

للمساعدة ١ صعوبة في تناول الطعام



عند تقديم أطعمة جديدة، قد تحتاج إلى تجربة كميات صغيرة جدًا، على سبيل المثال بحجم أنامل الأطفال، وزيادة الحجم تدريجيًا بمرور الوقت.

- يمكن أن تكون الصعوبة جزءًا طبيعيًا من نمو الطفل. تتطور الأذواق وتتغير طوال مرحلة الطفولة والحياة.
- الأطفال يفضلون الأطعمة الحلوة بشكل طبيعي
- من المهم تشجيع تطوير الأذواق والنكهات المختلفة على سبيل المثال مر، مالح
- يمكن أن يكون رفض الأطعمة وسيلة لتولي الأطفال زمام الأمور في الحياة



الرؤية، اللمس، الشم، التذوق



- شجعهم على لمسه
- شجعهم على شمه
- أخيرًا تذوقه



- حاول تقديم أطعمة جديدة ببطء
- دعهم يرون الطعام

سيستغرق العمل خلال هذه المراحل بعض الوقت



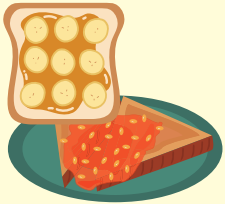
المكافآت

ضع في اعتبارك الثناء / المكافآت لكل خطوة يتم اتخاذها مع طعام جديد



- يمكنك تجربة مخططات المكافآت باستخدام الملصقات
- يمكنك محاولة إنشاء صندوق مكافأة (كن مبدعًا) وملئه برموز صغيرة، على سبيل المثال البقاء مستيقظًا لعشر دقائق متأخرة، والحصول على قصة، وخمس دقائق على وحدة التحكم في الألعاب، والسماح بالواي فاي
- يستجيب بعض الأطفال بشكل أفضل للمكافآت الفورية
- يجب أن تكون جميع المكافآت غير قائمة على الطعام

السلاسل الغذائية



ابدأ بتقديم طعام مألوف ثم سلسل طعامًا جديدًا

- يمكن ربط الخبز المحمص بالفاصوليا أو الموز
- بمجرد قبول ذلك، حاول إضافة طعام آخر، على سبيل المثال بعض الجبن إلى الفاصوليا

يجب إعطاء جميع الأطفال دون سن الخامسة قطرات فيتامين د يوميًا. في NHS GGC، يمكن لجميع الأطفال دون سن ٣ سنوات الحصول على قطرات فيتامين مجانية - اسأل زائرنا الصحي أو الصيدلي المحلي

www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/

NHSGGCDiet@ - تويتر

Facebook - NHSGGC أخصائيو التغذية

Instagram - NHSGGC أخصائيو التغذية