

## تقديم الدعم لطفلك من أجل تجربة أطعمة جديدة



بالنسبة للأطفال المصابين باضطراب تجنّب/اضطراب تناول الطعام التقييدي (ARFID) وحالات النمو العصبي (مثل التوحد والشلل الدماغي والتأخر العام في النمو)، قد تكون تجربة أطعمة جديدة أمرًا مخيفًا.

قد يبدو الأمر وكأنهم صعبى المراس أو أنهم لا يريدون سوى تناول الأطعمة المفضلة لديهم، ولكن بالنسبة إلى معظم الأطفال المصابين باضطراب ARFID فإن رد فعلهم تجاه الأطعمة الجديدة أو المختلفة يكون قائمًا على الخوف. قد لا يكون هناك أي خطر من تجربة طعام جديد، إلا أن الأطفال المصابين باضطراب ARFID يتعاملون مع الأطعمة الجديدة كما لو أنها قد تؤذيهم.

بمجرد النظر إلى اضطراب ARFID من منظور مختلف، قد يبدو توفير الدعم لهذه المجموعة من الأطفال مختلفًا عن النصائح التي تقدم عادة للأطفال الذين يصعب إرضائهم في تناول الطعام. لا يستطيع الأطفال المصابون باضطراب ARFID التعبير دائمًا عن سبب توترهم من تجربة أطعمة جديدة. ولا يكون الجوع عادة حافزًا كافيًا لتجربة أطعمة جديدة. إليك بعض الأمور الأساسية التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند التعامل مع تحديات التغذية لدى طفلك مع فريق الرعاية المعني بحالته.

### تأتي التغذية وتناول الماء أولاً

عند تحديد هدف توسيع نطاق تنوع الطعام، من المهم أن تتأكد أولاً من أن طفلك:

✓ يحصل على الاحتياجات الغذائية الضرورية (السعرات الحرارية والبروتينات والفيتامينات والمعادن) من الطعام والمكملات الغذائية

✓ يشرب كمية كافية من السوائل

✓ يعالج أي نقص في المغذيات

يتعين على فريق الرعاية المعني بحالتك إعطاء الأولوية لهذه الأمور أولاً قبل التفكير في تجربة أطعمة جديدة.

### وضع القلق في اعتبارك

عندما يواجه الأطفال صعوبة في تجربة أطعمة جديدة فغالبًا ما يكون السبب في ذلك هو الخوف من الأشياء الجديدة وغير المعروفة.

## الهدف هو التجربة

غالبًا ما ترغب العائلات في أن يحب أطفالها الطعام أو يستمتعوا بتناوله. ومع ذلك لا يمكننا أن نجعل الطفل يحب طعامًا جديدًا. والهدف من ذلك هو مساعدة الطفل في تجربة أطعمة جديدة على أمل العثور على شيء يحبه أو يستطيع تحمله.

## استكشاف الطعام مع هدف

غالبًا ما يُطلب من العائلات السماح لأطفالهم باللعب بالطعام، ومع ذلك، فإنه من الضروري أن يكون لديهم أهداف. قد يشمل اللعب الاهداف بالطعام ما يلي:

- اكتساب مهارات جديدة (مثل استخدام الملعقة أو الكوب)
- إشراك طفلك في إعداد الطعام (مثل التقليب والغرف والسكب)
- إشراك طفلك في التسوق من البقالة (مثل اختيار الأطعمة وتخزينها)
- تعزيز مفردات الطعام لدى طفلك (مثل مناقشة قوام الطعام ومذاقه ورائحته)



## تجرب الخداع

وغالبًا ما يكون الأطفال مهتمين بالعلامات التجارية ويفضلون الوجبات السريعة لأنها متوقعة. قد يعتقد الأشخاص أن بإمكانهم خداع الأطفال لتجربة أطعمة جديدة. على سبيل المثال، عن طريق وضع قطع الدجاج أو البطاطس المقلية المصنوعة منزليًا في علبة الوجبات السريعة المفضلة لديهم أو وضع الحليب في علبة مشروب الزبادي. ومع ذلك، فإن الأطفال **يلاحظون** ذلك ومن ثم قد لا يثقون بالأطعمة التي كانوا يثقون بها في السابق.

## وضع إجراءات روتينية

عندما لا يتناول الطفل سوى أنواع قليلة من الطعام، قد تشعر العائلات بالسعادة بتناول الطفل أي شيء. قد يتناول وجبات خفيفة من الأطعمة المفضلة طوال اليوم، وهو ما يجعل من الصعب تنفيذ روتين موعد تناول الوجبات أو تقديم أطعمة جديدة. من المهم البدء في تنفيذ روتين يتم فيه تقديم الأطعمة المفضلة في أوقات محددة لتناولها بدلاً من إتاحتها طوال اليوم.



**لزيد من المعلومات حول وضع إجراءات روتينية، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني للاطلاع على المنشورات الأخرى.**

يُعد هذا المنشور جزءًا من سلسلة معلومات عيادة تناول الطعام التقييدي الخاص باضطرابات النمو العصبي: [www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo](http://www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo)

