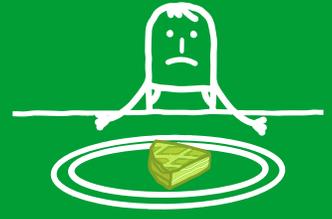


الأكل الانتقائي



نصائح وإرشادات لتربية الأبناء

تتطور حاسة التذوق لدى الأطفال بمرور الوقت. فمنذ الولادة وحتى سن 3 أشهر، يستطيع الأطفال التمييز بين المذاقين الحلو والمر. ومن سن 3 أشهر حتى 6 أشهر، يستخدمون ألسنتهم لاستيعاب أشكال الملمس والمذاق المختلفة، وعندما يبلغون سن 5 أشهر تقريبًا يكونون قادرين على تذوق الأطعمة المالحة. ومع تحول الأطفال من تناول الحليب إلى الأطعمة الصلبة، تعمل براعم التذوق مع أدمغتهم على تحديد ما يحبونه وما لا يحبونه. ومن العوامل المؤثرة أيضًا الجينات الوراثية.

عادات من شأنها المساعدة:

- كن قدوة لأطفالك في عادات الأكل الجيدة. إذا كنت تأكل طعامًا صحيًا، فغالبًا ما سيفعلون ذلك أيضًا.
- اجعل الأشقاء الأكبر سنًا قدوة. غالبًا ما يتبع الأطفال ما يفعله الأشقاء.
- اجعل الأسرة تتناول الوجبات في مواعيد منتظمة.
- قدم وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والخضروات والزبادي والحمص والجبن، لا سيما مع نمو براعم التذوق لديهم.

كيف يمكنك المساعدة:

- كن صبورًا! إن مساعدة الأطفال على استكشاف الأطعمة الجديدة وتعلم كيفية الاستمتاع بها يستغرق وقتًا. وقد يصل الأمر إلى 20 محاولة حتى يوافق الطفل على تجربة طعام جديد.
- احتفل عندما يجرب الطفل طعامًا جديدًا (حتى لو لم يعجبه).
- اجعل حصص الوجبات صغيرة... فإذا طلب الطفل "وجبة ثانية"، فهذا أمر جيد.
- قدم طعامًا جديدًا إلى جانب نوعين من الأطعمة التي يحبها الطفل.
- احترم رأي الطفل إذا قال أنه لا يحب هذا الطعام قائلًا "لا بأس... يمكنك تجربته مرة ثانية في يوم آخر".
- اسمح للأطفال بالمساعدة في شراء البقالة لاختيار أطعمة صحية، واجعل التجربة مسلية في المتجر. على سبيل المثال اسألهم "هل يمكنكم إيجاد أكبر برتقالة أو التفاحة الأكثر حمرة؟"
- شجع أطفالك على المساعدة في تحضير الوجبات. فمن المرجح أن يتناولوا ما ساعدوا في تحضيره. يمكن للأطفال الأصغر سنًا غسل الفواكه والخضروات ووضعها في أوانٍ، ويمكن للأطفال الأكبر سنًا المساعدة في التقطيع وإضافة التوابل (تحت الإشراف).
- امنح أطفالك خيارات... على سبيل المثال، "هل ترغب في تناول أعواد الجزر أم حبات العنب مع وجبة غدائك؟"

