

لماذا ينبغي ألا نلقي محاضرات على أطفالنا عن الطعام الصحي؟

كتبه كيسي سيدينبرج | 3 يناير، 2017



ترجمة حفصة جودة

قبل عشر سنوات أُصيب زوجي بأحد أمراض المناعة الذاتية، ولعبت التغذية دورًا هامًا في شفائه، فما الذي فعلته عندما تحسنت صحته؟ لقد أصبحت شرطيًا للطعام، وتخيلت أنني إذا استطعت أن أتحكم في الطعام الذي يتناوله زوجي وأبنائي فسوف يعيشون في صحة دائمة وأمان، كنت أعتقد أن ذلك يجعلني زوجة وأمًا رائعة، فإذا تناولت عائلي الخرشوف والحساء المطبوخ في المنزل ولم يتناولوا الحلوى أو الشيكولاتة أبدًا، فإنني استحق تقديرًا كبيرًا.

لقد قمت بإلقاء جميع الطعام الذي اعتبرته غير صحي، وأصبحت الكينوا واللفت الوجبة الأساسية اليومية، كنت أتحدث عن التغذية باستمرار وأستغل كل وجبة كفرصة لتعليم أطفالي أهمية الأكل الصحي، لم يعد تناول وجبات الطعام أمرًا ممتعًا، كان مجرد دروس تعليمية.

لم يكن مستغرباً أن أطفالاً أصبح من الصعب إرضاؤهم، وأصبحوا أكثر مقاومة لتناول الأطعمة الصحية الرائعة التي كنت أعدها لهم، حينها أدركت ما كنت أفعله وأنني في حاجة لإعادة تقويم طريقي، خاصة الطريقة التي أتحدث بها عن الطعام والتكرار الكثير الذي أتبعه.

بالطبع كان مفيداً أن أعلمهم أي الأطعمة تساعدنا على النمو وأي الأطعمة يجب تناولها باعتدال، لكن عندما جعلت هدفي في كل وجبة أن أجعلهم يتناولون أطعمة صحية قدر الإمكان وأن يتجنبوا أي أطعمة غير صحية، فقدت الفكرة مغزاها.

يجب علينا كأباء أن ينصب تركيزنا على تربية أطفال مستقلين، أطفال لديهم علاقة صحية مع الطعام ويستطيعون تنظيم تناول الحلوى بأنفسهم، ويستمتعون بتناول جميع أنواع الأطعمة دون إقناع من الوالدين.

استغرق مني الأمر بعض الوقت لتغيير طريقي، لكنني فعلتها، ما زلت أطعم عائلتي جميع أنواع الطعام وأطنان من الخضروات، لكن أطفالاً يتناولون الحلوى والمياه الغازية في بعض الأحيان، نحن نحب الحليب المخفوق، ولم نعد نصنع الكعك بالفاصوليا السوداء والبنجر، في الحقيقة أصبح بداخلها بعض الشيكولاتة والسكر.

ما الذي يحدث عندما ينصب تركيز الآباء كثيرًا على طعام أطفالهم؟

في كل مرة نتحدث فيها الطعام في أثناء تناوله، أو عندما نقوم بتشجيع أطفالنا كي يتناولوا خضروات أكثر، وتشجيعهم على إنهاء وجبة صحية، أو التعليق على كمية السكر التي يستهلكونها، فإنهم يشعرون بأنهم معرضون للمراقبة والحكم عليهم، وحينها يستقبلون تلك التعليقات بصورة شخصية ويشعرون بأنهم سيئون لأنهم يحبون أطعمة غير صحية، ويقلقون من خيبة آمالنا لأنهم لا يحبون بعض الأطعمة الصحية.

لقد تبين أن فرض قيود على الطعام يجعل الأطعمة الممنوعة مرغوب فيها بشكل أكبر، ومكافأة الأطفال على تناول الأطعمة الصحية يجعلهم لا يرغبون في تناولها، وبذلك فالضغط بشكل مكثف على الأطفال يجعل عاداتهم الصحية أسوأ، فمعظم الأطفال يعرفون بفطرتهم كيف يتناولون الطعام دون ضغط من الوالدين، كما أنهم يعلمون متى يتوقفون عن تناول الطعام عندما يشعرون بالشبع، وبالتالي فالمحاولات المستمرة لإقناع الأطفال بتناول الطعام تؤدي إلى إفساد التنظيم الذاتي الطبيعي، كما أنها تؤدي إلى تعقيد الأمور بين الوالدين والأطفال، ويخلق نقطة من الصراع لا داعٍ لها.

على الرغم من أنني أعمل في مجال الطعام الصحي، وأكثر ما أحبه هو تثقيف العائلات بشأن التغذية، فإنني اتخذت قراراً في العام الجديد بشأن العائلات التي تتبنى دور شرطة الغذاء، إذا كان أطفالك لا يحبون البروكلي فلا تعدهم بأنه سيجعلهم أقوى، إذا لم يرغب أطفالك في تناول الطعام فلا تجبرهم عليه، وإذا شعرت بالحماس لأن طفلك تناول وجبة صحية فلا داعي للحماس والتهليل، ولا تقنع طفلك بتناول عشاء صحي مع احتمالية تناول الحلوى.

وإذا اتبعت هذه النصائح فسوف يصبح 2017 عامًا طيبًا مع ضغوط أقل، وسوف يتناول أطفالك الطعام بشكل جيد من تلقاء أنفسهم:

- توقف عن الحديث بخصوص التغذية وتحديدًا في أثناء تناول الطعام، مالم يسألك طفلك بنفسه سؤالًا بخصوص الطعام.

- حدي أوقاتًا معينة لتناول وجبات الطعام.

- قدمي وجبات صحية وأطعمة خفيفة صحية أيضًا.

- اصنعي نموذجًا من عادات الطعام الجيدة.

- دعي طفلك يحدد إذا كان يرغب في تناول ما صنعتيه أم لا، والكمية التي يرغب في تناولها.

- لا تقومي باستخدام العاطفة لكي يتناول طفلك الطعام.

- لا تكوني طباحة لوقت قصير، يجب تخصيص وقت لطبخ وجبات طعام للأطفال الذين من الصعب إرضاءهم.

- لا تلومي طفلك وتعنفيه عندما يكون من الصعب إرضاءه.

- لا تقومي بتشويه صورة الطعام عن طريق استخدام كلمات مثل سيء أو مسموم أو خردة (اعترف أنني كنت استخدم هذه الكلمات).

- اجعلي أوقات تناول الطعام ممتعة، وتجربة إيجابية ومريحة لك وللاطفال.

المصدر: [الإنديندنت](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/15981>