

ساعد طفلك على أن يفكر ملياً في الأكل

من المهم وجود علاقة إيجابية مع الأكل

إن تأسيس مواقف وسلوكيات صحية وإيجابية تجاه الأكل والغذاء أمر مهم حقاً للأطفال ويمكن أن يساعدهم على بناء علاقات إيجابية مع أجسامهم. يجب تشجيع الأطفال على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من أجل صحتهم وعافيتهم ونموهم البدني واستمتاعهم. لسوء الحظ، يمكن أن تكون رسائل الصحة العامة المحيطة بالأكل والمجموعات الغذائية وصحة الأطفال مقلقة ومربكة. قد يكون من الصعب على الآباء ومقدمي الرعاية معرفة أفضل السبل لدعم صحة أطفالهم وإنشاء عادات غذائية متوازنة ومتسقة ومستدامة في مرحلة مبكرة من الحياة.

من المهم ألا تنتسب مواقف البالغين وسلوكياتهم ولغتهم ورسائلهم حول الطعام والجسم في انشغال الطفل بالطعام والأكل ووزنه وحجم جسمه.

من المهم أيضاً تعليم الأطفال ما يلي:

- تتحدد الصحة وحجم الجسم بعوامل أكثر مما يأكلون
- الطعام يغذي ويزود أجسامهم، لكنه أيضاً شيء يمكن الاستمتاع به
- من الجيد أن يكون لديك الفضول بشأن جميع الأطعمة
- يجب ألا تكون اللغة حول الطعام/ المجموعات الغذائية انتقادية – يجب أن تكون الأطعمة محايدة أخلاقياً (أي ليست جيدة أو سيئة)
- من الجيد تناول الطعام على فترات منتظمة والاستماع إلى إشارات أجسامهم حول ما إذا كانوا جائعين أو راضين أو ممتلئين
- الأكل بوعي (أي الأكل ببطء واستخدام حواسهم) هي طريقة رائعة للاستمتاع بالطعام.

حقيقة مثيرة للاهتمام:

يمتص جسم الطفل العناصر الغذائية خلال فترة أسبوع إلى أسبوعين. هذا يزيل الضغط عن كل وجبة. اسعى نحو للتنوع والتوازن على مدار الأسبوع.

بعض الملاحظات المهمة

الأكل المقيد والنظام الغذائي

لا تشجع اتباع النظام الغذائي أو تقييد الأكل من قبل الأطفال (والمراهقين) الذين يسعون جاهدين لفقدان الوزن. يمكن أن يكون اتباع نظام غذائي ضارًا بشكل لا يصدق لصحتهم النفسية ونموهم الجسدي لأنه معروف بأنه عامل خطر كبير لتطوير اضطرابات الأكل.

"ثقافة النظام الغذائي"، موجهة من صناعات فقدان الوزن والنظام الغذائي، ترسل للجميع رسائل قوية وضارة تؤثر على سلوكياتنا ومواقفنا، والتي يمكن أن تضر بعلاقة الشخص مع الأكل وجسمه. كما أنها تخلق صلة خاطئة بين الوزن وقيمة الذات والتي يمكن أن تؤدي إلى صورة سلبية للجسم وتدني احترام الذات.

يجب تشجيع الأطفال (والمراهقين) على احترام الطعام وتناول الطعام بانتظام للتغذية والتعزيز والتمتع بطرق طويلة الأجل ومستدامة بدلاً من اللجوء إلى الأنظمة الغذائية القاسية أو الإصلاحات السريعة.

إذا كنت قلقًا بشأن سلوكيات طفلك الغذائية و/أو نموه البدني، فتحدث إلى طبيبك العام أو طبيب الأطفال (من الناحية المثالية، مع من يركز على الصحة والعافية وليس فقط على الوزن أو مؤشر كتلة الجسم).

