

السنتان الأولى والثانية

تذكيري:

هذه هي فترة تشجيع عادات الأكل الصحية!

يقلق الأهل غالبا من أن طفلهم لا يتناول ما يكفي من الطعام، ويحبون من رفضه لكل ما يعدونه.

تذكر أن طفلك لا ينمو بنفس السرعة بعد الإثني عشر شهرا الأولى من الحياة. لذا قد لا تكون شهيتته للطعام كبيرة.

الطفل في سن الحضنة أيضا أكثر مقدرة على التعبير عما يحب ولا يحب. هذا هو سن الاستقلالية!

ماذا علي توقعه؟

أطفال سن الحضنة الاعتياديون:

- امنحي طفلك الإثارة تجاه الطعام. شاركه في شرائه وإعداده.
- تجنب استبدال الوجبات المرفوضة بطعام آخر. معالجة طفلك بطعام غير صحي بسبب قلقك من عدم تناوله الطعام يقلل من فرصة تناوله الطعام الصحي فقط. اشترى واعرضي عليه أطعمة صحية فقط.
- لا تشعري بالذنب إن لم يتناول طفلك الطعام المقدم إليه.
- حددي ٢٠-٣٠ دقيقة فترة للوجبات الكاملة، و ١٠-٢٠ دقيقة للوجبات الخفيفة.
- قدمي كمية تعلمين إمكانية طفلك على إتمامها.
- تجنب الإلهاء، كالتلفاز، الدمى والألعاب.
- امنحي بعض التشجيع الإيجابي.
- اجعلي أوقات الأكل هادئة ومريحة بقدر الإمكان. تجنب الخلافات العائلية أثناء تناول الطعام!
- قدمي الطعام الجديد مع الطعام المفضل. لا ترشي طفلك بالطعام.
- تجنب المشروبات أو الوجبات الخفيفة لمدة ساعة قبل موعد الوجبة الأساسية.
- الماء الصافي هو أفضل شراب للأطفال. في حال استخدامها، اقصري المشروبات والعصائر على مرة واحدة في اليوم.
- كميات الحليب الكبيرة (أكثر من ٦٠٠ مل لتر/اليوم مثلا) قد تشبع طفلك وتؤدي إلى انتفاخه في الطعام.
- لا يحتاج الأطفال طعاما خاصا. في هذه السن يجب أن يتناولوا نفس نوعية الطعام كباقي أفراد الأسرة.

الشكر والتقدير

تنفق هذه النشرة وإرشادات إطعام الرضع وإرشادات تغذية الأطفال المراهقين في أستراليا الصادرة عن المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية. مصادر المعلومات في هذه النشرة:

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
 - *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
 - *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
 - *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.
- نشرة المعلومات التي بين يديك نتيجة جهود وعمل العديد من ممارسي الطب في ولاية كوينزلاند ونحن نقدر مساعدتهم لنا جزيل التقدير.

ملاحظات مفيدة

- الإرشادات التالية قد تكون مفيدة إذا كان لديك مشكلة مع طفلك. قد تكون مساعدة أيضا لتجنب صعوبات الأكل لاحقا في:
- إعداد الطعام والوجبات المشهية. استخدام تعدد الألوان، الطعام، والأشكال قد يجعل الوجبة تبدو أكثر إثارة للاهتمام. يجب أن يكون الطعام سهل المضغ والتناول.
- تنوع طريقة تقديم الطعام يزيد من تقبله. البطاطا المهروسة مثلا قد تكون أكثر تقبلا من المسلوقة. شجعي طفلك على الأكل معك، أو مع بقية الأسرة. يتعلم الأطفال بتقليد الآخرين، خصوصا ذبيهم البالغين.
- الأكل مع الأصدقاء قد يشجع تناول تشكيلة أوسع من الطعام.
- لا تجبري طفلك على الأكل. احترمي إمكانية وجود ما يحب وما لا يحب وامنحيه الخيار في انتقاء الطعام. على سبيل المثال، يمكنك جعله يختار بين نوعين من الفاكهة، أو نوعين من الساندويتشات.
- كوني ثابتة فيما يتعلق برفض الطعام.

