

نصائح بشأن الطفل صعب الإرضاء في الأكل



لقد بلغ طفلك سن ثلاث سنوات! وهذا يعني أنه ينمو ويزداد ذكاءً وقوةً كل يوم. ويستمر الأطفال في الاستكشاف والتعرّف على ما يحبونه وما لا يحبونه، لا سيما فيما يتعلق بالطعام. وغالبًا ما تعتبر صعوبة الإرضاء في الأكل أمرًا طبيعيًا في هذه السن. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك أنت وطفلك في إيجاد طرق للتعامل مع صعوبة الإرضاء في الأكل.

أشركي الأطفال في خطوات طهي الطعام.

يمكنهم عمل ما يلي:

- « غسل الفواكه والخضراوات
- « خلط المكونات معًا
- « تقطيع الخس لإعداد السلطة
- « فرد زبدة الفول السوداني على الخبز، أو الفاصوليا على خبز التورتilla
- « التحدّث عن طهي الطعام
- « وضع الأشياء على طاولة الطعام
- « إلقاء الأشياء في سلة المهملات

سيشعر طفلك بشعور رائع وهو يساعدك. كما أنه من المرجح أن يأكل أكلاً أفضل!

تأكدي من غسل يديك جيدًا قبل تقديم المساعدة.

ثقي في أن طفلك سيتناول الكمية المناسبة من الطعام.

- « حدّدي أي الأطعمة الصحية ستقدمينها للطفل. واتركي الطفل يقرر بنفسه أي من هذه الأطعمة سيأكل، وما الكمية التي سيأكلها.
- « معدة الأطفال ما تزال صغيرة، فابدئي بتقديم كميات صغيرة من كل نوع من الطعام. ودعي الطفل يطلب المزيد.
- « لا تقلقي إذا لم يتناول الطفل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة، حيث يأكل الأطفال في بعض الأيام أكثر من غيرها. ولا تتوسلي للطفل حتى يأكل، أو تحضري أطعمة أخرى ليتناولها.
- « الأطفال يغيرون رأيهم كثيرًا، فقد يعجبهم طعام معين في أحد الأيام، ولا يعجبه في اليوم التالي. وسيتعلمون الإقبال على تناول معظم الأطعمة.

أشركي الأطفال في رحلات التسوق من متاجر البقالة وأسواق المزارعين.

- « أعدوا قوائم التسوق معًا.
- « امنحي الطفل الفرصة لانتقاء الفواكه والخضراوات التي يجب إعداد الوجبات منها.
- « تحدّثوا عن أسماء الأطعمة الصحية، وألوانها، وأشكالها. (على سبيل المثال، كيف يُزرع التفاح الأحمر؟)

تشاركوا تناول الوجبات معًا كأسرة.

- « قدّمي وجبة واحدة للأسرة بأكملها. وقاومي الرغبة في إعداد وجبة أخرى إذا رفض طفلك تناول ما قدمته له.
- « قدّمي طعامًا واحدًا على الأقل يحبه طفلك مع الطعام الجديد. واستمري في توفير وجبة متوازنة.
- « أوقفني تشغيل التلفاز أو الهواتف المحمولة أثناء تناول الطعام.
- « قد يتطلب الأمر تقديم أنواع الطعام الجديدة عدة مرات حتى تعجب الطفل. وهذا أمر طبيعي.
- « تحدّثي عن أسماء الأطعمة، وأشكالها، وألوانها، وطعمها. (على سبيل المثال، هل طعم هذه الفاكهة حلو أم حامض؟)

برنامج WIC سهل الاستخدام!

تسوقي ببطاقة WIC من متاجر البقالة وأسواق المزارعين. واستخدمي تطبيق WICshopper للعثور على الأطعمة المعتمدة من برنامج WIC. كما يمكنك مقابلة موظفي برنامج WIC شخصيًا أو عن بعد بكل سهولة.

تأكدي مما إذا كنت مؤهلة:

« اتصلي بالرقم 1-800-322-2588.

اعثري على عيادة WIC من خلال الدخول على عنوان doh.wa.gov/FindWIC وحدّدي موعدًا.

تفضّلي زيارة الموقع الإلكتروني doh.wa.gov/WICRefer واستكملي نموذج الاهتمام ببرنامج WIC.

يمكن للأطفال الاستمرار في الاستفادة من برنامج WIC حتى سن الخامسة!

يُعدّ برنامج WIC تغذية يهدف لتحسين صحة النساء الحوامل أو اللاتي حملن حديثًا، والرضع والأطفال دون سن الخامسة. يمكن لأولياء الأمور أو الأوصياء التقدم بطلب لانضمام أطفالهم إلى البرنامج.

الخدمات التي يقدمها برنامج WIC:

- « مخصصات شهرية لشراء الطعام الصحي
- « التثقيف الغذائي
- « الفحوصات الصحية
- « دعم الرضاعة الطبيعية
- « الإحالة إلى الخدمات الصحية والاجتماعية الأخرى

هذه المعلومات متاحة على موقعنا الإلكتروني باللغات التالية: الإنجليزية، والإسبانية، والفينتامية، والأوكرانية، والصومالية، والكورية، والتاغالوغية، والعربية، والبنجابية، والصينية، والخميرية، والروسية: doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing