

# وجبات بدون اعتراضات

## أستمتع بأوقات تناول الطعام

- أثنى علي طفلك لتجربة الطعام
- تحدث بهدوء و أستخدم عبارات أيجابية



## عمل روتين لتناول الوجبات

- ينصح بتقديم ثلاث وجبات رئيسيه كل ساعتين الي ثلاث ساعات للأطفال الذين يتجاوز أعمارهم اثني عشر شهرا يتخللها تقديم وجبات خفيفه
- يجب ان يكون الأطفال جوعي خلال تناول الطعام و أن لا تمتليء بطونهم بالمشروبات و الأطمعه الخفيفه



## دع الطفل يستجيب لأحاسسه بالجوع بنفسه

- يجب الأمتناع عن أجبار الطفل لتناول الطعام
- أمنح الفرصه للطفل لتحديد كمية الأكل التي سيتناولها و أمتنع عن تقديم البديل للطعام المرفوض من الطفل



## أجعل من نفسك مثلا يحتذي به

- تناول الطعام مع الأسره
- يجب تقديم نفس الطعام لجميع أفراد الأسره مع أذخال تعديلات بسيطه لتناسب الطفل (التقليل من الملح و التوابل)
- أجعل من نفسك قدوه في تناول مختلف الأطمعه الصحيه و الأستمتاع بها
- أستخدم عبارات أيجابية في وصف الأطمعه الصحيه (علي سبيل المثال الجزر باللذيد المقرمش)



## أستخدم نظام مكافآت لايشمل الطعام

- المكافآت تشمل الثناء علي الطفل أو زيادة وقت اللعب أو منحه ملصقات و رسوم تشجيعيه
- لا تكافئ طفلك بالطعام (تجنب مثلا أن تقول للطفل ستحصل علي الحلوي مقابل تناول الخضروات)



# وجبات بدون اعتراضات

## تفادي الانشغال وقت تناول الطعام

- خلال تناول الطعام أستغل الفرصه في محادثة الطفل حديث عائلي و تجنب مشاهدة التلفاز و استعمال الأيادي و كافة الألعاب



## أستمر في المحاولة

- بعض الأطفال يحتاجون من عشرة الي خمسة عشر محاولة ليتقبلوا الأطحمه الجديده, فأستمر في المحاولة
- قدم طعام مفضل لدي الطفل عند تقديم طعام جديد و يفضل الفصل بين الصنفين
- قم بتقديم صنف من الطعام الجديد في المره الواحده
- أستخدم طرق مختلفه لظهو الطعام مثل طعام مشوي او مسلوقة أو مخبوز في الفرن



## تقديم الطعام بحصص ملائمه للطفل

- تجنب تقديم الطعام بكميات كبيره
- قدم حصص صغيره و أمنح الفرصه للطفل لطلب المزيد



## تقديم الطعام بطريقه مبتكره

- يمكن أستخدام المصاصات الملونه و قطاعات الحلوي و الأكواب و الأطباق في صنع أشكالاً و شخصيات و ذلك لتقديم الطعام بصورة ممتعه و مبتكره



## يجب أشراك الأطفال

- يجب أشراك الطفل في تجهيز قائمه الطعام و شراؤه و طبخه
- يجب تشجيع الطفل علي أستكشاف الطعام (عن طريق الشم و التذوق و اللمس)
- يجب أن يسمح للطفل بتناول الطعام بنفسه حتي لو تسبب في بعض الفوضي



**الأعترض علي الطعام تحدي لكثير من الوالدين – فأنت لست وحدك!  
تحلي بالصبر و داوم علي المحاولة**