

كيف نتحدث إلى طبيبك عن "انتقائية الطعام" لدى طفلك؟



إذا كان لديك طفل لا يأكل الكثير من الأطعمة، فقد تشعر بالآتي:

- قلق من أنه لا يحصل على ما يكفي من الطعام والعناصر الغذائية التي يحتاج إليها
- إحباط لأنك لا تعرف كيف تساعد طفلك على تعلم تجربة المزيد من الأطعمة

من المهم التحدث إلى طبيب طفلك إذا كنت قلقًا بشأن طعامه. قد يكون من الصعب معرفة ما يجب قوله لطبيب طفلك. يمكن لهذا المورد أن يساعدك على مناقشة مخاوفك معه. لا تتردد في إحضار هذا المورد إلى موعدك الطبي ومشاركته مع طبيب طفلك.

لماذا أنت قلق بشأن طعام طفلك؟

غالبًا ما يصف الوالدين طفلهم بأنه "انتقائي في الطعام"، لكن انتقائية الطعام قد تعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين. من المهم تحديد ما يقلقك تحديدًا بشأن طعام طفلك.

استخدم قائمة التحقق أدناه لمساعدتك على تحديد مخاوفك بشأن طعام طفلك.

الكمية	التنوع
☐ تفويت الوجبات	☐ إهمال مجموعة غذائية (مثل: عدم تناول أي خضراوات)
☐ عدم تناول كمية كافية من الطعام لزيادة الوزن	☐ تناول أقل من 10 أنواع من الأطعمة
☐ عدم شرب كمية كافية من السوائل	☐ الخوف من تجربة أطعمة جديدة أو رفضها
	☐ الاقتصر على تناول أطعمة ذات القوام معين (مثل: الأطعمة المقرمشة أو المهروسة)

ما العوامل التي تؤثر في تغذية طفلك؟

ثمة عوامل مختلفة يمكن أن تسهم في صعوبات التغذية التي يواجهها طفلك. تم تعديل قائمة التحقق أدناه من نهج MOBSe للتعامل مع صعوبات التغذية. استخدم قائمة التحقق هذه لمشاركة ما تعتقد أنه قد يؤثر في تغذية طفلك مع طبيبه، حتى يتمكن من مساعدتك في معالجته.

قد تشمل العوامل الحسية ما يأتي:

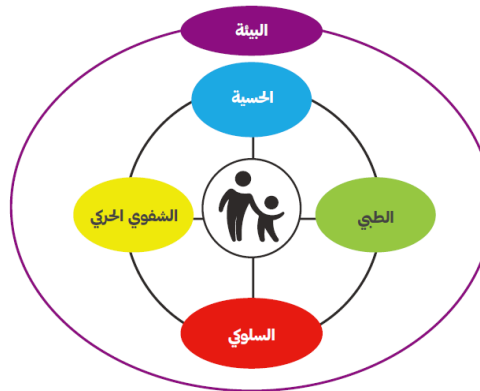
- ☐ عدم الشعور بالجوع
- ☐ الانزعاج من شكل الطعام أو رائحته أو أصوات الطعام/المضغ
- ☐ تجنب تناول أطعمة ذات قوام أو ألوان معينة
- ☐ الحساسية للتغيرات البسيطة في الطعام/الشراب

قد تشمل العوامل البيئية ما يأتي:

- ☐ الحاجة إلى وسائل تشتيت في أثناء تناول الطعام
- ☐ صعوبة الجلوس لتناول الوجبات
- ☐ تحديات تناول الطعام في بيئات مختلفة
- ☐ صعوبة الحفاظ على روتين لمواعيد تناول الوجبات

قد تشمل عوامل العلاقة بين الوالدين والطفل ما يأتي:

- ☐ طبيعة العلاقة التي تربطك بطفلك، خصوصًا في مواعيد تناول الوجبات، إذ يرتبط الوالدان والطفل ارتباطًا وثيقًا للغاية



قد تشمل العوامل الطبية/عوامل التغذية ما يأتي:

- ☐ الإمساك
- ☐ الارتجاع/القيء
- ☐ مشكلات الأسنان
- ☐ مخاوف تتعلق بالنمو (مثل: بطء زيادة الوزن)
- ☐ نقص أو زيادة في العناصر الغذائية

قد تشمل العوامل الفموية الحركية ما يأتي:

- ☐ الرغبة في التقيؤ/الاختناق
- ☐ مشكلات في البلع
- ☐ صعوبة في المضغ
- ☐ صعوبة الانتقال من الأطعمة المخلوطة/المهروسة إلى الأطعمة الصلبة

قد تشمل العوامل السلوكية ما يأتي:

- ☐ سلوكيات تعيق مواعيد تناول الوجبات (مثل: نوبات الغضب، وإلقاء الطعام، ورفض الجلوس على المائدة)
- ☐ عدم المرونة في تفضيلات الطعام و/أو روتين مواعيد تناول الوجبات

ماذا يأكل طفلك خلال اليوم؟

من المفيد تدوين ما يتناوله طفلك من طعام وسوائل لبضعة أيام قبل الموعد الطبي. سيساعد ذلك الطبيب على فهم ما يأكله ويشربه طفلك يوميًا. يمكنك استخدام سجل الطعام أدناه للمساعدة. السطر الأول مثال على كيفية تسجيل ما يتناوله طفلك من طعام.

وقت اليوم	نوع الطعام	الكمية
الإفطار 7 صباحًا	زبادي بالفراولة رقائق الذرة مع حليب بنسبة دسم 2%	كوب 1/2 كوب 1 كوب 3/4

أطعمة أخرى يتناولها طفلي حاليًا

هل لديك أي مخاوف إضافية؟

قد تكون لديك أسئلة أخرى لطبيبك. على سبيل المثال:

- هل يحتاج طفلي إلى فحص دم للتحقق من تغذيته؟
- هل يحتاج طفلي إلى فيتامينات محددة؟
- هل ثمة أي آثار طويلة الأمد لـ "انتقائية الطعام" لدى طفلي؟
- لقد جربت عدة طرق لمساعدة طفلي على تجربة أطعمة مختلفة، لكن دون جدوى. هل لديك أي اقتراحات أخرى؟
- أشعر بالإرهاق والتعب والإحباط من "انتقائية الطعام" لدى طفلي. ماذا يمكنني أن أفعل؟
- من يستطيع مساعدة عائلتي في معالجة مشكلة "انتقائية الطعام" لدى طفلي؟
- هل ثمة أي موارد يمكنك مشاركتها معي؟

يُرجى تدوين أي أسئلة أخرى لديك هنا:

