

# تغذية أطفالنا بعد عامهم الأول



visit on site

[www.ronesca.com](http://www.ronesca.com)

## نصائح لأفضل تغذية من العام الأول

الأطفال من الصعب إرضاءهم، وبالرغم من أن معدل أكلهم قد يكون جيدا إلا أنهم قد يفقدون شهيتهم فجأة يكون الطفل سريع الهياج عند تناول الأكل عند بلوغ الطفل عمر سنة واحدة أو حتى قبل ذلك فإن متناولي الطعام الشهرين يفقدون الاهتمام فجأة. ومع نمو الطفل يكون آراء قوية حول ما يتم تقديمه لهم في أطباقهم (وأين تكون هذه الأشياء في أطباقهم). ولأن الإرضاع يعد أهم ما في التغذية فمن الضروري أن ترى الصورة بأكملها. أنك تعلميه الأكل الصحي حتى يتمكن من رعاية نفسه طوال حياته. وإن رؤية الحياة من منظوره الخاص سيساعدك في هذه المهمة.

هذا الهيجان يعد سلوكا طبيعيا للأطفال. فهو يحاول بناء استقلاليتته ويريدك أن تعلمي أنه الآن مستأول عن نفسه. كما أنه يسير خلال نموذج نمو معين يؤدي به إلى نوع جسدي جيني. وعادة ما يكون الطفل من أبوين نحيفين كبقية الأسرة على مر هذه السنوات. إليك ما يمكن أن تتوقعه على الطاولة أثناء سنوات تناول الطعام المليئة بالهياج، وكيف يمكن التعامل معها



## عند بلوغه العام الأول



، فإن طفلك يكون شغوفا بتعلم المشي أكثر من الأكل. وبذلك فإن اهتمامه بتناول الطعام ينخفض ويكون مشغولا للغاية لدرجة أنه لا يقضي أي وقت في تناول الأكل. ولكن هذا أمر طبيعي؛ فينمو طفلك ببطء في السنة الثانية، وتنخفض شهيته بصورة ملائمة لأن الدهون الزائدة التي يخزنها في العام الأول ستساعد في دعم هذه الحركات المثيرة ولكن الوجبات الكبيرة لن تجدي. فالأطفال في هذه المرحلة العمرية يحتاجون الطاقة للمتابعة. فالطفل البالغ من العمر عاما واحد يتعب بسرعة ويمكن أن يكون سريع الهياج فمن الأفضل أن يتناول من خمس إلى ست وجبات طوال اليوم متضمنة وجبتين أو ثلاث وجبات صحية خفيفة. قدمي الأكل بأجزاء قليلة مع إضافة المزيد إذا أكل ما قدمته له. إن الأكل الكثير ليس جيدا للطفل ويجعله يدفع الطعام بعيدا عنه.

ليس هناك وقت لتناول الطعام ولأنه من الصعب أن تجلسي طفلك لتناول الأكل فإن كل وجبة تؤثر على طفلك المشغول على الدوام. السعرات الحرارية الفارغة في البسكويت أو الحلوى أو العصائر جميعها مضیعة لوقتهم وشهيتهم.. إذا نصحك طبيبك الخاص أو زائر الصحة لديك باستهلاك مزيد من السعرات الحرارية، يتعين عليك الاهتمام بزيادة القيمة الغذائية لكل وجبة فضلا عن زيادة كمية الطعام التي يتناولها الطفل.

قدي لطفلك أنواعا من الطعام المغذي في أوقات تناول الوجبات الطبيعية، ولكن لا تجبريه على تناول الأكل فإن أطفالك المسموح لهم بالاختيار عند الحاجة إلى التوقف عن تناول الأكل يكبرون ويكتسبون عادات غذائية صحية. ينحصر دورك في تقديم أكل صحي وشيق للأطفال بصورة منتظمة وفي نفس مكان تناول الأكل. والطفل هو المسئول عن تناول الأكل من عدمه.

