



نصائح لاتباعها مع
الآكلين الذين من
الصعب إرضائهم!

قد يكون من الصعب إرضاء الأطفال فيما يأكلونه.
هناك أشياء يمكنك القيام بها للتغلب على هذا الأمر.

دعي طفلك
يحدد مقدار الطعام
الذي يتناوله.

سؤال و جواب مع اختصاصي تغذية:

س. أقدم لجميع أفراد العائلة نفس طبق الطعام.
ولكن في بعض الأحيان لا يتناول طفلي الذي بلغ
من العمر عامين لقمة واحدة. ما الذي يمكنني فعله؟

ج. لقد أنجزت بالفعل خطوة صعبة بالنسبة للكثير من الوالدات: وهي إعداد وجبات عائلية وتوفير نفس الأطعمة للجميع. حاولي أن تجعلي أوقات الطعام أوقاتًا سعيدة وخالية من الضغوط. فالطفل الصغير قد يتناول كمية قليلة جدًا من الطعام أو لا يتناول شيئًا على الإطلاق أو يطلب المزيد، وكل هذا طبيعي تمامًا. واصلي تقديم مقبلات ووجبات صحية تتضمن أطعمة مثل اللبن قليل الدسم (1%) والزبادي واللحوم الحمراء والفواكه والخضروات وأطعمة الحبوب الكاملة. وبهذه الطريقة يمكنك التأكد من أن أطفالك الصغار يحصلون على المواد الغذائية التي يحتاجون إليها بمرور الوقت.

س. شاهدت إعلانًا تجاريًا لشراب حليب من المفترض أنه يقدم جميع الفيتامينات والمواد الغذائية التي تحتاج إليها طفلي. هل يجب علي تقديم كوب من هذا الشراب لها عندما لا تتناول طعامها؟

ج. تود الشركات منك شراء منتجاتها وتتميز بجعل الناس يعتقدون أن منتجهم "سيُصلح" خللاً ما. تساعد الوجبات العائلية طفلك في تعلم تناول ما تأكلينه أنت. قدّمي الوجبات والمقبلات طبقاً لجدول مواعيد محدد ودعي طفلك يحدد مقدار الطعام الذي يتناوله. أعطي ثقة لطفلك بأن يتناول ما يكفيه لينمو.

س. في بعض الأوقات، يتناول طفلي البالغ من العمر 3 سنوات طعامًا واحدًا فقط لمرات متتالية لعدة أيام. وأشعر بالقلق من عدم حصوله على ما يحتاجه ليكون بصحة جيدة. كيف أقنعه بتناول أطعمة أخرى؟

ج. يعد من الطبيعي بالنسبة للأطفال المرور بفترة يتناولون خلالها طعامًا واحدًا فقط. تحلى بالصبر، ولا تقعي في فخ التحول إلى طهي الوجبات السريعة. ضعي في اعتبارك تضمين طعام واحد على الأقل يحبه طفلك لمساعدته في الشعور بالإنجاز خلال الوجبة.



قد أقوم بتصرفات تبدو مثل تناول الطعام بطريقة صعبة الإرضاء.



أحاول القيام بالكثير من الأشياء بنفسى، وأود القيام بها بطريقتى.

قد أرغب فى تناول فقط أطعمتى المفضلة أو فى بعض الأيام قد لا أتناول طعامًا كثيرًا. هذه مرحلة طبيعية من مراحل النمو والتعرف على الأطعمة والأكل.

بها

أشياء يمكنك القيام لى لا يكون طفلك صعب الإرضاء.

- قدّمى لى كميات صغيرة. قد أحتاج إلى تقديم أصناف الطعام لى لمرات عديدة قبل أن أجربها.
- دعينى أجرب كل أنواع الأطعمة، حتى الأنواع التى لا تحبينها. فهذا يساعدنى على بناء وتكوين عادات صحية لتناول الطعام طوال العمر.
- ددعمى طبيعتى وشخصيتى المستقلة فى أوقات الطعام. ساعدينى على النمو والتعلم من خلال اتخاذ بعض القرارات بنفسى. دعينى أتخذ اختياراتى الخاصة فيما يتعلق بالأطعمة من بين الأطعمة الصحية التى تقدمها.
- اجعلنى أوقات الطعام الخاصة بى هادئة. أتناول الطعام بصورة أفضل عندما نستمتع بوجبة سعيدة معًا.

قد لا أتناول الطعام فى وقت الوجبات أو المقبلات، إذا تناولت كمية كبيرة من اللبن أو العصير طوال اليوم. لا تقدّمى لى إلا الماء بين الوجبات والمقبلات.

أنا أصبحت أكبر الآن!

- من الطبيعى بالنسبة لى أن أتناول كميات أصغر من الطعام لأننى لا أكبر أو أهو بسرعة كبيرة.
- أتعلم اتخاذ القرارات بنفسى وقد أود فقط تناول طعام واحد.
- ثقى بى أننى أعرف متى أكون جائع وأننى أتوقف عندما أكون قد شبع.
- علّمينى قول "نعم، من فضلك" و"لا، شكرًا".





6

يمكنك مساعدتي من خلالها في تعلم
عادات صحية لتناول الطعام!

