أحدها تخفيف الضغط... ثلاثة نصائح لتكوين عادات أكل صحية لدى الأطفال

قد لا يُدرك الآباء أنهم يؤدون دورًا حاسمًا في تشكيل نهج أطفالهم في تناول الطعام، لكن الخبراء يؤكدون أنهم المسؤول الأول والأخير عن تناول الأطفال لبعض الأطعمة ورفضهم لأطعمة أخرى.

وفيما يلي "3" نصائح من الخبراء تساعدك على تشكيل أنماط تناول الطعام لدى طفلك الصغير:

خفف الضغط

إن أي نوع من أنواع الإكراه هو أكثر ما يعترض عليه خبراء سلوك الوالدين. وتقول إلين ساتر، أخصائية التغذية والمعالجة الأسرية في ماديسون بولاية ويسكونسن لموقع Parents: "يشعر الأطفال بالإرهاق. وحتى إذا تناولوا الطعام، فمن المرجح أن يتجنبوه عندما تتاح لهم الفرصة".

بالإضافة إلى ذلك، فإن الضغط يجعل تناول الطعام مسألة تحكم. وهنا يقول الخبراء: "لم يعد الأمر يتعلق بالطعام؛ بل يتعلق بحاجة الطفل إلى الاستقلالية". ويمكن أن يبدأ الإجبار بالملعقة الأولى من

الأرز، وإذا لم يرغب الأطفال في تناولها، يحاول الآباء إجبارهم.

ويوضحون: "الآباء مسؤولون فقط عمّا يتم تقديمه للأطفال، وعن الطريقة التي يتم بها تقديمه بها. والأطفال مسؤولون عن كمية الطعام التي يتناولونها".

تجنب استخدام الطعام كمكافأة

إن تقديم الكعك للأطفال الذين يتناولون البروكلي ما هو إلا شكل آخر من أشكال الضغط عليهم. فهو يزيد من التوتر أثناء تناول الطعام، ولن يساعدهم على تناول الأطعمة الصحية.

في الواقع، قد يكون له تأثير معاكس، وفقًا للدكتورة ليان بيرش، أستاذة التنمية البشرية ودراسات الأسرة في جامعة ولاية بنسلفانيا.

وتقول: "عندما تكون المكافأة عبارة عن حلوى، فإن هذا يرسل رسالة خاطئة حول ما يستحق الأكل. فتصبح الحلويات أكثر قيمة من اللحوم والخضراوات. بالإضافة إلى ذلك، وجدت الأبحاث أنه حتى عندما يتلقّى الأطفال مكافأة طعام مقابل أداء مهمة معرفية، تصبح قيمتها أكثر بالنسبة لهم مقارنة بالأطفال الذين تلقوا الطعام دون أداء مهمة".

تقديم خيارات محدودة للوجبات

من السهل الوقوع في فخ إعداد شيء مختلف لكل فرد من أفراد الأسرة. لكن هذا لا يحسن عادات الأكل، بل يضيع الوقت والطاقة.

عوضًا عن ذلك، قدم خيارات محدودة تتعلق بما يأكله بقية أفراد الأسرة. إذا كنت تقدم لهم السندويشات، على سبيل المثال، يمكن للأطفال الاختيار بين الجبنة أو اللبنة.

وهنا يقول الخبراء: "كن مراعيًا عند التخطيط لقائمة الطعام.. فيجب أن يكون هناك دائمًا عنصر واحد على الأقل على الطاولة يعرفه الطفل ويحبه". وباستخدام "تقسيم المسؤولية"، قد يختار الطفل عدم تناول أي شيء على الطاولة. وإذا حدث ذلك، توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بتقديم الطعام نفسه مرة أخرى لاحقًا.