



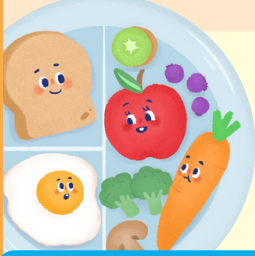
نصائح للمساعدة صعوبة في تناول الطعام



Arabic

قد يمر الأطفال بمراحل الأكل الانتقائي، وهو أمر طبيعي. وعادة ما يحصلون على ما يكفي من التغذية حتى مع تذبذب الشهية. إنها عملية تدريجية بالنسبة لهم للتكيف مع الأطعمة الجديدة.

الوجبات



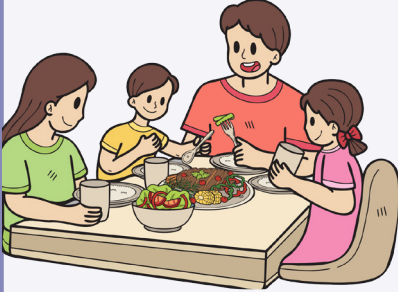
- يحتاج الأطفال إلى 3 وجبات و 2-3 وجبات خفيفة مغذية يوميًا. لا تشدد إذا تم تخطي الوجبة - فمن المرجح أن يأكلوا بشكل أفضل في الوجبة التالية
- جرب طبقين في الوجبات (طبق لذيذ وطبق حلو). على سبيل المثال الفاكهة والزبادي
- اجعل الطعام ممتعًا مع قوام وألوان متنوعة

السوائل

- تأكد من أن طفلك لا يتناول الكثير من السوائل أو اللبن، لأن هذا سيقفل من شهيته للوجبات
- استهدف حوالي 6-8 أكواب من الماء أو العصير المخفف الخالي من السكر يوميًا
- قلل الحليب إلى حوالي 300 مل يوميًا وعصير الفاكهة أو العصائر إلى كوب واحد يوميًا



تجربة تناول الطعام



- اجعلوا عادة من تناول الطعام معًا كعائلة عندما يكون ذلك ممكنًا
- على الرغم من أنه قد يكون محبطًا، إلا أنه من المهم الحفاظ على الهدوء وتوفير تجربة طعام خالية من الإجهاد
- اترك 90 دقيقة على الأقل بين الوجبات والوجبات الخفيفة
- احتفظ بأوقات الوجبات بين 20 إلى 30 دقيقة
- تقديم أطعمة جديدة بانتظام؛ قد يحتاج الأطفال إلى أكثر من 12 محاولة لقبولها
- إذا تم رفض الوجبة، فانتظر حتى وقت الوجبة أو الوجبة الخفيفة التالي
- تجنب التشتيت مثل الهواتف أو التلفزيون
- بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، قم بتوفير أطعمة الأصابع للإطعام الذاتي
- تقديم تشجيع لطيف دون إجبارهم على تناول الطعام
- إنشاء نظام مكافآت مع مكافآت غذائية لتجربة الأطعمة الجديدة
- ابدأ بأجزاء صغيرة من الأطعمة الجديدة وقم بزيادة الحجم تدريجيًا
- تحديد أي أنماط متكررة عندما يرفض طفلك الطعام
- قدم وجبات الطعام عندما يكون طفلك أكثر جوعًا



يجب إعطاء جميع الأطفال دون سن الخامسة قطرات فيتامين (د) يوميًا. في NHS GGC، يمكن لجميع الأطفال دون سن 3 سنوات الحصول على قطرات فيتامين مجانية - اسأل زائر صحي أو الصيدلي المحلي.

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