ملصقات التغذية الغذائية

تصمم بطاقات المواد الغذائية عمومًا لزيادة المعرفة حول التغذية وتشجيع الخيارات الغذائية الصحية. تشير الأبحاث إلى أن معظم الأطفال في سن المدرسة الابتدائية (وحتى البالغين) يجدون مفهوم الجودة الغذائية وجعل خيارات الطعام صعبة للغاية وقراءة الملصقات معقدة. أيضًا، بالنسبة للأطفال المعرضين لخطر الإصابة بمشاكل خطيرة في الأكل، يمكن أن تؤدي قراءة الملصقات إلى حساب السرعات الحرارية/الكيلوجول، مما يمكن أن يؤثر سلبًا على علاقتهم بالطعام والأكل.

بدلاً من ذلك، حاول وصف الأطعمة باسمها (أي "حلوى" بدلاً من "الحلوى السكرية"؛ "الفواكه والخضروات" بدلاً من "الأطعمة الصحية") ودعم الأطفال للاستماع إلى إشارات أجسامهم ليصبحوا أكثر وعيًا بما تشعرهم به الأطعمة وأجسامهم وطاقتهم ومزاجهم. اطرح على طفلك أسئلة مثل "هل بطنك ممتلئ؟" إذا قالوا إنهم جائعون ولكنهم أكلوا للتو، فاسأل أسئلة مثل "هل اكتفيت عندما أكلت، هل تشعر بالملل أو العطش؟"

يمكن أن يساعد الأكل الواعي والمدرّك الطفل على تطوير علاقة إيجابية مع الأكل والطعام.

اقرأ <https://www.ellynsatterinstitute.org> لمزيد من المعلومات حول هذا النهج.

مقارنات صندوق الغذاء

لدى المدارس قواعد ومتطلبات لصندوق الغذاء الخاصة بها، وسيكون لدى الآباء/العائلات أسبابهم الخاصة لحزمها بالطريقة التي يفعلونها بها. شجع أطفالك على إبقاء أعينهم على صندوق الغذاء الخاص بهم وعدم الإدلاء بتعليقات سلبية حول خيارات الطعام أو خيارات أقرانهم. يمكنك وضع نموذج لهذا السلوك باستخدام لغة إيجابية غير نقدية حول خيارات الطعام. تجنب "عار الطعام" أو الإشارة إلى أن اختيار الطعام سيؤثر على جسم الطفل بطريقة ما (الحجم أو الصحة).

إذا علق طفلك على محتويات صناديق غذاء الأطفال الآخرين، فإن أفضل استجابة بسيطة ومحيدة هي: "كل عائلة مختلفة ولا بأس بذلك"؛ "دعونا لا نقلق بشأن ما يوجد في صناديق غذاء الأطفال الآخرين – دعونا نبقى أعيننا على أنفسنا".

إذا طلب طفلك شيئاً في صندوق الغذاء الخاص به، وأنت تفضل ألا يكون لديه، فقد تقول "لا، ولكن يمكننا تجربته في وقت آخر"، بدلاً من جعل الأمر كبيراً، على سبيل المثال، آثاره الصحية المحتملة. إذا كان يسأل عن شيء أنت موافق عليه، فقد تقول "بالتأكيد، يمكنني شراؤه لك لتجربته، ولكن من المهم أن نبقى أعيننا على صندوق الغذاء الخاص بنا، موافق".

إذا كنت تبحث عن بعض الأفكار لصندوق الغذاء، فهناك الكثير من مواقع الإنترنت وكتب الطهي وحتى صفحات Instagram التي يمكن أن تساعد. ولكن تذكر أن صناديق الغذاء ليست منافسة. الشيء المهم هو أن طفلك لديه مجموعة من الأطعمة المغذية والليذة التي من المرجح أن يأكلها، ويدعم دماغه وجسمه في المدرسة، ويمكن لعائلتك الحصول عليها بأسعار معقولة.

يحتاج الأطفال إلى الوقت والمساحة لتناول طعام الغذاء، لأن هذا يعلمهم أن تناول الطعام في المدرسة هو نشاط محترم مهم لتعلمهم. إذا كان طفلك يكافح من أجل تناول طعامه بسبب عدم كفاية الوقت، تحدث مع معلمه.

إذا كنت قلقاً من أن طفلك قد يتجنب عن قصد تناول الغذاء أو الوجبات الخفيفة الأخرى في المدرسة، فاقراً صفحة الإنترنت [القلق بشأن الطفل الخاصة بنا](#) أو تحدث مع معلم طفلك.

