

# HEALTHY BEGINNINGS

## تنظيم مواعيد الوجبات ضحي مواعيد وجبات إيجابية مع طفلك الصغير

قد يشمل الضغط السلبي تذكير طفلك بتناول الطعام، أو عقابه إن لم يأكل. أما الضغط الإيجابي أو "اللطيف" فيشمل مكافأته عندما يتناول الطعام. أي شيء تقولينه أو تفعلينه لجعل طفلك يأكل أكثر أو أقل من طعام ما، يُعتبر نوعاً من الضغط. ولن يحقق في النهاية أي نوع من أنواع الضغط السلبي أو الإيجابي خلال تناول الطعام ما خطّط له.

دعي طفلك يأكل حتى يشعر بالشبع. قد يأكل طفلك كثيراً أو قد يأكل قليلاً؛ هذا أمر طبيعي. للرضع وللأطفال القدرة على تنظيم ما يتناولونه من طعام.

إذا قمت بدورك كوالدة الطفل أو وليّة أمره، سيتعلم طفلك إحساس الجوع والشبع؛ قد يتطلب الأمر بضعة أيام أو أشهر، حيث يعتمد ذلك على عمر طفلك.

من الطبيعي أن تطرأ تغييرات على كمية ونوعية الطعام الذي يتناوله طفلك، فما يحبّه اليوم قد يرفضه غداً.

### إستراتيجيات مفيدة في تنظيم مواعيد الوجبات

- كُلا معاً كأسرة واحدة على مائدة الطعام في أغلب الأوقات
- قدّمي له وجبة رئيسية أو خفيفة صحية كل ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات

إن تربية طفل يأكل جيداً تعني اختيار أطعمة صحية لطفلك وإشراكه في وجبة الأسرة وجعله يتعلم كيفية الاستمتاع بالطعام.

لكل من الأطفال والآباء أو أولياء الأمور دوره في أوقات تقديم الوجبات الرئيسية والخفيفة. ويساعد التقيد بتلك الأدوار طفلك على اتباع لنظام غذائي صحي والاستمتاع بوقت الطعام الخاص بالأسرة.

دورك كبالغة راشدة هو اختيار الأطعمة التي ستقدمينها، وموعد تقديمها، والمكان الذي سيتناولها فيه طفلك.

أما دور طفلك فهو اختيار الكمية التي يريد تناولها من الطعام الذي تقدمينه له. وقد يعني ذلك أن طفلك قد يختار ألا يأكل. تقي بأن طفلك سيأكل ما يحتاجه لجسده ونموه مما تقدّمينه له من طعام. إن سماحك لطفلك بالتحكم في أكله سينمي اعتزازه بنفسه على نحو صحي وسيدعم نمو صحته العقلية.

حدّدي تلك الأدوار واتبعيها باستمرار واحترمي إحساس طفلك بالجوع والشبع، حيث أن محاولتك للتحكم في كمية طعام ونوعيته لن تساعد طفلك في اتباع نظام صحي، كما ستسبب في إرباك نظام الوجبات.

كذلك يمكن أن يؤثر ما تقولينه وما تفعلينه خلال الوجبات على عادات الأكل الخاصة بطفلك. الضغط على الطفل خلال مواعيد الوجبات، سلباً أو إيجاباً، لا يزيد من كمية الطعام التي يتناولها ولا ينتقص منها.

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

  
York Region

- لا تسمحى بوجود الأجهزة الإلكترونية أو الألعاب على مائدة الطعام
- كوني صبورة. الصبر أفضل من الضغط
- دعي طفلك يأخذ طعامه بنفسه عند الجلوس على المائدة.
- علميه أخذ كميات صغيرة في البداية. أخبريه أن باستطاعته أن يضع مزيداً من الطعام إذا ظل جائعاً
- كوني حيادية عندما تتحدثين مع طفلك عن الطعام وعندما تتناولان الطعام معاً. لا بأس في إطلاعه على استمتاعك بما تأكلينه، ولكن المبالغة في التعبير عن رأيك حول طعام ما، سواء سلباً أم إيجاباً، قد تمثل ضغطاً على طفلك.

## أنواع الضغط التي ينبغي تجنبها خلال وقت الطعام

لن يساعد الضغط على طفلك ليأكل في جعله يجرب طعاماً أو يأكل طعاماً بعينه أكثر أو أقل. يعرف من يأكلون كثيراً ومن يأكلون قليلاً كمية الطعام التي يحتاجونها لنمو صحي. اقرئي السيناريوهات التالية للطرق الشائعة التي يشعر خلالها الأطفال بالضغط خلال تناول الطعام وما يمكنك قوله أو فعله عوضاً عن ذلك.

