

# نصائح صحية للأطفال الانتقائيين في الأكل



## for Picky Eaters



هل تذكرك أي من العبارات أدناه بطفلك؟

"إيوني لا تأكل إلا ساندويتشات زبدة الفول السوداني"

"مايكل لن يأكل أي شيء أخضر، فقط بسبب اللون"

"الموز كان الطعام المفضل لمت، ولكنه الآن لا يرغب حتى بلمسه"



قد يأكل طفلك نوعًا معينًا فقط من الطعام أو يرفض الأطعمة بناءً على لون أو ملمس معين. قد يلعب طفلك أو طفلتك على المائدة وقد لا يرغب في الأكل. لا تقلقي إذا كان طفلك لديه بعض سلوكيات الأكل الانتقائية. سلوك الأكل الانتقائي شائع لدى عديد من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و5 سنوات. طالما أن طفلك ينمو كما يرى الطبيب، فمن المرجح أنه يأكل ما يكفي ليصبح بصحة جيدة. إذا كانت لديك مخاوف بشأن نمو طفلك أو سلوكه الغذائي، فتحدثي إلى طبيب طفلك.

## كيفية التعامل مع الأكل الانتقائي

الأكل الانتقائي لطفلك مؤقت. إذا لم تجعليه أمرًا كبيرًا، فسينتهي عادة قبل سن المدرسة. جربي للنصائح التالية لمساعدتك في التعامل مع سلوك الأكل الانتقائي لطفلك بطريقة إيجابية.

ضعي علامة على تلك التي تناسبك وتناسب طفلك

**دعي أطفالك يصبحوا "ممن يختاروا المنتج".** دعيهم يختارون الفواكه والخضروات من المتجر.

### اجعلي طفلك يساعدك في تحضير الوجبات.

يتعلم الأطفال عن الطعام ويتحمسون لتذوقه عندما يساعدون في إعداد الوجبات. دعيهم يضيفون المكونات، أو يغسلون الخضروات، أو يساعدون في تقليب الطعام.

### قدمي

#### خيارات. بد

لأمن أن نسأل، "هل تريد/تريدون البروكلي للعشاء؟" اسأل "ماذا تفضل/تفضلين للعشاء، البروكلي أم الترنبيط؟"

### استمتعوا ببعضكم بعضًا أثناء تناول الوجبات العائلية معًا.

تحدثوا عما قام به أفراد العائلة خلال اليوم، وما أضحككم، أو كيف استمتعتم بوقتكم. أوقفوا تشغيل التلفزيون وأبعدوا الهواتف عن المائدة للتركيز على وقت العائلة.

### قدمي الأطعمة نفسها لجميع أفراد الأسرة.

قدمي الوجبة نفسها للكبار والأطفال. دعيهم يرونك تستمتعين بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية. تحدثي عن الألوان والأشكال والملمس في الطبق.

## تجربة أطعمة جديدة

قد لا يرغب طفلك في تجربة أطعمة جديدة. ومن الطبيعي أن يرفض الأطفال الأطعمة التي لم يجربوها من قبل. إليك بعض النصائح لجعل طفلك يجرب أطعمة جديدة:



**ابدئي بكميات صغيرة.** دعي أطفالك يجربون كميات صغيرة من الأطعمة الجديدة التي تستمتعين بها. اجعليهم يتذوقون منها قليلاً في البداية ثم كوني صبورة معهم. عندما يكتسبون ذوقاً لأنواع أكثر من الأطعمة، يصبح من الأسهل التخطيط للوجبات العائلية.

**قدمي طعاماً جديداً واحداً في كل مرة.** قدمي شيئاً تعرفين أن طفلك يحبه مع الطعام الجديد. قد يكون تقديم مزيد من الأطعمة الجديدة دفعة واحدة كثيراً على طفلك للوجبات العائلية.

**كوني قدوة حسنة.** جربي أطعمة جديدة بنفسك. صفي طعامها ولمسها ورائحتها لطفلك.



**قدمي الأطعمة الجديدة أولاً.** يكون طفلك أكثر جوعاً في بداية الوجبة.

**قدمي الأطعمة الجديدة عدة مرات.** أحياناً، تستغرق الأطعمة الجديدة وقتاً للتقبل. فقد لا يقبل الأطفال دائماً الأطعمة الجديدة على الفور. وقد يستغرق الأمر اثني عشر محاولة تقريباً حتى يتقبل الطفل طعاماً جديداً.

يتعلمون من مشاهدتك. تناولي الفواكه والخضروات وسيفعل طفلك ذلك أيضاً.

## اجعلي الطعام ممتعاً!

ساعد طفلك على تطوير عادات أكل صحية من خلال إشراكه وجعل الطعام ممتعاً! كوني مبدعة في المطبخ بهذه الأفكار الرائعة. ضعي علامة على تلك التي تجربينها في المنزل، وتأكدي من إضافة أفكارك الخاصة أيضاً!



**قطعي الطعام إلى أشكال لذيذة وسهلة باستخدام قواطع البسكويت.**

**شجعي طفلك على ابتكار وتحضير وجبات خفيفة جديدة.** اصنعي نكهات جديدة عن طريق خلط مجموعتين غذائيتين أو أكثر معاً لعمل تجميعة مثيرة للاهتمام.

**سمّي طعاماً يساعد طفلك في إعداده.** اجعلي من تقديم "سلطة ماريا" أو "بطاطا بيتر الحلوة" للعشاء أمراً مهماً.

اصنعي وجبات وذكريات معاً.  
انضمي من سيطبقونه مدى الحياة.

**أفكار عائلتنا لجعل الطعام ممتعاً:**

---

---

---



لمزيد من النصائح الرائعة عن هذه المواضيع وغيرها، تفضلي بزيارة:

[/ChooseMyPlate.gov/preschoolers](https://www.ChooseMyPlate.gov/preschoolers)