



مدينة الملك فهد الطبية

King Fahad Medical City



مزاوجية الأكل عند الأطفال

Picky Eater Child

المزاجية في الأكل

تبدأ في السنة الأولى من عمر الطفل، عندما نبدأ بإدخال الطعام للطفل ربما يفضل نوع أو نوعين من الطعام.

قد يكون اختيار الطفل للطعام اليوم مختلفاً عن أمس أو غداً، هم يحددون الكمية التي يتناولونها ودائماً يبحثون عن (التكرارية) التي تعطيهم شعور الأمان في مرحلة التغييرات التي يمر فيها الطفل، فيمكن أن يتناول وجبة كبيرة على الفطور أو الغداء و في بقية اليوم لا يتناول شيئاً آخر.

مزاجية الطفل في بعض الثقافات:

- الغرب (الجزر-البرووكلي-البازلاء وغيرها).

- في اليابان (الجزر-الفلفل البارد الأخضر و عادة الخضار).
- في السعودية (اللحم-الدجاج-السمك وبعض أنواع الخضار).

كيف نتصرف مع الأطفال المزاجيين في الأكل؟

١) الإعتماد على الطعام هو المفتاح الجوهرى، لذلك يجب على الأم أن تحاول مع الطفل تناول الطعام من ٥-١٠ مرات حتى يعتاد عليه.



٢) يجب على الأهل تناول أطعمة صحية وأطعمة يريدون للطفل أن يتناولها.

٣) الحرص على إشراك الطفل في إعداد الوجبات؛ وذلك لرفع احتمالية تقبيل الطفل لتجربته، لأن ذلك يعد من اختراعه.

٤) يجب على الأم الابتسام والغناء والحد من الاشمئizar أو



العبوس، والحرص على إبقاء لغة جسدها إيجابية أثناء إطعام الطفل، لوجود دراسات أثبتت أن الطفل ينظر إلى تعابير أمه عند تناول الطعام.

٥) الأطفال يقلدون والديهم في الملبس، طريقة الجلوس،

طريقة الكلام و حتى في الأكل. فإذا كان الأب أو الأم مزاجيين في الأكل، فبالتأكيد سيصبح الطفل مزاجيا في الأكل.

٦) الحرص على وضع طعام جديد بجانب الطعام المحبب



للطفل وتشجيعه على لمسه وشمها وأخيرا تذوقه.

٧) ينصح بتقديم منكهات طبيعية مثل (الجبين السائل،
اللبن، الزبادي، الحمص، الكاتشب، صلصة السلطة، لبنة



وزعتر) لترغيب الطفل بتناول
الأطعمة المختلفة مثل الخضار أو
اللحم والدجاج وغيرها.

٨) مساعدة الأطفال على تنظيم أوقات وجباتهم، مثلاً
وقت الغداء محدد من الساعة ٢-٣ فقط وبعدها يُرفع
الأكل من على الطاولة، هذا يعطي الطفل إحساس
بعض المسؤولية وتنظيم الوقت.

٩) تحفيز الوالدين على تقديم الطعام على شكل أصابع
صحية مثل الجزر أو الخيار وغيرها في مكان جلوس
الطفل، كغرفة الألعاب، لتشجيع الطفل على الاعتماد
على نفسه و يمكن إضافة بعض الفواكه في طبق



مختلف مثل الموز و التفاح
المقطع وغيرها. وفي أكواب
يوضع بعض الصوص للتغميس

مثل الزبادي-الجبن السائل مع الخضار. والعسل، القشطة، الشوكولاتة، المربي، وأخيراً زبدة الفول السوداني مع الفواكه وغيرها من الصوصات.

(I) **لُحْفِرُ الْأَمَّ الطَّفَلُ عَنْدِ إِطْعَامِهِ بِالْمَلْعُوقَةِ، عَلَى أَنْ تَضُعُ**



يد الطفل على يدها أو تدعه يمسك الملعقة، مع توجيهه لأن ذلك يعطيه شعور بالتحكم.

(II) **السماح للطفل بتحديد مكان الطعام في طبقه، مثلاً**



نأتي بصحن ملون أو به رسومات كرتونية يحبها الطفل، وندعه يحدد أين يريد أن يضع الرز في الجانب الأيمن واللحم في الجانب الأيسر وهكذا، بحيث يكون هو الذي يصمم صنه.



١٢) يُنصح بتنوع ألوان الطعام (الأخضر، الأصفر والأحمر) وتصميمها بشكل جميل، مثلاً نصنع من البيض وجه مبتسم دائري الشكل ونضع فوقه بعض الزيتون الأخضر أو الأسود لصنع عينيه والطماطم الأحمر كفم للوجه وهذا، يمكن للأم اختراع أشكال أخرى سهلة وبسيطة.



١٤) بعض الأطفال نشيطي الحركة لا يستقرن لأكثر من ١٤ دقائق، لذلك تناصح الأم بتقديم طعام سهل و سريع التناول، بحيث لا يُقدم اللحم الستيك أو الدجاجة كاملة، و المحاولة على تقطيعها و تفتيتها للطفل يسهل عليه مضغها.

١٥) لعب بعض الألعاب مع الطفل لتحفيزه على الأكل.

١٥) إذا كان وزن الطفل ضعيفا مقارنة مع الأطفال في عمره، فقد يحتاج أن يراجع أخصائي تغذية لمساعدة الأم على زيادة وزنه وربما يحتاج إلى مكمل غذائي خاص به.

الطرق التي يجب على الأهل تجنبها عند التعامل مع الطفل :

١) عدم إجبار الطفل على تناول الطعام، فقد ثبتت الدراسات أن كمية الطعام المأكول سوف تقل عند إجباره، كما أن إجبار الطفل على تناول الطعام ينبع عنه طفل يعتمد على الغير في تحديد كمية الطعام المناسبة له، عندها تقل ثقة الطفل بنفسه وتكون المزاجية في الأكل أسوأ.

٢) تكوين صفات خاطئة مع الطفل، على سبيل المثال



إذا أكلت لقمتين سيكون لك
جائزه أو حلوى أو شوكولاته،
بالتالي يعتاد الطفل على عدم
فعل شيء إلا بمقابل، مثلا لن أفرش أسناني إلا إذا
ذهبت إلى السوق و غيره.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

إدارة التغذية العلاجية

HEM2.16.000342



@Kfmc_Riyadh



King fahad-medical-city



KfmciRiyadh



8001277000