نصائح لتعزيز علاقة مدروسة مع الأكل

تجنب

حاول

- ✘ تصنيف الأطعمة على أنها "جيدة/سيئة" و "صحية/غير صحية" و "نظيفة/سامة" وأطعمة "المكافآت"، بما في ذلك عدم التحدث عن السكر على أنه "سيئ".
- ✘ التعليق على صناديق الغذاء أو خيارات الطعام للأطفال الآخرين (أو البالغين) أو التشهير بها. بدلاً من ذلك، شجع الفضول واحترام الاختلافات في الناس والتفضيلات الغذائية.
- ✘ استخدام شكل الجسم و/أو وزنه لتحفيز الطفل على تناول الطعام بشكل مختلف (على سبيل المثال، "إذا أكلت ذلك فستصبح سمياً"). يمكن أن يزيد هذا من عار الجسم ويعزز مُثُل الجسم غير المفيدة ووصمة الوزن.
- ✘ الانخراط في الممارسات الغذائية التقييدية أو المتطرفة. ولا يشمل ذلك ما هو مطلوب للممارسات الدينية أو الحالات الصحية/الحساسية التي تم تشخيصها.
- ✘ وضع أي طفل على نظام غذائي تقييدي (إلا للحساسية وتحت إشراف طبي).
- ✘ اقتراح أو ذكر بعض الأطعمة يجب تعويضها أو كسبها (على سبيل المثال، "سأحتاج إلى العمل على حرق هذه القطعة من الكعكة"؛ "لم أكل الكثير اليوم حتى أتمكن من تناول هذا").
- ✘ استخدام الطعام لتهدئة العواطف أو المزاج.
- ✘ استخدام الطعام كمكافأة أو معاقبة السلوك.
- ✘ الترويج للرسالة القائلة بأن شكل جسم الشخص أو حجمه أو وزنه يتحدد بما يأكله.
- ✘ استبعاد الأطفال ذوي الوزن الأعلى في منزلك (على سبيل المثال، السماح لأحد الأطفال بقطعة من الكعكة وعدم السماح للآخر بسبب وزنه أو حجمه).

- ✓ التحدث بشكل إيجابي عن جميع المجموعات الغذائية والتحدث عن الأطعمة من خلال أسماؤها وخصائصها الحسية (على سبيل المثال، الطعم والشكل واللون واللمس). هذه الطرق المحايدة لوصف الطعام واضحة للأطفال وستساعدهم على بناء فهمهم للغذاء (أي الثقافة الغذائية).
- ✓ تناول الطعام بانتظام وتشجيع طفلك على القيام بالمثل.
- ✓ مساعدة طفلك على إيجاد التوازن مع طعامه من خلال استكشاف جميع مجموعات الطعام والحركة بطرق تشعره بالارتياح.
- ✓ تذكير طفلك بأن جميع الأطعمة يمكن أن تكون جزءاً من الأكل الصحي وتخدم غرضاً (أي التغذية والتزود بالغذاء والاستمتاع).
- ✓ تعزيز الفضول وعدم الحكم على جميع الأطعمة.
- ✓ تشجيع تناول الطعام الواعي من خلال مساعدة طفلك على ضبط الإشارات الداخلية للشعور بالجوع والامتلاء واستخدام حواسه لاستكشاف الطعام ومحاولته والاستمتاع به.
- ✓ طمأنة طفلك أنه لا بأس بعدم إعجابه بجميع الأطعمة، ولكن بمحاولة بعضها مرة أخرى حيث تتغير أذواقنا باستمرار.
- ✓ إشراك طفلك في زراعة الطعام وطهيها، إذا كان ذلك ممكناً.
- ✓ تحدي ثقافة نظام الرجيم في منزلك.
- ✓ السعي للحصول على الدعم لمواقف وسلوكيات الأكل الخاصة بك إذا كنت تواجه صعوبة.
- ✓ البقاء يقظاً: إذا كان طفلك كثيرًا ما يدلي بتعليقات سلبية حول الطعام أو الأكل، أو كنت قلقًا بشأن سلوكياتهم ومواقفهم الغذائية، فقم بزيارة صفحتنا [القلق بشأن الطفل](#).