أنواع الضغط التي لن تساعد طفلك على الأكل	ما يمكنك فعله أو قوله بدلاً من ذلك، مما قد يساعد تناول طفلك للطعام
المديح جربت طفلك طعاماً جديداً وتريدين إظهار التقدير تقولين: "أنت فتاة شاطرة لأنك تجربين البازلاء"	"أرى أنك جربتها" "ما رأيك بها؟" يغلب على الأرحح تجريب الأطفال للأطعمة الجديدة إذا لم يشعروا بالضغط وإذا ترك لهم الخيار للاختيار من بين الأطعمة المقدمه لهم.
رشوة الأطفال أو مكافأتهم بأنشطة ممتعة أو أطعمة ما "إذا جربت ذلك الطعام، سنذهب إلى المنتزه." "إذا أكلت الخضروات الخاصة بك، يمكنك تناول أحد أنواع الحلوى."	"يمكننا تناول تلك الخضروات مرة أخرى في وقت آخر. في المرة القادمة، هل تحب أن تتناولها نيئة، وليس مطبوخة؟" من المهم ألا تكافئي طفلك على تناوله الطعام. فعندما يكافأ الطفل على تناول الخضروات بالحلوى، ستزيد رغبته في تناول الحلوى. كما قد يأكل بعض الأطفال المزيد من طعام ما حتى لو لم يشعروا بالجوع، فقط من أجل الحصول على الحلوى.
العقاب لعدم تناول الطعام "بما أنك لم تأكل هذا، لن نذهب إلى الخارج للعب."	يضر العقاب بنمو الطفل. لا تقولي شيئاً حول ما يأكله أو ما لا يأكله طفلك. يستطيع الأطفال التركيز على تناول الطعام بسبب إحساسهم بالجوع والتوقف عندما يشعرون بالشبع.
التكلم عن الفائدة الصحية للطعام "ستجعلك تلك الأطعمة أكبر وأقوى."	قدمي الأطعمة المغذية. دعي طفلك يختار مما تقدمينه له.
الإقناع أو التذكير "لقد جربت من قبل." "لا تنس أن تأكل قطعة اللحم الخاصة بك."	"ليس عليك تجريبه أو ابتلاعه إن لم ترغب في ذلك". زوّدي طفلك بمندبل حتى يمكنه لفظ الطعام من فمه بأدب. "هل تحب ذلك؟" تجعل عبارات مثل العبارات أعلاه طفلك يشعر بأن له الخيار. حتى أن محاولات إقناع الطفل أو تذكيره بتناول طعام بعينه تقلل من رغبته في تناول هذا الطعام.
قاعدة القضمة أو القضمين "ليس عليك أن تحب الطعام، ولكن عليك أن تأخذ قضمة من كل نوع."	لا تحترم قاعدة القضمة وظيفة الطفل عند تناول الطعام. فالأمر يعود له في اختيار ما يريد أن يأكله من طعام. وقد يعني ذلك أن يأكل فقط من صنف أو صنفين من الأطعمة الموجودة على المائدة، وهذا أمر لا بأس به. أحياناً تتطلب الأطعمة الجديدة وقتاً.

أنواع الضغط التي لن تساعد طفلك على الأكل	ما يمكنك فعله أو قوله بدلاً من ذلك، مما قد يساعد تناول طفلك للطعام
التعزيز أو التخجيل "أنت تهمد الطعام". "لماذا لا تأكل كل طعامك كأخيك؟" "سأغضب إذا لم تأكل كل الطعام الموجود في طبقك".	حضرتي كميات أصغر من الطعام لتقليل إهدار الطعام. لا تقارني طفلاً بآخر، إذ يأكل كل طفل لتلبية احتياجاته الشخصية للنمو. إن محاولتك لجعل طفلك يأكل طعامه بالكامل هي إخباره بأن عليه أن يتجاهل إحساسه الخاص بالجوع والشبع. اسمحي لطفلك بأن يأكل كثيراً أو قليلاً من الطعام الذي أعدته.
المواساة بالطعام "أعلم ما سيذهب هذا الجرح - تناول وجبة خفيفة".	استخدمي الكلمات والأحضان لمواساة الأطفال بدلاً من الطعام. إن إعطاء الطفل حلاً مكافئاً له عندما يكون غاضباً يعلمه أن عليه أن يأكل حتى يشعر بتحسن.

