

عمر 12 شهر فأكثر

تغذية طفلك: الاستجابة، والتفاعل، والمشاركة

يعبر الطفل عن احتياجاته باستخدام تعابير وجهه، وجسده، وإصدار أصوات مختلفة!

- أشعر بالشبع!
- أشعر بالجوع!
- أشعر بالتعب!
- أرغب في أن تحمليني!
- أحتاج إلى الهدوء!
- أرغب في اللعب!

أوقات تناول الطعام والوجبات الخفيفة هي في الحقيقة أكثر من مجرد وقت لتناول الطعام؛ فتلك الأوقات تتميز بطابع إجتماعي كذلك

- حان وقت التعلم!
- حان وقت التدليل!

تناول الوجبات مع العائلة على طاولة الغداء أو في المدرسة

- حان وقت التحدث إلى طفلك!
- حان وقت الإستماع إلى طفلك!
- حان وقت تناول الطعام أيضاً!

حان الوقت لتشجيع طفلك على تناول الطعام بنفسه.

- قدمي له الأطعمة التي يمكنه تناولها بأصابعه
- قدمي له الطعام في الأواني والأكواب الصغيرة

أثناء تناول الطعام، يظهر الطفل أنه بحاجة إلى المزيد من الطعام من خلال:

- الابتسام
- التواصل معك بعينه
- طلب المزيد

كوني متجاوبة مع طفلك، ومتفاعلة، ومشاركة معه.

أنظري إلى طفلك. تسمي وتواصلي مع طفلك بالأعين.

تحديي إلى طفلك أو أطفالك أثناء تناول الطعام.

- استجيبني إلى الأصوات و"الكلمات" التي يصدرها طفلك.
- أطرحي على طفلك الأسئلة!

وقت تناول الطعام!

- يشير إلى الطعام
- يشد قميص الأم
- يمد يديه تجاه الطعام
- يصبح صعب المراس أو عابس
- يصدر الأصوات أو الكلمات ليقول "أشعر بالجوع!"

البكاء هو العلامة الأخيرة لشعور طفلك بالجوع.

وقت الكف عن تناول الطعام!

- إدارة رأسه رافضاً الطعام
- دفع الطعام بعيداً
- يضم شفثيه معاً عندما تقدمي له الطعام
- يصدر الأصوات أو الكلمات ليقول "أشعر بالشبع!"



استخدمي كلماتك الخاصة لوصف شعور طفلك بالجوع والشبع، مثل:

أرى أنك تشير إلى الطعام، أظن أنت ترغب في المزيد. الإشاحة بوجهك بعيداً يوضح لي أنك تشعر بالشبع.
التمسك بقميصي يخبرني أنك تشعر بالجوع! أنت تدفع الزجاجة بعيداً، أنت ترغب في التوقف عن تناول الطعام.