

نصائح قد تساعد طفلك في تقبل الطعام:



الثلاثاء 15 ديسمبر 2020 01:12 م

نصائح قد تساعد طفلك في تقبل الطعام:

راقبي ما يفضله طفلك: عادة ما يرغب الأطفال في تناول الأطعمة الرطبة والخفيفة، لذلك ينصح بتقديم الصلبة التي لا يرغب بها طفلك بعد مزجها مع السوائل المغذية كالحليب الذي يحتوي على البروتين والكربوهيدرات والفيتامينات وحمضي الأراشيدونك ودوكوساهكسانويك، والخالتي من اللاكتوز و الجلوتين

ضيفي السوائل المنكهة: اختر الحليب الذي يحتوي على النكهة التي يفضلها طفلك مثل: العسل أو الفانيليا، أو الشوكولاتة، أو الفراولة

تجنبي تذكير طفلك بما لا يحبه: لا يفضل أن تذكري أمام طفلك أنه لا يحب تناول صنف ما من الطعام، فذلك يجعله انتقائي في الطعام وصعب الإرضاء، استمري في قول طفلي يأكل كل ما أعده له، ذلك قد يحفزه على تناول الأطباق الجديدة التي تعدينها

اختراري ما يحب طفلك: عندما تقدمين لطفلك طبق جديد تأكدي من وجود صنف واحد على الأقل من الأطعمة التي يفضلها، فذلك لن يشعره أن طعمه غير مستساغ

امنحيه فرصة إعداد الطعام: دعي طفلك يشارك في إعداد الوجبات الغذائية، يمكنك إعطائه مهمة غسل المكونات، أو إعداد المائدة، هذا قد يشجعه على تناول ما صنعه

توجهي للطبيب: إذا ازدادت تغذية طفلك سوءاً عليك استشارة متخصص الرعاية الصحية بشأن تقييم الأسباب، معرفة إذا ما كان يمكن لمكمل غذائي للأطفال مثل بدياشور المساعدة