان طفلك يرفض ما تُقدميه له مما يُؤدي إلى إصابته بنقص بعض العناصر الغذائية الهامة short order cook syndrome فوفري في مُتناول يده الخُبز أو المُعجنات المحشوة بالفواكه أو... وفي كُل وجبة بحيث يكون له الخيار في انتقاء ما يميل إليه من هذه الأنواع؛ وقدمي له الدعم والمُساندة؛ وضعي له حدوداً أيضاً ولا تخشي بان يجوع إذا رفض تناول ما قدمت له؛ فالأسوأ من ذلك هو أن يرفض تناول الطعام إطلاقاً.

إذا كان طفلك يرغب في مُشاهدة التلفاز أثناء تناول وجبات الطعام فأطفئي التلفاز؛ فتناول الوجبات أمام التلفاز يصرف عن لقاء الأسرة ويمنعها من التفاعل؛ ويكون لهذا أثراً على تغذية الطفل؛ فإن الوقت الذي تُمضيه الأسرة معاً في تناول الطعام وقتاً ثميناً وغالباً ما يكون الوقت الوحيد الذي تجتمع فيه الأسرة معاً طوال اليوم؛ أما إذا حدث بشكل نادر أن تُشاهد الأسرة جميعها برنامجاً تلفزيونياً معاً فلا بأس من ذلك.

إذا كان طفلك يشتكي ويتذمر من الطعام الذي تُقدميه له فاطلبي منه

أن يتناول أولاً ما يرغب به من الأطعمة الأخرى الموجودة في الوجبة؛ فإذا كان الطفل لا يستطيع التصرف بشكل لائق أثناء الوجبة فاطلبي منه أن يذهب إلى عُرفته حين انتهاء موعد تناول الطعام ولا تسمحي له بتناول طعام آخر أو حلوى أو فاكهة حتى يحين موعد الوجبة القادمة.

إذا كان طفلك مُغرماً بتناول أنواع مُحددة من الطعام مثل الخبز؛ والبطاطس؛ والمكرونه والحليب فتجني الضغط عليه لتناول أنواع أخرى؛ فإن الاهتمام الزائد بالعادات الغريبة في تناول الطعام إنما يُعزز ميل الطفل إلى أنواع مُحددة من الطعام؛ إنما عليك تقديم أنواع مُختلفة من الأغذية دائماً وتشجيعه على تناول هذا النوع الأحمر أو الأخضر أو الأصفر من الطعام؛ ففي النهاية لا بد أن يميل الطفل إلى تجربة نوع آخر من الطعام.

إذا كان طفلك يرفض تجربة أنواع جديدة من الطعام فاستمري في تقديم الأنواع الجديدة المُتنوعة على مر الوقت؛ وربما تحتاجين إلى مُحاولات عديدة قبل أن يرضى طفلك في تجربة نوع جديد؛ وربما تحتاجين إلى إحضار الكثير جداً من الأطعمة والأشكال المُختلفة قبل أن يُصبح الطفل مُستعداً لتجربة طعام جديد أو يُجبه؛ والمُهم ألا تُجبري الطفل على تناول أي طعام جديد بشكل مُباشر؛ واحرصي على إثارة شهية الطفل لتناول الطعام؛ وذلك لأن تناول طعام صحي وسليم مع اللعب النشط يُؤدي إلى صحة جيدة؛ وبالتالي فالصحة الجيدة تُؤدي إلى شهية جيدة وخصوصاً لدى الذين لم يُتقنوا المشي بعد؛ واللعب ببطاقات مُلوّنة أو رمي كُرّة أو ركوب دراجة هوائية؛ أو السير بالهواء الطلق يُشكل كُله جواً صحياً ومرحاً للأسرة بكاملها فلا تكتفي بالمُراقبة بما يفعله إنما انضمي له فيما يفعل وكوني

نشيطة وفعالة أيضاً؛ فحينما تكوني فعالة جسدياً مع الطفل فأنت تُقدمين له مثلاً جيداً في ذلك.

إن الأطفال الصغار بارعون في عدم مُراعاة القول المأثور (افعَل كما أقول لك وليس كما أفعَل أنا) فالأطفال يتعلمون بتقليد ما يرون الكبار الذين يأكلون بعادات سيئة؛ لذا يجب ألا يتوقعوا من صغارهم أن يأكلوا بعادات جيدة؛ فالمثل الأعلى يُقدمه الكبار في إتباعهم النظام في تناول وجباتهم في مواعيد مُحددة؛ وباختيارهم لأنواع الطعام الصحية والليذنة؛ الأبوين أو القائمين على رعاية الأطفال هم الذين يُسيطرون على أنواع الطعام التي تدخل المنزل؛ فبتوفير أنواع كثيرة من الطعام الصحي في البيت يُساعدون الأطفال على فهم أن هذه الاختيارات الصحيحة من الطعام هي نمط غذائي لهم في الحياة. وموعد تناول الوجبات هو وقت مُخصص للقاء الأسرة؛ فالأطفال يتعلمون الكثير من الأشياء؛ وهم يأكلون معاً؛ كما ويُمكن أن يكون هنالك تدخلات اجتماعية سارة ومُبهجة أثناء تناول الطعام لتطوير العادات الجيدة في تناول الطعام.. فيجب تحضير الأطفال لتناول وجبات الطعام قبل خمس دقائق لكي يهدئوا ويغسلوا أيديهم ويستعدون لتناول الطعام؛ فالطفل القلق والمُتهاج أو التعب قد يجد صعوبة في أن يستقر لتناول الطعام؛ ولا بد من التشجيع المُتواصل للطفل على تناول الطعام؛ وتجنب أية مُجاذلات أثناء تناول الطعام؛ ولتحصلي علي أفضل نتيجة لطفلك جربي سبدي الخطوات التالية : .

