

**الدكتورة حياة يحيى الموسوي**

**اختصاص دقيق تغذية سريرية**

**الطفل الانتقائي للأكل Picky Eater**

ان رفض الطفل للطعام، وتعلقه الشديد بتناول أنواع محددة ومحصورة فقط من الأطعمة،هو امر شائع عند الاطفال وخصوصاً دون سن الخامسة ويختفي لوحده مع مرور الوقت وتقدمهم في العمر .

أسباب رفض الطفل للطعام

1.عدم الشعور بالجوع : تقل سرعة نمو الأطفال بعد عمر السنتين، لذا قد تقل شهيتهم ورغبتهم في تناول الطعام بين الحين والآخر، وقد لا يستدعي الأمر القلق طالما أن وزن الطفل وطوله مناسبين لعمره، كما  أنه غالباً ما يرفض الأطفال الوجبة الرئيسية إذا تناولوا وجبة خفيفة قبلها بوقت قصير.

2.الشعور بالاستقلالية وإثبات الشخصية: من الطبيعي جداً أثناء فترة نمو الطفل أن تكون لديه رغبة بإظهار شخصيته واستقلاليته، وقد يكون رفض الطفل للطعام أحد الطرق للتعبير عن ذلك.

3.المشاكل صحية: على الرغم من ندرة ذلك، إلا أن انتقائية الطفل ورفض الطعام قد تكون ناتجة عن بعض المشاكل الصحية مثل: الحساسية تجاه طعام معين، أو التهاب اللثة.

4.التسنين إذ يتسبب بألم شديد في اللثة يشعر الطفل بعدم الارتياح  عند لمس الطعام للثته.

طرق التغلب على رفض الطفل للطعام

1. إذا لم يكن طفلك جائعًا، فلا ينبغي إجباره على تناول الوجبات الرئيسية أو الخفيفة. وبالمثل، لا ينبغي رشوة الطفل أو إجباره على تناول طعام معين أو إنهاء كل ما في طبقه. فلن يؤدي ذلك إلا إلى إشعال النزاع حول الطعام أو زيادته. يمكنك تقديم حصص صغيرة و إعطاؤه الفرصة لطلب المزيد بنفسه.

2. قدِّم الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة في الأوقات نفسها كل يوم. يحتاج الطفل 3 وجبات رئيسية و 3 وجبات خفيفة.

3. تحلّ بالصبر مع الأطعمة الجديدة ,يقوم الأطفال الصغار غالبًا بلمس أو شم الأطعمة الجديدة، حتى إنهم قد يضعون قدرًا ضئيلاً منها في أفواههم ثم يخرجونها ثانية. وربما يحتاج الطفل إلى التعرض بشكل متكرر للطعام الجديد قبل أن يأخذ منه أول قضمة..

4. ان إعداد وجبة منفصلة للطفل بعد رفضه الوجبة الأصلية يؤدي إلى تعزيز نمط الأكل الذي يصعب إرضاؤه.

5. اجعل الأمر ممتع : قدم البروكلي وغيره من الخضراوات مع الصلصة المفضلة للطفل أو اخلط الكوسة المبشورة والجزر المبشورة مع الحساء. قدم مجموعة متنوعة من الأطعمة الملونة ذات الألوان الزاهية.

6. اطلب من طفلك يساعدك في اختيار الفواكه، والخضروات، والأغذية الصحية الأخرى. شجِّع طفلك في المنزل على المساعدة في غسل الخضروات أو تقليب العجين أو تجهيز طاولة الطعام.

7. فلتكن قدوة حسنة بتناول الأطعمة الصحية إذ تتأثر خيارات الأطفال كثيراً بخيارات أمه وعائلته

8. تقليل المشتتات :أغلق التلفزيون وأي أجهزة إلكترونية أخرى أثناء تناول الوجبات. فسيساعد ذلك طفلك على التركيز على تناول طعامه.

9. لا تقدم الحلوى باعتبارها مكافأة.

10.تقديم شرائح فواكه باردة للطفل، وأطعمة لينة وطرية على لثة الطفل أثناء فترة التسنين.