

Chapter 12

إدخال أطعمة جديدة INTRODUCING NEW FOODS

هو طفلك انتقائي في أكله , صعب إرضاءه؟

هل يأكل ثلاثة أصناف فقط من المواد الغذائية المختلفة , أو يقتصر على صنف واحد فقط؟

ربما قد يأكل نوع محدد من كوكيز رقائق الشوكولاته من **certain brand** من شركة معينة , شطيرة الجبن المشوي , أو ناجتس الدجاج فقط من ماكدونالدز.

ربما يكون النظام الغذائي لطفلك أكثر تنوعاً قليلاً ولكن لا يحتوي على حبة خضروات واحدة أو فاكهة طازجة .

هل يعاني طفلك من الإسهال المزمن أو الإمساك , أو ربما كليهما؟

إذا كنت ترغب في العثور على طريقة لإدخال الأطعمة الجديدة في النظام الغذائي لطفلك فإن هذا هو الفصل المناسب بالنسبة لك , وقد ساعدت هذه التقنيات عدد لا يحصى من الأهالي في مساعدة أطفالهم لتناول الطعام , ليس فقط اتباع نظام غذائي متنوع , ولكن صحي أيضاً .

في الأسبوع الماضي فقط كنت أتشاور مع عائلة لديها طفل كان يأكل في السابق الخبز الأبيض فقط , وأعواد الجبن , والبيتزا , نفذوا جميع الاقتراحات الواردة في هذا الفصل , الآن يأكل السمك والدجاج ولحم البقر والحمص والأرز والكينوا والقريبوت والفاصوليا الخضراء والطماطم واللفت والبصل , ويحب " العصير الأخضر " يشربه كعصير مع شرائح الليمون , وقد شهدت الأسرة زيادة في قدرته على التركيز والتفاعل , وقد تحسن تواصله اللفظي ووقلت نوبات غضبه اتباع نظام غذائي صحي جيد يمكن أن يحدث فرقاً هائلاً لطفلك التوحيدي .

ضع في عين الاعتبار الأطعمة المسببة للحساسية :

خلال 25 عاماً من العمل مع الأطفال على الطيف , شاهدت زيادة كبيرة في الأطفال الذين يعانون من التحديات في الجهاز الهضمي , ومن الشائع الآن بالنسبة لي للعمل مع طفل الذي لديه انتفاخ في المعدة , و هالات سوداء تحت أعينهم , أو الإمساك المزمن أو الإسهال , أي واحد من هذه يمكن أن تكون أحد أعراض المشاكل في الجهاز الهضمي , وعلامة على أن طفلك لديه حساسية غذائية **allergies / الحساسيات sensitivities** , تقييد طفلك لنظامه الغذائي على عدد قليل من بنود الطعام أيضاً ممكن أن يكون علامة على الحساسية الغذائية / الحساسيات.

Allergies ← حساسية غذائية حقيقية , **Sensitivitie** ← عدم تحمل

وأشارت دراسة إلى أن الأطفال على طيف التوحد هم أكثر عرضة بأربع أضعاف من أقرانهم في المعاناة من أمراض الجهاز الهضمي **GI complaint** , وهم أيضاً أكثر عرضة بثلاثة أضعاف ليصابوا بالإمساك والإسهال , وأكثر عرضة مرتين في الشكوى من آلام البطن (**McElhanon 2014 et al**)

إذا كان طفلك إنتقائي في أكله أو لديه إمساك أو إسهال , و / أو انتفاخ في المعدة , فمن المرجح أن الأطعمة التي يتناولونها هي جزء من التحدي , وسيكون من المهم النظر في إدخال الأطعمة الجديدة ولكن أيضاً من المهم إزالة بعض أنواع الطعام , أنواع الطعام الأكثر شيوعاً التي يكون أطفالنا لديهم حساسيات منها هي الغلوتين، الكازيين، والسكر .

: Gluten and casein الغلوتين والكازين

الغلوتين والكازيين هي بروتينات معقدة , يوجد الجلوتين في القمح ويوجد الكازيين في منتجات الألبان , هناك الكثير من المحاضرات المتاحة على الانترنت وفي العديد من الكتب المشهورة التي تناولت بالتفصيل تأثير هذه البروتينات على الأطفال المصابين بالتوحد.

