

# HEALTHY BEGINNINGS

## تنظيم مواعيد الوجبات

### ضعي 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 مكافأاته عندما يتناول الطعام. أي شيء تقولينه أو تفعلينه لجعل طفلك يأكل أكثر أو أقل من طعام ما، يعتبر نوعاً من الضغط. ولن يحقق في النهاية أي نوع من أنواع الضغط السلبي أو الإيجابي خلال تناول الطعام ما خطّطت له.

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

إذا قمت بدورك كوالدة الطفل أو ولية أمره، سيعتَلَم طفلك إحساسه بالجوع والشبع؛ قد يتطلَّب الأمر بضعة أيام أو أشهر، حيث يعتمد ذلك على عمر طفلك.

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

#### إستراتيجيات مفيدة في تنظيم مواعيد الوجبات

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

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

لكل من الأطفال والآباء أو أولياء الأمور دوره في أوقات تقديم الوجبات الرئيسية والخفيفة. ويساعد التقى ب تلك الأدوار طفلك على اتّباع 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. تقى بأن طفلك سيرأك ما يحتاجه لجسمه ونحوه مما تقدمينه له من طعام. إن سماحك لطفلك بالتحكم في أكله سينمّي اعترافه بنفسه على نحو صحي وسيدعم نمو صحته العقلية.

حدّي تلك الأدوار واتّبعيها باستمرار واحترمي إحساس طفلك بالجوع والشبع، حيث أن محاولتك للتحكم في كمية طعام ونوعيته لن تساعد طفلك في اتّباع نظام صحي، كما ستتسبّب في إرباك نظام الوجبات.

ذلك يمكن أن يؤثّر 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 ينقص منها.

#### PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

- لا تسمحي بوجود الأجهزة الإلكترونية أو الألعاب على مائدة الطعام
- كوني صبوراً. الصبر أفضل من الضغط
- دعى 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

## أنواع الضغط التي ينبغي تجنبها خلال وقت الطعام

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

ما يمكنك فعله أو قوله بدلاً من ذلك، مما قد يساعد تناول طفلك للطعام	أنواع الضغط التي لن تساعد طفلك على الأكل
<p>يغلب على الأرجح تجرب الأطفال للأطعمة الجديدة إذا لم يشعروا بالضغط وإذا ترك لهم الخيار لل اختيار من بين الأطعمة المقامة لحم.</p>	<p><b>المديح</b> حرّيت طفلك طعاماً جديداً وتردّيدين إظهار التقدير تقولين: "أنت فتاة شاطرة لأنك تجربين البازلاء"</p>
<p>يمكّنا تناول تلك الخضروات مرة أخرى في وقت آخر. في المرة القادمة، هل تحب أن تتناولها نيئة، وليس مطبوخة؟</p> <p>من المهم ألا تكافئي طفلك على تناوله الطعام. فعندما يُكافأ الطفل على تناول الخضروات بالحلوى، ستزيد رغبته في تناول الحلوي. كما قد يأكل بعض الأطفال المزيد من طعام ما حتى لو لم يشعروا بالجوع، فقط من أجل الحصول على الحلوي.</p>	<p><b>رشوة الأطفال أو مكافأتهم بأنشطة ممتعة أو أطعمة ما إذا حرّيت ذلك الطعام، ستدّه إلى المتنزه".</b> إذا أكلت الخضروات الخاصة بك، يمكنك تناول أحد أنواع الحلوي".</p>
<p>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.</p>	<p><b>العقاب لعدم تناول الطعام</b> "ما أنك لم تأكل هذا، لن نذهب إلى الخارج للعب".</p>
<p>قادمي الأطعمة المغذية. دعى طفلك يختار ما تقدميه له.</p>	<p><b>الكلّم عن الفائدة الصحية للطعام</b> "ستجعلك تلك الأطعمة أكبر وأقوى".</p>
<p>ليس عليك تجربته أو ابتلاعه إن لم ترغب في ذلك". زوّدي طفلك بمنديل حتى يمكنه لفظ الطعام من فمه بأدب.</p> <p>تجعل عبارات مثل العبارات أعلاه طفلك يشعر بأن له الخيار. حتى أن محاولات إقناع الطفل أو تذكيره بتناول طعام بعينه تقلّل من رغبته في تناول هذا الطعام.</p>	<p><b>الإقناع أو التذكير</b> "القد حرّيته من قبل". "لا تنس أن تأكل قطعة اللحم الخاصة بك".</p>
<p>لا تختزم قاعدة القضمية 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 يأس به. أحياناً تتطلب الأطعمة الجديدة وقتاً.</p>	<p><b>قاعدة القضمية أو القضمتين</b> "ليس عليك أن تحب الطعام، ولكن عليك أن تأخذ قضمتين من كل نوع".</p>

ما يمكنك فعله أو قوله بدلاً من ذلك، مما قد يساعد تناول طفلك للطعام	أنواع الضغط التي لن تساعد طفلك على الأكل
<p>حضرى كميات أصغر من الطعام لتقليل إهار الطعام. لا تقارن طفلاً بآخر، إذ يأكل كل طفل لتلبية احتياجاته الشخصية للنمو. إن محاولتك لجعل طفلك يأكل طعامه بالكامل هي إخباره بأن عليه أن يتوجه إحساسه الخاص بالجوع والشبع. اسححي لطفلك بأن يأكل كثيراً أو قليلاً من الطعام الذي أعددته.</p>	<p>التعزير أو التخجيل "أنت تقدر الطعام". "لماذا لا تأكل كل طعامك كأحبيك؟" "سأغضب إذا لم تأكل كل الطعام الموجود في طبقك".</p>
<p>استخدمي الكلمات والأحضان لمواساة الأطفال بدلاً من الطعام. إن إعطاء الطفل حلوى مكافأة له عندما يكون غاضباً يعلمه أن عليه أن يأكل حتى يشعر بتحسن.</p>	<p>المواساة بالطعام "أعلم ما سيذهب هنا الحرج - تناول وجبة خفيفة".</p>

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

- 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

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

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، سيجرب طفلك في نهاية المطاف أغلب الأصناف عندما يصبح مستعداً. لا تدعه له وجبة خاصة أو تقدمي له شيئاً آخر ليأكله. سيساعدك ذلك في تعلم حب أصناف مختلفة من الطعام. علمي 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 يمكنك إقرار مشاعر طفلك. توقف عن الأكل وواسي طفلك بحضوره. ساعدي طفلك على أن يهدأ نفسه ويوافق تناول الطعام.	"أنت تبكي، أعتقد أنك تشعر بداخلك بأنك على غير ما يرام؛ أخبرني عما بك".	طفل يبكي على مائدة الطعام
عبر العديد من الأطفال بمراحل يأكلون خلالها صنفًا بعينه من الطعام طوال مدة من الزمن. استمري في تقسيم ذلك الصنف مع أطعمة أخرى. في نهاية المطاف، سيأكلون من هذا الصنف.	لا تقولي شيئاً.	طفل يريد أكل الأطعمة ذاتها مراتًّا وتكرارًًا

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

تحديثي مجاناً إلى أخصائي تغذية مسجل من خلال الاتصال بمؤسسة إيت رايت (Telehealth Ontario) في أونتاريو على الرقم 0000-797-1-866 أو من خلال زيارة الموقع [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca)

يمكن إعادة نشره دون تصريح شريطة ذكر المصدر. 2016.