يقدم الجدول أدناه أفكاراً لحل المواقف الشائعة في مواعيد الوجبات ويعزز عادات تناول الطعام الإيجابية. للتذكير:

- وظيفتك هي تحديد صنف الطعام وزمانه ومكانه
- وظيفة طفلك هي تحديد الكمية التي يريد أن يأكلها وإن كان يشعر برغبة في تناول الطعام

### أفكار لحل المواقف الشائعة في مواعيد الوجبات

ما يقوله طفلك أو يفعله	أمور مفيدة يمكنك قولها	أمور مفيدة يمكنك فعلها
طفل يقول: "أنا لست جائعاً" أو لا يريد أن يحضر إلى مائدة الطعام	"لا بأس، ليس عليك أن تأكل، اجلس معنا فقط لبعض الوقت".	اجعلي الجميع ينضم إلى مائدة الطعام خلال مواعيد الوجبات سواء سيأكلون أو لن يأكلوا. استمتعوا بالوقت معاً خلال الوجبات الرئيسية للأسرة.
طفل يريد أن يترك مائدة الطعام قبل الانتهاء من طعامه	"إذا شعرت بأن معدتك قد امتلأت، يمكنك الانصراف".	دعي طفلك ينصرف عن مائدة الطعام عندما ينتهي من الطعام.
طفل يسقط الطعام ويرميه	"إن لم تعد تشعر بالجوع، يمكنك ترك المائدة".	تجاهلي هذا السلوك؛ فإذا استمر، أعطي طفلك تحذيراً واحداً ثم اطلبي منه الانصراف عن المائدة. حافظي على جدول للوجبة الرئيسية أو الخفيفة كل ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات
طفل يرفض أن يتناول وجبة العشاء، ولكن يقول أنه جائع بعد مرور نصف ساعة	"لقد انتهينا للتو من العشاء. هذا ليس وقت تناول الطعام الآن. سيكون عليك الانتظار حتى يمين موعد الوجبة الخفيفة، عندها يمكنك تناول شيئاً".	حافظي على جدول للوجبات الرئيسية والخفيفة ولا تقدمي الطعام فيما بينهما. ساعدي طفلك على تعلم أنه يمكنه تناول الطعام في مواعيد الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، ولكن لا يمكنه أن يأكل طوال النهار. بعد يومين أو ثلاثة، سيتعلم طفلك أن يتناول الطعام خلال مواعيد الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.
طفل لا يأكل كثيراً أو طفل يأكل كثيراً خلال وقت الطعام	لا تقولي شيئاً.	ثقي بأن طفلك يعرف كم يحتاج من الطعام لينمو نمواً صحيحاً. يمكنه أن يبقى جالساً على المائدة ليشارك بالحادثة.
طفل يريد أن يشرب طوال اليوم دون أن يأكل	ذكرتي طفلك بأن موعد الوجبة الرئيسية أو الوجبة الخفيفة قد اقترب.	قدمي لطفلك الحليب في كوب فقط في مواعيد الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. أما فيما بينهما، فقدمي له الماء فقط. لا تقدمي له

أمور مفيدة يمكنك فعلها	أمور مفيدة يمكنك قولها	ما يقوله طفلك أو يفعله
الحليب أو العصير بين الوجبات.		
اجعلي الوجبة الرئيسية تحتوي على صنف أو صنفين من الطعام الذي يأكله طفلك عادة. دعيه يتناول تلك الأطعمة إن رغب في ذلك. ما لم يكن هناك ضغط، سيحزب طفلك في نهاية المطاف أغلب الأصناف عندما يصبح مستعدًا. لا تعدي له وجبة خاصة أو تقدّمي له شيئًا آخر ليأكله. سيساعده ذلك في تعلّم حب أصناف مختلفة من الطعام. علّمي أطفالك كيفية رفض الطعام بأدب.	"من فضلك قل لا شكرًا." "يمكنك اختيار ما تحب أن تأكله مما أمامك على المائدة".	طفل يقول: "أنا لا أحب هذا" أو "لن أكل هذا"
لذا من الأهمية بمكان إقرار مشاعر طفلك. توقفي عن الأكل وواسي طفلك بحضن. ساعدي طفلك على أن يهدأ نفسه ويواصل تناول الطعام.	"أنت تبكي، أعتقد أنك تشعر بداخلك بأنك على غير ما يرام؛ أخبرني عما بك".	طفل يبكي على مائدة الطعام
يمر العديد من الأطفال بمراحل يأكلون خلالها صنفًا بعينه من الطعام طوال مدة من الزمن. استمري في تقديم ذلك الصنف مع أطعمة أخرى. في نهاية المطاف، سيأكلون من هذا الصنف.	لا تقولي شيئًا.	طفل يريد أكل الأطعمة ذاتها مرارًا وتكرارًا

لمزيد من المعلومات والموارد الإضافية حول التغذية، يُرجى زيارة الموقع [york.ca/feedingkids](http://york.ca/feedingkids)

تحدّثي مجانًا إلى أخصائي تغذية مسجّل من خلال الاتصال بمؤسسة إيت رايت (Telehealth Ontario) في أونتاريو على الرقم 1-866-797-0000 أو

من خلال زيارة الموقع [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca)

يمكن إعادة نشره دون تصريح شريطة ذكر المصدر. 2016.