الوضع ببساطة أن بعض الأطفال المصابين بالتوحد لديهم نفاذية في الأمعاء , مما يعني أن هناك ثقب صغير في بطانة الأمعاء , البروتينات من الغلوتين والكازين تدخل مجرى الدم عند أطفالنا من خلال هذه الثقوب , بعد ذلك تعبر هذه البروتينات حاجز الدم في الدماغ **blood-brain barrier** وتخلق مثل المورفينات عند أطفالنا , فلذلك هذه الأطعمة بالنسبة لأطفالنا هي مثل المخدرات , فلا عجب أن يكون لديهم صعوبة في التركيز والتفاعل مع الآخرين

بعضكم قد يفكر : " واو , كل ما يأكله طفلي هو القمح والألبان " , هذا ليس شيء غير مألوف . إذا كان طفلك لديه الحساسيات للقمح ومنتجات الألبان، فهو على الأرجح مدمن على هذه , وهو في الواقع لديه حنين لها **craving** كما لو كان مدمن مخدرات , اشعر بالشجاعة لمرة واحدة وقم بإزالة هذه المواد الغذائية من النظام الغذائي لطفلك , الرغبة الشديدة سوف تتبدد وسوف يبدأ في تناول الأطعمة الأخرى! سيوجهك هذا الفصل إلى كيفية القيام بذلك

: Sugar السكر

يعتقد أن السكر هو ادمان للغاية , وغالباً ما يكون عنصراً رئيسياً في الأغذية المصنعة في أوائل **s1800** , إن استهلاك الفرد الأمريكي العادي حوالي **12** رطلاً من السكر سنوياً , ووفقاً لإحصاءات وزارة الزراعة الأمريكية (**USDA**) , فإن متوسط استهلاك السكر، بما في ذلك محليات الذرة مثل شراب الذرة عالي الفركتوز قد زاد إلى أكثر من **150** رطل للشخص الواحد خلال سنة **200** (**2003 USDA**)

هذا ربما أيضاً قد يمثل الزيادة في الأطعمة المصنعة , فكيف يؤثر ذلك على طفلك ؟

إذا كان أطفالنا يأكلون الكثير من السكر فهذا يمكن أن يمنعهم من تناول الأطعمة الصحية أكثر. إذا كنت أتوق للسكر فسوف أبحث عن الطعام السكري وأدفع جانباً الخضروات أو اللحوم , إن خفض تناول طفلك من السكر سيساعده على الانفتاح بسهولة أكبر على الأطعمة الجديدة التي تقدمونها.

أطفالنا لديهم تحديات في الجهاز الهضمي , فإذا كان طفلك يعاني من الإسهال / الإمساك المزمن فإن هذا علامة على أن شيئاً ما ليس صحيحاً تماماً مع الهضم

كما ثبت أن السكر يساعد على فرط نمو نوع معين من الفطريات تسمى المبيضات (الكانديدا) , وهذا يمكن أن يسبب لأطفالنا عدم الراحة جسدياً ويسبب له آلام في المعدة , عندما يكون لدينا ألم في معدة من الصعب علينا أن نتعلم شيئاً جديداً ونتفاعل مع الآخرين , هذا لا يختلف عن أطفالنا , وغالباً ترتبط المبيضات مع **dysbiosis** (هو خلل في الفلورا بالأمعاء حيث تكون البكتيريا النافعة قليلة ويكون هناك فرط نمو للبكتيريا الضارة والفطريات والطفيليات) ترتبط المبيضات بالاستهلاك المفرط من السكر أو الكربوهيدرات المكررة , فرط نمو المبيضات يمكن أن يسبب العديد من الأعراض الشائعة بما في ذلك ضعف الذاكرة والتركيز (1984 Truss)

يمكن للسكر أيضاً أن يخلق مستويات منخفضة وعالية للطاقة في أجسام أطفالنا , عند العمل مع الأطفال الذين أكلوا للتو سكريات عادة أرى زيادة فورية في الطاقة , ويصبح الأطفال أقل قدرة على التركيز وعندهم فرط نشاط **hyperactive** , فيصبح ما نسميه "sugar crash" تحطم السكر بالجسم " بعد ذلك , ومن ثم يصبح الطفل خامل جداً , مرة أخرى , هذا لا يساعد أطفالنا على التركيز والتفاعل, وتعلم أشياء جديدة وهذا سبب آخر ممتاز للحد من تناول طفلك للسكريات

ويمكن العثور على السكريات في معظم إن لم يكن جميع الأطعمة المصنعة , بما في ذلك منتجات الخضروات اللحوم , والعصائر والمشروبات المصنعة , بما في ذلك فول الصويا وحليب الأرز , يمكن أن يكون محتوى السكر فيها عالي , ننصحك بالنظر إلى الملصقات على طعام طفلك للتحقق من محتوى السكر , وفيما يلي قائمة بجميع الكلمات المختلفة التي تحتوي على السكر , بعضكم سوف يلاحظها و بعضكم قد لا يلاحظ :