١ . كوني حارساً يقظاً؛ واشتري مجموعة مُنوعة من الطعام الذي تُريدين طفلك أن يأكلها؛ ولا تخافي من المُغامرة في اختيار أنواع الطعام.

- ٢ . كوني مرنة؛ ولا تقلقي إذا رفض طفلك تناول إحدى الوجبات.
- ٣ . كوني مُهففة الحس؛ وقدمي لطفلك مثلاً أعلى في تناول أنواع مُختلفة من الغذاء الصحي.
- ٤ . دعي طفلك يختار بنفسه ما يشاء من الطعام الصحي الموجود.
- ٥ . لا تقلقي إذا تخلّى طفلك عن وجبة أو كان اختار نوع غير عادي من الطعام.

اعتاد الكبار النظر إلى عادات الأطفال الغربية في تناول الغذاء على أنها مُشكلة حقيقية؛ ولكن للطفولة عادات غريبة أحياناً؛ والخوف أو رفض تناول نوع جديد من الطعام أو أي تحدي آخر يُبديه الطفل هو جزء طبيعي في مراحل تطوره ونموه؛ فلا حاجة للقلق إذا تخلّى طفلك عن إحدى الوجبات أو رفض تناول الحُضار أو رفض طبق الطعام المُخصص له؛ فالمُهم الفكرة العامة؛ وهي تقديم مجموعة مُنوعة من الطعام اللذيذ والصحي والمُغذي؛ ومع مرور الوقت سيحصل الطفل على كُل العناصر المطلوبة لنموه وتطوره بالشكل الطبيعي؛ وأن يكون الوقت المُخصص لتناول الوجبات وقتاً مُريحاً ومليئاً بالسعادة؛ وهي المُكونات الهامة لطفل يتناول غذاءه بشكل صحي وسليم؛ ويُفضل الأطفال غالباً استخدام الطاولة لتناول الغذاء كتعبير عن استقلالهم؛ فليس الطعام وحده هو الأمر الهام في مسألة التغذية؛ وليست عملية التغذية إلا طريقة أخرى يتعلم الطفل من خلالها أموراً جديدة عن الحياة.

بعض الإرشادات لترغيب طفلك في الطعام :-

١ . الكثير من الأطفال يتشجعون على الأكل بوجود غيرهم من الأطفال؛ فيمكن أن تدعي بعض الأصدقاء من حين لآخر أو تناول بعض الوجبات عند الأقارب.

٢ . إن استخدام أدوات طعام براقة وملونة تُحبب الطفل وتُزيد من شهيته.

٣ . عليك سيدتي تحضير نوع الطعام الذي يُحبه الطفل؛ فيمكن أن تُشركيه في اختيار نوع الطعام الذي سوف تُقدميه.

وقد كشفت دراسة طبية أمريكية أن زيادة وزن الأم يلعب دوراً هاماً في ولادة طفل بدين؛ وأشارت الأبحاث إلى أن الطفل الذي يُولد لأم بدينة يكون أكثر عُرضة ليُصبح بديناً بنحو ١٥ ضعفاً عند بلوغه السادسة من عُمره بالمُقارنة بالأطفال الذين يُولدون لأمهات غير بدينات. وأكدت الدراسة على قوة تأثير العامل الوراثي مما يُشير إلى إمكانية إيجاد حلول للحيلولة دون ظهور مُشكلات البدانة بين الأطفال في سن مُبكرة؛ وأوضح د. روبرت بوركويتش أستاذ أمراض الطفولة بجامعة فيلادلفيا الأمريكية من حدوث تحولات جذرية في كُنلة توزيع الدهون بأجسام أطفال الأمهات البدينات بين الثالثة والسادسة؛ لذا يجب أن تهتم الأم بغذائها؛ وألا تزيد نسبة البدانة لديها؛ وألا تكون كمية الدهون لديها مُرتفعة؛ ويجب الاهتمام بالغذاء المتوازن للسيدة سواء قبل الحمل أو بعده؛ كي ينتج طفل مُتناسق القوام؛ ولا يشكوا من البدانة التي أصبحت السبب الرئيسي في كثير من الأمراض الحالية.