

لمغامرة الأسرة

الدوافع التربوية



22_ تناول الطعام بسعادة!

"ما الذي يفترض بي أن أطبخه، إرضاء أطفالي صعب - بصرف النظر عن المكرونة البيضاء والبيتزا، الصغير لا يأكل شيئاً!" هل يبدو هذا مألوفاً لك؟ يشعر الكثير من الآباء بالتوتر عندما يفكرون في طعام الأسرة. من المفترض أن تكون صحية ومتوازنة ومغذية، لكن الطفل الصغير يرفض تناول كل أنواع الخضار الصحية. لا يشعر الطاهي بالتقدير لعمله أو عملها، فقد اختفى المزاج الجيد.

الأطفال لديهم أجهزة حسية دقيقة للغاية

إذا كان العمل في المطبخ مصحوباً بالوفاء بالواجب وعدم الرغبة، فإن الأطفال يشعرون بهذه الحالة المزاجية. لا يوجد مكان تقريباً يشير فيه خبراء التغذية إلى الفرح والمتعة والجمال والتواصل مع الأكل. هذه "المكونات" مهمة للصحة مثلها مثل التركيبة المحددة من الفيتامينات والمعادن. بدون الفرح والشعر والرغبة، يتحول الطعام اليومي إلى حالة طبية. الأطفال الذين لديهم ذوق لطيف وتجارب حسية سوف يتذكرونها إلى الأبد. حتى لو انصرفوا عنه مؤقتاً وفضلوا تناول رقائق البطاطس والبيتزا، فإن هذه الانطباعات الحسية تصبح على المدى الطويل إرشادات مهمة في حياتهم. الأطفال لديهم براعم تذوق حساسة للغاية، وغالباً ما تتغير تفضيلات الطعام بسرعة كبيرة. نعم جميعاً أن خلايا التذوق تتغير، وأنه في مرحلة البلوغ نتذوق أشياء كثيرة لم نكن نحسبها عندما كنا أطفالاً.

من حيث التطور، كان من الضروري للبقاء ألا يأكل الأطفال كل شيء في وقت واحد.

إذا كانوا قد تذوقوا كل التوت وكل عشب مثل الناس في عصور ما قبل التاريخ، وكان الكثيرون قد سموا أنفسهم. لا تزال هذه "الشكوكية الأولية" نشطة لدى الناس حتى يومنا هذا. نحن الكبار أيضاً ننظر إلى أشياء كثيرة بهذا التشكك في البلدان الأجنبية. ولكن عندما يرى الأطفال أن البالغين يأكلون بسرور، فإن ذلك يترك انطباعاً عندهم. لذا، فإن تناول الطعام معاً هو أكثر بكثير من مجرد تناول الطعام. إنه يتعلق بالترابط، "الشعور بنفسك"، حول التجارب الحسية.

غالباً ما يفسد البالغون الحالة المزاجية على المائدة؛ لأنهم يبدؤون "التربية".

على سبيل المثال، يعود الأطفال إلى المنزل وهم جائعون ويقصفهم الآباء بأسئلة حول: كيف كان الوضع في المدرسة، وما الذي كان ينبغي عليهم فعله بشكل أفضل، أو تعلم المزيد، أو التصرف بشكل اجتماعي أكثر... من منا لا يزال يرغب في الطعام إذا تم انتقادنا أو إلقاء محاضرات علينا؟ فهذه السلوكيات تفقد متعة الطعام!

يمكننا أن نبدأ في تنمية روح الدعابة والصفاء والتجارب الحسية أثناء تناول الطعام مرة أخرى. حتى لو لم يأكل الصغير الخضار، فإننا لا ندع الاستمتاع بالطعام يفسدنا، ونثق في أن عادات الأكل للطفل ستتغير بمرور الوقت. وأخيراً، يطور الأطفال اهتماماً بالطعام عندما يشاركون في التسوق والطهي، وخاصة عندما يتم ذلك بفرح واسترخاء.

النص: إليزابيت كوستاتشر

www.familie.it