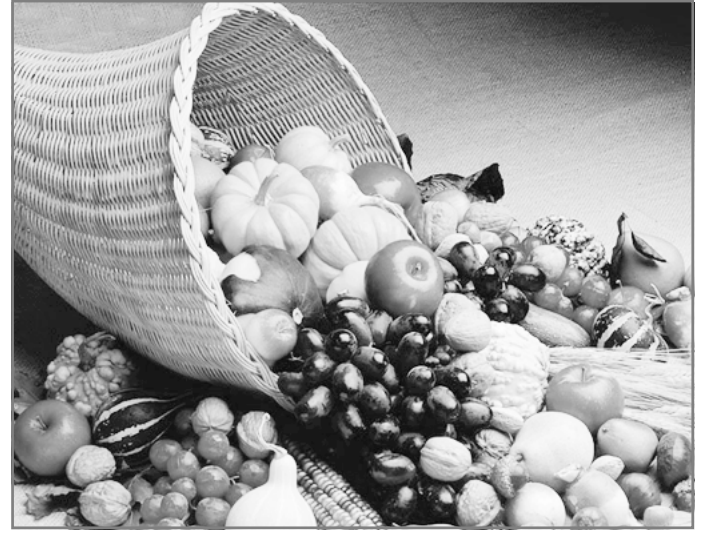




الغذاء الصحي أحد محددات السلوك لدى الأطفال

يلاحظ في كثير من الأسر وجود طفل أو أكثر لا يتناول الكميات المناسبة من الطعام اللازمة لنموه بشكل سليم مما يثير الكثير من المشاكل بينه وبين والدته ويسبب لها الضيق والضرر وربما يصل الأمر إلى عقاب الطفل بالضرب حتى يتناول طعامه.. وقد تكون الأم نفسها هي السبب في وجود هذه المشكلة لدى طفلها فهي تصر أن وزن طفلها غير مناسب لسنه وتظل تقارنه بأطفال آخرين متجاهلة تماماً أثر الوراثة والبيئة ونوعية الأطعمة والفروق الفردية بين الأطفال، في حين يقرر طبيب الأطفال أن وزن الطفل ونموه طبيعي ولا يستدعي إجبار الطفل على تناول المزيد من الأطعمة إلا أن الأم غير مقتنعة وتظل تجبر طفلها على تناول المزيد مما ينفر الطفل من الطعام ويثير لديه التوتر فيجعله إما مقبلاً على تناول الطعام بكثرة وإما رافضاً بشدة وكلاهما لا يؤدي إلى نمو صحي أو نفسي سوى..

وهنا يجب أن تراعى الأم ضبط مشاعرها أثناء إطعام طفلها وأن تتعلم كيف تعالج الأمر إن حدث أي مكروه للطفل أثناء تناوله الطعام.. فمن المهم عدم تحويل جلسات تناول الطعام إلى فترات مأساوية بالاعتماد على رؤية وحكمة الأم في ابتكار مأكولات لإدخال الفيتامينات اللازمة في وجبة الطفل المحببة إليه لأن تضخيم

كذلك نجد أن بعض الأمهات يكون لديهن شعور بالخوف أثناء إطعام طفلها في عمره الأول فهي تخشى أن يتقيأ طفلها أو لا يستطيع البلع فتصبح الأم قلقة مما ينعكس على طفلها فيرتبط لديه الطعام بهذا الخوف والقلق ومن الممكن أن يتطور هذا الشعور مع مرور الوقت فتجد الطفل ينفر من الطعام ويشعر بالرغبة في التقيؤ عند كل وجبة،

الأعراض كقلة النوم أو كثرة النوم والتأخر الدراسي، حيث تؤثر التغذية على صحة وقدرة الخلية العصبية على القيام بوظائفها ولأن الدماغ مكون من بلايين من الخلايا العصبية فبالتالي يؤدي سوء التغذية إلى انخفاض أو تدن في الوظائف الدماغية..

وتقدم إحدى إخصائيات علم النفس بعض النصائح التي يجب مراعاتها عند تقديم الوجبات للأطفال:

● يجب توفير مجموعة من الأطعمة الغذائية المتوازنة ذات ألوان جميلة وتقديمها بشكل جذاب للطفل في أوان لها أيضاً شكل جميل..

● اعتماد نظام لتناول وجبات الغذاء الرئيسية في أوقات محددة ووجبات خفيفة خلال اليوم، فقد لا يشبع الطفل من ثلاث وجبات فقط وذلك لتلبية احتياجاته الغذائية، كذلك تقديم الوجبات بكميات صغيرة يسمح للطفل بطلب المزيد وتقديمه بكميات كبيرة قد يثير اشمئزازه حتى قبل أن يتذوقه.

● تقديم الصنف الجديد في بداية الوجبة حيث تكون قابلية الطفل لاتزال مفتوحة لتقبل أي نوع من الطعام كذلك يجب أن يرى الطفل والدته وهي تتناول الطعام باستمتاع وحتى إن رفض نوعاً من الأطعمة يجب ترغيبه فيه بهدوء وإن لم يفلح الأمر معه لا يجب إكراهه.

● خلق جو محاثة لطيف وممتع خلال جلسة تناول الطعام فالجو المريح يساعد الطفل على تطوير نظرة إيجابية تجاه الأطعمة الصحية.

● تجنب استعمال الطعام كحافز للحصول على مكافآت كالحلوى تحديداً.

إعداد:

**عفاف يحيى
إخصائية نفسية**

مشاكل الغذاء لدى الطفل قد يؤثر مستقبلاً على علاقة الطفل بالأكل مع أهله وبالتالي على نمو شخصيته، فعلى الأم عدم إكراه الطفل على الطعام بل الاعتماد على المحادثة غير الملحة والترغيب في نوعية الطعام المقدمة، كذلك يجب ملاحظة أن الأطفال يمرون بمراحل عديدة يتقلب فيها نظامهم الغذائي فبعض الأطفال لا يتناولون إلا نوعاً واحداً من الأطعمة ويرفضون غيره وهناك

أطفال مزاجيون في تناولهم للطعام وهذه أمور يمر بها الأطفال جميعاً ويجب أن يتعامل معها الآباء بهدوء إلا إذا ظهرت أعراض مرضية هنا يجب استشارة طبيب أطفال ليصف مكملاً غذائياً للطفل لتزويده بالفيتامينات اللازمة وللتأكد من سلامة نمو الطفل، وهنا يجب التنبيه على أن كلا من النحافة أو البدانة لا ينبغي الاعتماد على أي منهما كمؤشر على تمتع الطفل بصحة جيدة أو لا فكلاهما يخضع لعوامل وراثية وفروق فردية بين الأطفال.. ويتفق كل من خبراء التغذية وعلماء النفس على أن التغذية السليمة تؤمن النمو السليم للجسد وبالتالي العقل السليم وهذا ما يحتاجه النجاح الأكاديمي والاجتماعي حيث ترتفع قدرة الشباب على الاستيعاب والحضور الذهني والاحتفاظ بالنشاط المناسب.. بعكس من يعانون من مشاكل بسبب سوء التغذية كفقير الدم الناتج عن نقص الحديد الذي يتسبب بدوره في عدم القدرة على القيام بنشاط ما وعدم القدرة على التركيز نتيجة نقص كمية الأكسجين في الدم مما يؤثر على أداء كل من القلب والعقل لوظائفهما بكفاءة لعدم وصول كميات مناسبة من الأكسجين إلى كل منهما.. وعندما تصل المشاكل الغذائية عند الطفل إلى هذا الحد يصاحبها ظهور بعض