



أهمية وقت تناول الطعام في التنمية العاطفية-الاجتماعية

إن وقت تناول الطعام له دور مهم في التنمية العاطفية الاجتماعية. فالأطفال قد يواجهون تحديات عند تجربة طعام جديد، وتعلم أنظمة ومهارات جديدة، ومعرفة مدى استجابة أجسادهم لنوع الطعام. لذلك فإن وقت تناول الطعام فرصة للتواصل مع الأطفال الصغار ومساعدتهم على بناء علاقة صحية مع الطعام.

يمكن للبالغين اتباع هذه الاقتراحات لدعم الأطفال في أثناء وقت تناول الطعام:



يتيح الجلوس وتناول الطعام مع الأطفال الفرصة للبالغين للتواصل معهم.



إن السماح للأطفال بالاعتماد على أنفسهم عند تناول الطعام وإخبار البالغين عندما يشبعون أو يظنون جائعين، يمكن أن يساعدهم على تعلم اتخاذ خياراتهم الخاصة وبناء ثقتهم بأنفسهم.



استخدام لغة إيجابية عند وصف الطعام على سبيل المثال: "هل بطنك سعيد به؟"