



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



مزاجية الأكل عند الأطفال

Picky Eater Child

المزاجية في الأكل:

تبدأ في السنة الأولى من عمر الطفل، عندما نبدأ بإدخال الطعام للطفل ربما يُفضل نوع أو نوعين من الطعام .

قد يكون اختيار الطفل للطعام اليوم مختلفاً عن أمس أو غداً ، هم يحددون الكمية التي يتناولونها و دائماً يبحثون عن (التكرارية) التي تعطيهم شعور الأمان في مرحلة التغيرات التي يمر فيها الطفل ، فيمكن أن يتناول وجبة كبيرة على الفطور أو الغداء و في بقية اليوم لا يتناول شيئاً آخر.

مزاجية الطفل في بعض الثقافات :

- الغرب (الجزائر-البروكلي-البازلاء وغيرها).
- في اليابان (الجزر-الفلفل البارد الأخضر و عادة الخضار).
- في السعودية (اللحم-الدجاج-السّمك وبعض أنواع الخضار).

كيف نتصرف مع الأطفال المزاجيين في الأكل؟

(1) الإعتياد على الطعام هو المفتاح الجوهري، لذلك يجب على

الأم أن تحاول مع الطفل تناول الطعام من 10-15 مرة حتى يعتاد عليه.

(2) يجب على الأهل تناول أطعمة صحية وأطعمة يريدون للطفل أن يتناولها.



(3) الحرص على إشراك الطفل في إعداد

الوجبات؛ وذلك لرفع احتمالية تقبل

الطفل لتجربته، لأن ذلك يعد من اختراعه.



(4) يجب على الأم اللبتسام والغناء و الحذر

من الاشمئزاز أو العبوس، و الحرص على

إبقاء لغة جسدها إيجابية أثناء إطعام الطفل، لوجود دراسات

أثبتت أن الطفل ينظر إلى تعابير أمه عند تناول الطعام.

(5) الأطفال يقلدون والديهم في الملبس، طريقة الجلوس، طريقة



الكلام و حتى في الأكل. فإذا كان

الأب أو الأم مزاجيين في الأكل،

فبالتأكيد سيصبح الطفل مزاجيا في

الأكل.

(6) الحرص على وضع طعام جديد بجانب الطعام المحبب للطفل

وتشجيعه على لمسّه و شمّه و أخيرا تذوقه.



(7) ينصح بتقديم منكهات طبيعية مثل

(الجبين السائل، اللبن، الزبادي، الحمص،

الكاتشب، صلصة السلطة، لبننة وزعتر)

لترغيب الطفل بتناول الأطعمة المختلفة مثل الخضار أو اللحم والدجاج وغيرها.

(8) مساعدة الأطفال على تنظيم أوقات وجباتهم ، مثلا وقت الغداء محدد من الساعة 2-3 فقط وبعدها يُرفع الأكل من على الطاولة، هذا يعطي الطفل إحساس ببعض المسؤولية و تنظيم الوقت.

(9) تحفيز الوالدين على تقديم الطعام على شكل أصابع صحية مثل الجزر أو الخيار وغيرها في مكان جلوس الطفل، كغرفة الألعاب،



لتشجيع الطفل على الاعتماد على نفسه و يمكن إضافة بعض الفواكه في طبق مختلف مثل الموز و التفاح المقطع وغيرها .وفي أكواب يوضع بعض الصوص للتغميس مثل الزبادي-الجبن السائل مع

الخضار. والعسل، القشطة، الشوكولاتة، المربى، و أخيرا زبدة

القول السوداني مع الفواكة وغيرها من الصوصات .

10) تُحفز الأم الطفل عند إطعامه بالملعقة، على أن تضع يد الطفل

على يدها أو تدعه يمسك الملعقة، مع توجيهه لأن ذلك يعطيه

شعور بالتحكم.

11) السماح للطفل بتحديد مكان الطعام في



طبقه، مثلا تأتي بصلن ملون أو به

رسومات كرتونية يحبها الطفل، و ندعه

يحدد أين يريد أن يضع الرز في الجانب الأيمن و اللحم في الجانب

الأيسر وهكذا ، بحيث يكون هو الذي يصمم صحنه.

12) يُنصح بتنويع ألوان الطعام (الأخضر، الأصفر و الأحمر) وتصميمها

بشكل جميل، مثلا نضع من البيض وجه مبتسم دائري الشكل



ونضع فوقه بعض الزيتون الأخضر أو الأسود لصنع
عينيه و الطماطم الأحمر كفم للوجه وهكذا، يمكن
للأم اختراع أشكال أخرى سهلة وبسيطة.

13) لعب بعض الألعاب مع الطفل لتحفيزه على الأكل.



14) بعض الأطفال نشيطي الحركة لا
يستقرون لأكثر من 10 دقائق، لذلك ننصح
الأم بتقديم طعام سهل و سريع التناول،

بحيث لا يُقدم اللحم الستيك أو الدجاجة كاملة، و المحاولة على
تقطيعها و تفتيتها للطفل ليسهل عليه مضغها.



15) إذا كان وزن الطفل ضعيفا مقارنة مع
الأطفال في عمره، فقد يحتاج أن يراجع

أخصائي تغذية لمساعدة الأم على زيادة وزنه و ربما يحتاج إلى
مكمل غذائي خاص به.

الطرق التي يجب على الأهل تجنبها عند التعامل مع الطفل :

- 1- عدم إجبار الطفل على تناول الطعام، فقد أثبتت الدراسات أن كمية
الطعام المأكل سوف تقل عند إجباره، كما أن إجبار الطفل على
تناول الطعام ينتج عنه طفل يعتمد على الغير في تحديد كمية
الطعام المناسبة له، عندها تقل ثقة الطفل بنفسه و تكون المزاجية
في الأكل أسوأ.
- 2- تكوين صفقات خاطئة مع الطفل، على سبيل المثال إذا أكلت
لحمتين سيكون لك جائزة أو حلوى أو شوكولاته، بالتالي يعتاد
الطفل على عدم فعل شيء إلا بمقابل، مثلا لن أفرش أسناني إلا
إذا ذهبت إلى السوق و غيره.

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

إدارة التغذية العلاجية