Dextrose	- سكر العنب
lactose	- اللاكتوز
fructose	- الفركتوز / سكر الفاكهة
levulose	- سكر الفاكهة
galactose	- غالاكتوز / اللبن
maltose	- الملتوز / سكر الشعير

glucose	- جلوكوز
saccharose	- السكروز
granulated sugar	- حبيبات السكر
Sucrose	- سكر القصب
high fructose corn syrup	- شراب الذرة عالي الفركتوز
xylose	- الزيلوز سكر الخشب
honey	- العسل
mannitol	- مانيتول
invert sugar	- السكر المحول
sorbitol	- السوربيتول
isomalt	- إيسومالت
xylitol	- إكسيليتول
malt syrup	- شراب الشعير
beet sugar	- سكر البنجر
maltodextrin	- مالتوديكسترين
brown sugar	- سكر بني
maple sugar	- سكر القيقب
cane sugar	- السكر المكعبات البني
maple syrup	- شراب القيقب
confectionery sugar	- الحلوى المصنعة
molasses	- دبس السكر
corn sugar	- سكر الذرة
raw sugar	- السكر الخام
corn sweetener	- محليات الذرة
rice syrup	- شراب الأرز
corn syrup	- شراب الذرة
dehydrated cane juice	- عصير القصب المجفف
sorghum	- الذرة العويجة
treacle	- العسل الأسود
dextrin	- الدكسترين (مادة صمغية)
turbinado sugar	- سكر سريع الامتصاص.
fruit juice concentrate	- عصير الفاكهة المركز

تقليل تناول طفلك للسكر ببطء :

إذا وجدت أن تناول طفلك للسكر مرتفع بشكل خاص، فقم بخفضه ببطء ، تماماً مثل أي مادة أخرى فإن الجسم مدمن عليه - سيكون من الصعب جداً على جسم طفلك التوقف مفاجأة وبشكل كامل ، إذا كان طفلك يشرب الكثير من العصير أو الصودا ويأكل الكوكيز والشوكولاته، قم بإزالة واحد في وقت واحد ، على سبيل المثال، في الأسبوع الأول قم بإزالة الكوكيز من نظامه الغذائي. الأسبوع الثاني نستمر على إزالة الكوكيز من نظامها الغذائي وونقوم بإزالة جميع المشروبات الغازية أيضاً ، ومن ثم نستمر على إزالة عنصر واحد آخر جديد أسبوعياً حتى نتمكن من التخلص وإزالة جميع السكريات من نظامه الغذائي .

إذهب إلى طبيب خاص بالتوحد :

من أجل معرفة ما إذا كان طفلك لديه حساسيات من الغلوتين أو الكازين، أو إلى أي أنواع أخرى من المواد الغذائية، سيكون من المفيد بالنسبة لك للتشاور مع طبيب توحد - الذي يعتقد أن النظام الغذائي يلعب دوراً مهماً لطفل التوحد ، والذي يعرف ما الفحوصات اللازمة لاستخدامها لتحديد أي حساسية طعام قد تكون لدى طفلك .

طريقة واحدة لمعرفة المعلومات الكافية حول من سيكون طبيب التوحد الجيد بالنسبة لك لكي تتشاور معه ، عن طريق استخدام وسائل التواصل الإجتماعي عبر الانترنت وسؤال أولياء الأمور الآخرين عن يوصون به ولماذا.

حميات التوحد : AUTISM DIETS

إذا وجدت أن طفلك لديه الحساسيات لبعض الأطعمة ، إذن قم بإزالة الأطعمة المسيئة من نظامه الغذائي ، فهي لن تساعد فقط في التحديات الصحية ولكن سوف تساعد على الانفتاح على الأطعمة الجديدة التي تريد منه أن يأكلها ، هناك الكثير من المعلومات حول بعض الحميات الغذائية الخاصة بالتوحد على شبكة الإنترنت والعديد من الكتب المكتوبة حول هذا الموضوع .

وفيما يلي أربعة من أكثر وأشهر التدخلات الغذائية المتطورة للتوحد ، تم تصميم كل نظام غذائي لمساعدة طفلك في قضايا صحية مختلفة ، أنا لا أقترح عليك أن تضع طفلك على هذه الحميات الغذائية ، فقط قم بالبحث وتثقيف نفسك ثم توصل لاستنتاجك الخاص بك ، وبهذه الطريقة يمكنك اتخاذ القرار الأكثر استنارة لطفلك ، التدخلات هي :

- الحمية الخالية من الغلوتين ، و الكازيين ، gluten-free, casein-free diet (GFCF)
- حمية الكربوهيدرات المحددة (SCD) specific carbohydrate diet
- حمية جابس GAPS diet

• حمية (BED) body ecology dite

هنا موقع رائع الذي يتحدث في عمق حول هذه الحميات وغيرها الخاصة بالتوحد

[/http://nourishinghope.com](http://nourishinghope.com)

كُن على استعداد لبدء نظام غذائي جديد :

إذا قررت التخلص من بعض الأطعمة من نظام غذاء طفلك، فإن الخطوات التالية ستساعدك على النجاح .

