

## تجربة الأطعمة الجديدة يمكن أن تشكل تحديًا



يتعلّم الأطفال، خلال نموهم، سلوكيات ومهارات جديدة ويطورونها ليتمكنوا من استكشاف عالمهم. تستغرق هذه العملية وقتًا وجهدًا. كما هو الحال مع تسلق السلم، يتم تعلّم المهارات الأبسط أولاً، بينما قد تستغرق المهارات الأكثر تعقيدًا مزيدًا من الوقت والدعم.

على سبيل المثال، عند تعلّم كيفية بناء برج، يجب أن يتعلم الطفل أولاً كيفية الجلوس. يجب عليه بعد ذلك تعلّم وضع بعض المكعبات على بعضها لبناء برج. مع تقدّم عملية التعلّم، يتم تعلّم مهارات أصعب مثل بناء القلاع. وعلى نحو مماثل، عند تعلّم تجربة أطعمة جديدة، يجب أن يتعلم الطفل أولاً كيفية الجلوس. ثم يجب أن يتعلم بعد ذلك كيفية تقبّل طعام جديد في طبقه قبل أن يجرب المهارة الأصعب المتمثلة في تجربة طعام جديد. يُعد هذا مفهومًا مهمًا يجب فهمه، حيث إن تجربة أطعمة جديدة يمكن أن تكون واحدة من أصعب المهارات التي يتعلّمها الأطفال.

### سلم المهارات

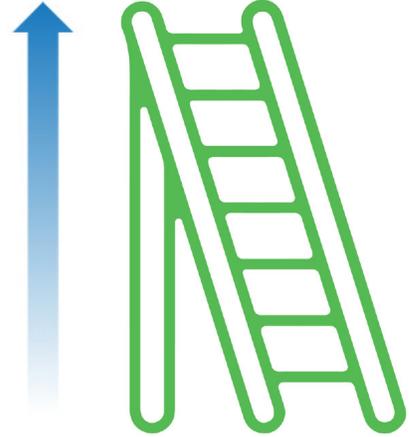
- تتراوح المهارات، على السلم، من الأسهل في الأسفل إلى الأصعب في الأعلى
- من المهم البدء في العمل على المهارات الأسهل قبل العمل على المهارات الأصعب
- يختلف كل طفل عن الآخر ويمتلك مهارات يسهل أو يصعب عليه تعلّمها

### المهارات الأصعب

إن تجربة أطعمة جديدة هي واحدة من أصعب المهام التي يمكن أن نطلب من الأطفال العمل عليها.

### المهارات الأسهل

يتعين علينا أولاً التأكد من قدرة الأطفال على إنجاز المهام الأسهل قبل أن نعمل على تجربة أطعمة جديدة.



يمكن أن تكون تجربة أطعمة جديدة مهارة صعبة التعلّم. من المهم مساعدة طفلك على شق طريقه صعودًا إلى السلم من خلال التركيز على المهارات الأسهل قبل القفز إلى القمة وتجربة أطعمة جديدة.



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