إن جلوس الطفل لتناول الأكل بصورة منتظمة - بصرف النظر عن كمية الأكل التي يتناولها - سيساعده على تعلم تناول الأكل عند تقديمه له. يحب الأطفال تناول الأكل على المائدة مع الأسرة، وتعد هذه أفضل فرصة لهم كي يتعلموا آداب المائدة. إذا قاوم طفلك ورفض تناول الأكل أو ألقاه من فمه، فإنه يخبرك بأنه قد انتهى من تناول الطعام. أجلسيه وقدي له كتابا ينظر فيه ولا تلاحظ فيه كي يتناول مزيدا من الأكل. لأن إجبار سيؤدي إلى حدوث معركة لن تكسبها أبدا. فوضى كبيرة يتعلم طفلك الكثير من "اللعب" بأكله. إسقاط الأكل على الأرض والضغط على الأكل وتلويث الأكل كلها من الأمور التي يتعلمها الطفل حول الأكل وكيفية الاستمتاع بتناول الأكل بها. في حين أن طفلك في هذه المرحلة لا يجيد استخدام الملعقة، ولكنه يتعين أن يممسك معلقة بأي حال وذلك كنوع من الممارسة. يريد الأطفال أن يأكلوا بأنفسهم ويتعين عليك تشجيعه من ذلك بأن تتركه يفعل ما يريد بصرف النظر عن ما يخلفه من الفوضى. كما يتعلم طفلك أيضا كيف يستخدم الكوب مرة أخرى. الخيار الأمثل لديك هو أن تتعلمي أن تتعايشي في هذه الفوضى من خلال استخدام وارتداء مواد سهلة التنظيف.



## عند بلوغ طفلك ١٨ شهر



يحتاج طفلك الآن إلى أكل أقل من ذلك الذي تعود عليه في العام الأول. هل أنت مندهشة؟ لا تندهشي. فهو لا ينمو بسرعة، وهناك أنواع أخرى من النمو في جسده تتنافس في هذه الفترة. الأطفال في هذه المرحلة العمرية يكونون أكثر هياجاً فيما يتعلق بما يأكلوه. لا ترغب في طفلك على تناول الأكل أو تصري على أن يكون الطبق نظيفاً قبل أن يترك المائدة. فهو يعرف الكمية التي يريدتها وسيكون تبعاً لذلك إذا لم يتم الضغط عليه. إن الضغط على الطفل سيشبب في حدوث معركة على الأكل - لن تكسبها بالمرّة! كما يمكن أن يتسبب ذلك في حدوث مشاكل عندما يكبر.

## القبول والاعتراض:

يمكن أن يأكل طفلك العديد من نفس الأطباق التي تأكلها الأسرة بأكملها. قدمي له أكلة قبل أن تضيفي الملح والتوابل القوية. ليس من الضروري أن يوافق على ما تقدميه له كي يأكله. فالأطفال في هذه المرحلة العمرية يركزون على أكل واحد ويأكلونه لفترة من الوقت. هذه "الحالات" طبيعية ولا تقلقي. إذا كان الأكل الذي يأكله مغذياً، لا يهم كم مرة يأكله. قدمي له أنواعاً مختلفة من الأطعمة بكمية قليلة في كل مرة، كي يتعود على منظر ومادة الطعام الذي يتناوله بصورة عامة، يتعين عليك تقديم الطعام له عشر مرات قبل أن يقبله الطفل في ذلك العمر، لذلك لا تنزعجي أو تخافي بعد أول أو ثاني رفض.

لا تحاولي استخدام الأكل كنوع من المكافأة إذا بدأ طفلك في الأكل كي يسعدك، فإنه لا يأكل للأسباب الصحيحة. لا ترشي الطفل كي يأكل فإن ذلك الأمر يبدو كلعبة سخيفة تصل إلى مستويات غير عقلانية ولا تؤدي إلى تناول أكل جيد وموجه ذاتياً وصحياً. وضحت الدراسات أن الطفل سيأكل أقل ليس أكثر إذا كان يتعلق الأمر بكيفية تتعاملين معه. تأكدي من أنك توفري له فرص متعددة كي يأكل بنفسه فهو مستعد للممارسة باستخدام المعلقة أو الكوب. تجنبي إعطائه أنواع من الأكل التي يمكن أن تخنقه، كالعنب أو البندق أو الجزر.

