

ابني يرفض الأكل

إليك بعض النصائح لتوقفي "حرب الطعام" مع صغيرك

✓ لا ترغميه

لا يجب تحت أي ظرف أو سبب أن ت فرضي بالقوة الطعام على طفلك أكثر من رغبته.

هذا التصرف من شأنه أن يسبب مشاكل أكثر تعقيداً

✓ لا تكافئيه إذا تناول طعامه

لا يجب أن تكافئي أو تشكري صغيرك في كل مرة يتناول فيها طعامه.

تناول الطعام ليس وسيلة لإرضاء الأم أو عقابها عند الغضب. بل هو وسيلة لتغذية الجسم ولضمان صحة جيدة

✓ لا لإظهار التمييز

عند الإفطار. كل يختار حسب رغبته، ولكن إذا كان طفلك لا يفضل طبقاً معيناً، قدمي له منه

كمية ضئيلة بدون ارغمه على تناوله. تجنبي تعويضه بطبق اخر مخصص لأجله.

✓ لا تجعلي مدة تناول الطعام طويلة أكثر من اللازم

لا تتركي طفلك يتسلى في تناول طعامه لساعات وساعات. لا تجبريه على إنهاء صحنه.

حتى لو مازال طبقه ممتلئاً قومي بأخذه من أمامه بعد 10 دقائق بدون أن تقومي بأي ملاحظة

أو تقديم اعتذار أو إظهار غضب أو عدم رضا.

✓ لا للصحن الممتلئ

لأن شهية الطفل قليلة، ضعي كميات صغيرة من الطعام في صحنه (ملعقة، اثنين أو ثلاثة صغيرة

الحجم من كل طبق). قومي بإضافة المزيد إذا طلب صغيرك ذلك. وجود صحن كبير

وممتلئ أمام الطفل يسبب له فقدان الشهية إذا لم يكن جائعاً كثيراً.

من المنصوح جعل الطفل فاعلاً ومشاركاً في طلب الطعام بدل فرضه عليه.

ابني يرفض الأكل

✓ بدون تعليق

لا تقومي بتقديم أي ملاحظات أو تعليقات أمام طفلك حول شهيته. لا تقومي بمعاقبته عندما لا يأكل كذلك لا تقومي بمكافأته عندما يأكل! حاولي أن لا تخلقي أي مشكلة على علاقة بالطعام ولا تتحدثي حتى في الموضوع معه. لا يجب تعقيد المشكلة فالطفل في هذا السن حساس جداً ويميل للتمرد، لا تجعلي من هذا الموضوع فرصة لتحديك