1. دعيني أكون جزءًا من عملية تحضير الوجبات.
2. اضربي مثالاً إيجابياً أمامي وقدمي لي نفس الأطعمة التي يتناولها كل من يجلس على الطاولة.
3. أحب تناول وجباتي ومقبلاتي في مواعيد منتظمة.
4. دعيني اختار ما أتناوله وأقدم لنفسي ما أريد من الوجبات التي توفرها.
5. ثقي بي من حيث تناول كميات كافية من الأطعمة المناسبة بمرور الوقت.
6. لا تقلقي إذا لم أتناول إلا كمية قليلة أو لا أتناول شيئاً في وجبة ما! سأعوض هذا الأمر وأحصل على ما أحتاجه لأتمتع بصحة جيدة بمرور الوقت.

في بعض الأوقات يكون إرضائي أسهل عندما تُطلبني مساعدتي.
فيما يلي بعض الأشياء التي يمكننا تحضيرها معاً!



صوص الفواكه وزبدة الفول السوداني

- 1 كوب من شرائح التفاح
- 1 كوب من شرائح الموز
- 1 كوب من شرائح الكمثرى
- 1 كوب من العنب
- 1 كوب من الفراولة
- 1 كوب من شرائح الشمام
- 1/2 كوب من زبادي الفانيليا
- 1/3 كوب من زبدة الفول السوداني

الإرشادات

1. حَضْرِي الفاكهة من خلال الغسل والتقطيع إلى شرائح.
 2. ضعي الفاكهة على طبق حول سلطانية صغيرة.
 3. لعمل الصوص، امزجي الزبادي وزبدة الفول السوداني في سلطانية صغيرة.
 4. اخلطيهما جيداً.
 5. ضعي الصوص في الثلاجة ليبرد حتى يكون جاهزاً للتقديم.
- ملاحظة: بإمكانك استخدام أي فاكهة مغسولة. اطلبي مني المساعدة في غسل الفواكه وترتيبها بالطبق.

بالتأكيد ستعجبني (الطفل صعب الإرضاء) هذه الأطعمة اللذيذة!

الفواكه المجمدة

يعد العنب البري المملين قليلاً أو غيره من الفواكه المقطعة، بمثابة حلوى مفرحة وصحية بالنسبة لي.

المزيد من الأطعمة التي تؤكل باليد

أحب تقطيع أطعمتي إلى قطع صغيرة. هناك بعض الأفكار المناسبة لي: مكعبات البطاطا الحلوة المطهية أو قطع الجبن الصغيرة أو مربعات الخبز المحمص مع زبدة الفول السوداني أو صلصة عادية مع كويساديل.

الأشياء الأخرى التي تقول الأمهات الأخريات أن الآكلين الذين لا يمكن إرضائهم بسهولة يحبونها!

- أفوكادو مهروس على مثلثات من الخبز المحمص أو المقرمشات
- الزيتون المقطع والجبن الأبيض المفروود على نبات الكرفس للأكبر سنًا، أو على الخبز الطري للأصغر سنًا
- مقرمشات جراهام بزبدة الفول السوداني واليوسفي
- عصير التفاح مع الزبادي المشبع بالقرفة
- نبات البروكلي الصغير المقلي بقليل من الملح
- حساء الطماطم منخفض الصوديوم ومقرمشات الحبوب الكاملة
- أوراق السبانخ المغسولة المغموسة في الصلصات المفضلة



قد يتعرض الأطفال الأقل من 4 سنوات للاختناق عند تناول الفشار والمكسرات وقشر الفاكهة والفواكة المجففة والخضروات النيئة.

التحلي بالصبر يكون أكثر فاعلية من ممارسة الضغط.

قدّمي لأطفالك أطعمة جديدة. بعد ذلك، دعهم يحددون مقدار الطعام الذي يتناولوه. حيث يستمتع الأطفال كثيرًا بتناول أطعمة جديدة تكون من اختيارهم. كما أنهم بذلك يتعلمون الاعتماد على أنفسهم.



اجعلي الوجبات مرتبطة بالذكريات.

- عليك تحضير طعام واحد على الأقل مفضل بالنسبة لي في كل وجبة، إلى جانب أطعمة أخرى.
- دعيني أساعد في تحضير الوجبات. أحب تناول الوجبات التي ساعدت في تحضيرها.
- أحب الاختيار! قَدِّمي لي اختياريين ودعيني اختار من بينهما!



جين ومكرونه كلاسيكية مصنوعة في المنزل



- 2 كوب من مكرونه القمح الكامل
- 1/2 كوب من البصل المبشور
- 2 كوب من الحليب المبخر خالي الدسم
- 1 بيضة متوسطة مخفوقة
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 1/4 كوب جين شيدر منخفض الدهون، مقطّع جيداً
- رذاذ طبخ غير لاصق، بقدر الحاجة

1. قومي بطهي المكرونه وفقاً للإرشادات، ولكن لا تضيفي الملح إلى مياه الطهي. قومي بتصفية المياه منها، ثم اتركها.
2. قومي برش الكسرولة برذاذ طبخ غير لاصق.
3. سخني الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت.
4. قومي برش الطنجره رشاً خفيفاً برذاذ طبخ غير لاصق.
5. أضيفي البصل إلى الطنجره وقومي بالقلي لمدة 3 دقائق تقريباً.
6. في سلطانية أخرى، ضعي المكرونه المطهية والبصل وبقية المقادير، وامزجها تماماً.
7. قومي بالطهي لمدة 25 دقيقة أو حتى الفوران. اتركها تبرد لمدة 10 دقائق قبل تقديمها.