

حيل تشجع الطفل على تناول الفاكهة



«لتناول الطفل للفاكهة فوائد عديدة وهامة للغاية لتعزيز صحة الطفل، فهي تعمل على تزويد الطفل بالعديد من الفيتامينات، مثل فيتامين A، وفيتامين C، وفيتامين B، وفيتامين G، كما أنّها تحتوي على المغنيسيوم، والبوتاسيوم. تزود الجسم بالكمية المناسبة من السعرات الحرارية اللازمة لنشاط الطفل الحركي والذهني خلال النهار، فضلاً عن ترطيبها لجسم الطفل بسبب احتوائها على نسبة كبيرة من الماء، بجانب احتوائها على مضادات الأكسدة.

تشجيع الطفل على تناول الفاكهة

يجب على الأمّ تشجيع الطفل على تناول الفاكهة للحصول على فوائدها العظيمة، وهنا يجب التأكيد على أمر هام وهو ضرورة تعويد الطفل منذ السماح له بتناول الطعام الصلب على تناول الفاكهة لينشأ معتاداً على تناولها، حتى وإن تغيرت عادات الطفل الغذائية لسبب أو لآخر، يجب تشجيع الطفل على تناول الفاكهة بكلّ الطُّرُق حتى لا يفوته الحصول على فوائد الفاكهة.

حيل لتحفيز الطفل على تناول الفاكهة

لتشجيع الطفل على تناول الفاكهة من الممكن اتباع الحيل التالية:

* استخدام الفاكهة وجعلها مكوّن أساسي في إعداد ما يحبّه الطفل، فمثلاً عند عمل الكعكات والمعجنات الحلوة من الممكن إضافة الفاكهة إليها.

* استخدام أنواع مختلفة من الفاكهة وتزيين الأطباق لجذب الطفل لتناولها.

* تقديم الفواكه على شكل مقبلات، وتقطيعها وتقديمها لهم بين الوجبات على شكل وجبات خفيفة.

* تقديم الفاكهة في صورة عصائر طبيعية طازجة، وإشراكهم في إعداد العصير مثل عصير السموثي، أو عصير الفواكه المفضل لدى الأطفال، مثل الفانيليا وغيرها.

* استخدام بعض أنواع الفاكهة في طهي بعض أنواع الطعام وعمل صوص لذيذ منها، لأنّ الأطفال يُقبلون على تناول الأطعمة التي تحتوي على صوص لذيذ الطعم.►