## عند بلوغ طفلك العامين

لا يزال طفلك البالغ من العمر عامين في حالة من الهياج عند تناول الأكل ، ولكنه يراك في صورة صقر لذلك فهو يحاول أن يكون مثلك. تزويد طفلك بالطعام المغذي وتناول الطعام بصورة جيدة من أفضل الوسائل التي تجعله يتناول الأكل بصورة جيدة. كوني على دراية بأنه يتعلم منك العادات السيئة كما يتعلم العادات الطيبة. ينمو طفلك هذا العام ببطء عن العام السابق، لذلك فإنه ليس بحاجة إلى ذلك الكم من الأكل الذي تعتقدن أنه يحتاجه. يكون طفلك عنيدا تجاه ما يأكله (وأين سيأكله ومتى سيأكله وكذلك الإناء الذي سيأكل فيه). ربما يستمر في طلب بعض المأكولات المفضلة. لفترة من الوقت ثم يرفضها فجأة

اجعلي المعركة في قبضتك إذا سلمت بهذه العادات بهدوء، لن يحارب طفلك من أجل ذلك. إن الإصرار على طريقتك سيجعل المعركة ذات أهمية كبيرة بالنسبة له. ولن تكسبي هذه المعركة. تأكدي فقط من أن الأكلات التي تقدميها له مغذية وأنه لن يتأثر إذا أكلها كل ليلة. اسأليه ماذا يريد أن يأكل - إن هذا الاختيار يقدم مزيدا من القوة لطفل صغير. الأمر بيدك أن تجعلي الاختيار من بين الأكلات معقولة ومحبة لدى الطفل.

تأكدي من أن طفلك يأكل على الطاولة. إن الأشخاص الذين يتناولون طعامهم في وقت محدد وفي مكان محدد يحصلون على أفضل الأنظمة الغذائية ويكونون في أفضل حالة صحية. شكلي هذه العادة الجيدة في طفلك مبكرا. اجعلي الوجبات خارج السيارة أو السرير وبعيدا عن التليفزيون. إذا كان طفلك لا يشرب الكثير من اللبن أعطيه الكالسيوم في صورة زبادي أو جبن. ويتعين فطامه عن الزجاجاة في هذه الفترة.



## الشجار من أجل الأكل:

إذا رفض طفلك البالغ من العمر عامين أن يتناول أي أكل تضعينه أمامه، فقد وضعت نفسك في صعوبه ومشكله في تغذية الطفل. جربي هذه الوسائل:

- 1 قومي بنقله من على المائدة وحاولي مرة أخرى خلال ساعتين، في وقت تناول الوجبة التالية.
- 2 إبدأي بوجبة خفيفة مثل الجبن أو البسكويت أو الفاكهة وضعيها على صينية ثم قدميها له ولا تحملقي فيه وانتظري حتى يأكل.
- 3 لا تسمحلي له بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية – يجب أن يكون طفلك جوعان كي يتناول الطعام!
- 4 إذا استمر طفلك في الرفض، كرري وضع الطعام مرة أخرى ولا تقلقي. الطفل السوي لا يجوع نفسه حتى وإن كان عمره عامين. سيكون مستعدا للأكل في وقت الوجبة التالية.
- 5 اسألي الحضانة أو من يقومون على رعاية طفلك عن وقت وماهية الأكل الذي يمكن أن يتناوله طفلك على مدار اليوم. إذا لم يكن هذا النظام الغذائي مثاليا، ناقشي الأمر مع الحضانة أو القائمين على رعايته. إذا لم يستطيعوا توفير ما تريدي أن يأكله طفلك، اعرضي عليهم إرسال صندوق من الغذاء لطفلك.

## عند بلوغ طفلك ٣ سنوات



على الرغم من أن طفلك البالغ من العمر ٣ سنوات لديه أفكار محددة حول ما يريد أن يأكله، يكون أكثر ميلا إلى تجربة أطعمة جديدة أكثر مما كان عليه في العام الماضي. من المؤكد أنه سيحب أطعمة محددة بسبب لونها أو شكلها، كما يصر أيضا على الأطعمة التي يتم تجهيزها "بوضعها الحالي". كما سيتمتع بالمساعدة في المطبخ، طالما أنك صابرة تجاه مهارات الدعم المحددة.

