أسباب فقدان الشهية عند الأطفال

◄بالطبع فقدان شهية الطفل من الأمور الشائعة بين الكثير من الأطفال -خصوصاً- الأطفال ما بين عامين إلى خمس أعوام، ولكن يتطلب من الأم أن تعرف أسباب فقدان الشهية عند الطفل، وتحاول التغلب عليها.

ولكن ما هي أسباب فقدان الشهية عند الأطفال؟

هناك العديد من الأسباب التي تتسبب في فقدان الشهية عند الأطفال، ومنها:

- إرغام الطفل على تناول الطعام بكميات أكثر مما يتحمل، وهنا يفقد الطفل الشهية ويتهرب من تناول الطعام.

- تقديم أنواع من الأطعمة التي لا يحبها الطفل.

- عدم شعور الطفل بالسعادة عند تناول وجبة الطعام.

- إصابة الطفل ببعض الاضطرابات النفسية والتي من شأنها أن تؤثر على مركز الشبع بالمخ، ومن ثم يحدث فقدان شهية للطفل.

- إهمال تناول الطفل لوجبة الإفطار يومياً.

- عدم تنظيم مواعيد أكل الطفل.

- عدم ممارسة الرياضة بشكل مستمر؛ فالرياضة تساعد على تحسين الهضم وفتح الشهية عند الأطفال.

وهذه مجموعة من النصائح تساعد الأم على فتح شهية الطفل:

- الحرص على الابتسام والهدوء أثناء إطعام الطفل.

- تجنب الغضب في وجه الطفل إذا رفض تناول مزيد من الطعام.

- تجنب تقديم أطعمة غير محببة بالنسبة للطفل. ومنح الطفل الحرية في اختيار ما يريد أن يأكله.

- مراعاة عدم تقديم الحلويات قبل تناول الطفل لطعامه حتى لا يفقد الطفل شهيته.

- إشراك الطفل في تحضير الطعام إذا أمكن ذلك.

- تجنب إعطاء الطفل وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية حتى لا يشعر بفقدان الشهية.

- الاهتمام بألا يتناول الطفل الطعام بمفرده، ويفضل أن يكون الطفل بين مجموعة أثناء تناول الطعام كأفراد العائلة والأصدقاء.

- تحبيب الطفل في الطعام المقدم له وإبداء مميزات الطعام المقدم له.

- مراعاة أن تكون أدوات إطعام الطفل بحجم يتمكن الطفل من استعماله.►