إن الطفل المحبب عن تناول الأكل في هذا العمر يمكن أن يقبل الأطعمة المقدمة له في صورة جديدة أو شيقة أو في طبق خاص أو في

شكل غير متوقع، لذلك حان الوقت لأن تكوني حاذقة وأن تلعب معه.

إن الطفل البالغ من العمر ثلاث سنوات يتعلم الكثير عن الأكل والعادات الاجتماعية علي مائدة العشاء مع الأسرة. بينت الدراسات أن الأطفال الذين يأكلون وجبة واحدة على الأقل يوميا مع أسرهم يتعلمون كلمات أكثر. عوديه الآن على الجلوس معك على المائدة وليس أمام التلفزيون. قومي بإغلاق التلفاز أثناء تناول الوجبات وتحدثي إليه كعضو من أعضاء الأسرة بدلا من ذلك. علمية تناول الوجبات في الأوقات المنتظمة وفي الأماكن المنتظمة كالمطبخ أو موائد تناول الأكل.



يكون طفلك البالغ من العمر ٣ سنوات على استعداد لتعلم عادات تناول الطعام على المائدة. علميه أن يقول "من فضلك" و"شكرا" و"هل يمكنني". يتعين عليه تهجي بعض الكلمات وليس أن يتجاهلها كلها. كما يمكن للطفل ويتعين عليه المساعدة في إعداد المائدة. من المحتمل أن يستمتع بعادات وطقوس وجبات الأسرة. حاولي وضع طفلك على المائدة حيث يكون الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة عادة مشغولين باللعب لدرجة أنك لا تستطيعين إيقافهم. لا تعوديه على عادة تناول الأكل وهو يمشي، مع ذلك، فإن الأكلات سهل الحمل وسهلة الأكل تكون الأملاح والدهون والسكريات فيها عالية. ولا تطليبي منه أن يحدد ما يأكله على العشاء. فإن ذلك سيمنحه مزيدا من القوة وستتحولين إلى الأطعمة السريعة. وظيفتك أن تحدد ما يأكله طفلك على العشاء؛ ووظيفته أن يأكل هذا الطعام. لا تقمي نفسك في نقاش طويل مع طفل عمره ٣ سنوات.



## إليك بعض الأمور الهامة التي يتعين عليك تذكرها عند إطعام طفلك البالغ من العمر ٣ سنوات:

- ١ الإمساك من أحد أهم المشاكل في هذه المرحلة. يأتي عادة بسبب تناول العديد من منتجات الألبان وعدم تناول الفاكهة والخضروات والماء الكافي. إذا كان طفلك يخرج فضلات صلبة ومؤلمة أو أن حركة الأمعاء لديه منعدمة لمدة يوم أو يومين، غيري نظامه الغذائي على الفور. إذا لم تصلي إلى حل للمشكلة خلال يوم أو يومين، اتصلي بطبيبك للنصيحة. يمكن أن يحجم طفلك عن استخدام المراض إذا استمر ذلك الوضع طويلا.
- ٢ حدي خطوات تستطيعين خلالها فطام طفلك عن الزجاجة، لأن الشرب من خلال الزجاجة في هذه المرحلة العمرية يمكن أن يؤدي أسنانه أو يجعله يشرب كميات كبيرة من اللبن أو العصير مما يجعل الأمر أكثر صعوبة في تعلم عادات الأكل السوية في المنزل وفي المدرسة.
- ٣ لا تستخدمى الأكل كنوع من المكافأة أو الرشوة نتيجة سلوك جيد قام به طفلك. لقد بينت الدراسات أن هذا النظام يؤدي إلى انخفاض قصير المدى في تناول الأكل وزيادة المعارك على تناول الأكل. استخدمى الملصقات الترفيحية بدلا من ذلك لأن الأطفال في هذه المرحلة يحبون ذلك كثيرا.
- ٤ إنها فكرة جيدة لتجنب الأكلات الصغيرة الصلبة كالحلويات الصلبة والعلكة والفول السوداني، لأن هذه الأطعمة يمكن أن تستقر في القصبة الهوائية لطفلك وتخنقه.
- ٥ لا يمكن المزج بين التلفاز والوجبات. إن طفلك البالغ من العمر ٣ سنوات سوف تتطور لديه عادات غذائية سيئة ويفقد تعلم العادات الاجتماعية السليمة في التعامل داخل الأسرة. وسيبدأ في التأثر بالإعلانات التي تعرض الأكلات التي يمكن ألا تشكل الخيار الأمثل أمام طفلك.
- ٦ وفري لطفلك الخبز والبسكويت أو إناء مكرونة الباستا في كل وجبة حتى يستطيع طفلك الاختيار بين هذه الأصناف، إذا لم تفلح أنواع الطعام الأخرى.
- ٧ عودي طفلك على الأكل في أوقات منتظمة وفي أماكن منتظمة تماما كباقي أعضاء الأسرة.

كل ما تم استعراضه من المشاكل التي تقابل الام في طفلها من العام الاول الى عامه الثالث ثم العاشر والنصائح المقدمه وكيفيه التعامل معها فهذا الحالات حالات سلوكيه ونفسيه وتأخذ وقت طويل في التغير في مده لا تقل عن ٣ - ٦ اشهر ومن المعروف ان الطفل له احتياجات يومية فلا بد من تناولها والا لن يحدث تغير في وزنه او طوله او مناعته او تركيزه وذكائه طوال فتره العلاج بل ستتأثر كل هذه العوامل الى الاسواء فعليك باضافه مكمل غذائي لتعويضه باحتياجاته اليوميه لضمان التطور العقلي والحركي و الصحي ووزنه وطوله ليكون متناسبا مع سنه . فتقدم لك شركه رونيسكا الحل الافضل لكل المشاكل والمخاطر المترتبه على سوء التغذيه

## اكسيديا الاختيار الصحيح للاطفال الانتقائين

صمم حليب إكسيديا ، الخالي من الجلوتين، للأطفال من عمر السنة فما فوق، والذين يصعب إرضائهم فيما يتعلق بالطعام، كما يحتوي هذا المنتج على الكميات الموصى بتناولها من البروتين والمعادن والفيتامينات، الأمر الذي يمد الطفل باحتياجاته من العناصر الغذائية ويضمن له النمو ضمن المستوى الطبيعي.

يلبي أو يتجاوز ١٠٠٪ من الكميات الغذائية المرجعية في الولايات المتحدة (DRIs) للبروتين و ٢٥ من الفيتامينات والمعادن الأساسية في ما يقرب من ١٠٠ مل للأطفال من سن ١-١٠ سنوات، يؤمن اكسيديا غذاء كاملا ومتوازنا، ولهذا يمكن استخدام اكسيديا كوجبة كاملة في كأس.

يمكن استخدامه كمكمل غذائي مع أو بين الوجبات أو ضمن المقادير عند إعداد الوصفات للمساعدة على إضافة السعرات الحرارية إلى وجبات طفلك المفضلة والوجبات الخفيفة.

يمكن أن يكون اكسيديا المصدر الوحيد للغذاء بتوجيه وإشراف من طبيبك.

تكليمي مع طبيب أطفالك بشأن اكسيديا وكيف يمكنه المساعدة في تأمين احتياجات طفلك الغذائية بجرعه -٢ ٣ وجبات يوميا الوجبه الواحده ٢٥٠ مل

طريقه التحضير

يضاف تسع مكاييل الى ٢٢٥ مل ماء بارد او عادي

ويمكن اضافته الى العصائر المصنوعه من الفاكهه مثل الفراوله او المانجو او الموز لضمان قيمه غذائيه عاليه

# Exceeda

تركيبة لدعم نمو الأطفال  
For Children Growth & Development

هل تعانيين من إرضاء إبنك في تغذيته؟

هل تعانيين من قلته تركيز إبنك في دراسته؟

ننصحك بإستخدام إكسيديا لاحتوائه على

كالسيوم و  
فيتامين د  
لبناء عظام قوية

أوميغا ٣ &  
٦  
لتطور  
ذهني و عقلي

الحديد  
لحمايته من  
الأنيميا

البريبايوتيك  
لمناعة قوية  
ضد الامراض

مجموعة من  
الفيتامينات  
نشهيه صحبه