1- تبدأ فقط عندما تكون على استعداد:

تغيير النظام الغذائي لطفلك يمكن أن يكون خطوة كبيرة، واحدة من شأنها أن تؤثر بشكل إيجابي على عائلتك بأكملها ، بعض منكم سوف يتعلم عن أطعمة التي قد لا يكون قد سمع عنها من قبل. ستعرف أنك على استعداد للبدء عندما لا يكون لديك أي شكوك ، من المهم أن تكون على يقين من أن النظام الغذائي الذي ستضع طفلك عليه سوف يكون مفيداً وصحياً بالنسبة له .

ابحث في عمق عن النظام الغذائي ودرش مع الآباء والأمهات على الانترنت الذين عملوا لأطفالهم النظام الغذائي فهذا سوف يساعدك على أن تكون أكثر تعليماً في فاندتها لطفلك.

أطفالنا عندهم خبرة على التقاط الشكوك لدينا ، إذا كانوا يشعرون أننا غير جادين بأنهم لن يأكلوا طعامهم المعتاد، فإنهم لن يناول الطعام المفيد ، إذا كان لدينا شكوك، وسوف ندع هذه الشكوك تحدثنا في إعطاء أطفالنا الأطعمة التي يتوقون إليها، ونحن نقول بأنفسنا أنه من الأفضل أن يأكل شيئاً بدلاً من لا شيء على الإطلاق.

تغذية أطفالنا هي محض تركيز إهتمام الأم والأب ، إعطاء أطفالنا الأطعمة التي يحبونها يمكن أن يكون تعبيراً عن الرعاية والحب ، وأنا أتفهم تماماً أنه قد يكون من الصعب عدم إعطاء أطفالنا الطعام الذي نعرف أنهم سوف يأكلونه عندما يرفضون تناول أي شيء آخر ، ما ننسأه هو أن هذه الأطعمة تضر أطفالنا وتساهم في التوحد ، أنها لا تغذيهم ، ونحن نخشى أيضاً من أنهم لن يأكلوا مرة أخرى، قد يبذل أطفالنا قصارى جهدهم لإقناعنا بذلك ، ومع ذلك، لم أشهد أبداً طفلاً الذي لم يأكل مرة أخرى لأنه أصبح على واحدة من الحميات الغذائية المذكورة أعلاه ، ومع ذلك التقيت بالعديد من الآباء والأمهات الذين يعطون أطفالهم الأطعمة التي يتوقون إليها

عملت مع أم لطفل يبلغ من العمر أربع سنوات يدعى **جون John** كان يأكل فقط الجبن، كراكر على شكل أسماك، و ناجتس الدجاج، وكان يعاني من الإمساك للغاية ، قررت أمه أن تضع طفلها على نظام غذائي خالٍ من الغلوتين و الكازيين لكنها كانت خائفة جداً وقلق بشأن ألا يأكل طفلها

لكنها قررت وبدأت , وبعد ثلاثة أيام لم يكن طفلها قد أكل أي شيء وكان مستلقياً على الأرض فاقداً للطاقة , وتنظر إليه نظرة أسف جداً , أصبحت تشعر بالقلق إزاء أنها سوف تستسلم لمخاوفها وتعطيه الطعام الذي تعلم أنه سوف يأكله، اتصلت بي للحصول على الدعم , تحدثنا عن مخاوفها من أن جون لن يأكل مرة أخرى، وأنه يتوجب عليها كأم أن تعطيه أي طعام يريده , وبحلول نهاية المكالمة أكدت مجدداً التزامها بمساعدته بعدم إعطائه الأطعمة الضارة له على الرغم من أنه يريدتها , وتمسكت أيضاً باعتقاد أنه لن يجوع نفسه إلى الأبد , أرسلت لي عبر البريد الإلكتروني في اليوم التالي قائلة انه أكل أول شريحة من الخبز المحمص الخالية من الغلوتين في ذلك الصباح عند الإفطار، موقفاً والالتزام به صنعا فرقاً , وبحلول نهاية الأسبوع الأول على اتباع نظام غذائي خال من الغلوتين و الكازيين جرب جون عشرة أطعمة جديدة , بما في ذلك الخيار والخس والفاصوليا الخضراء، وتحسن تواصله البصري كثيراً , الآن تلك الأنواع من الطعام هي حقاً تغذي جسم جون .

نحن نريد التواصل مع موقفنا وأنا حقاً لن نعطي لهم الطعام القديم , يحتاج أطفالنا إلى الشعور بأننا نعني حقاً جادين ونعني الأمر وأن الأمور فعلاً قد تغيرت , وهذا سوف يساعدهم على المضي قدماً وقبول الوضع الغذائي الجديد .

2- ثقّف نفسك :

أنت تعرف الآن ما هي الأطعمة التي تريد لطفلك ألا يتناولها , الآن قم بتثقيف نفسك عن الأطعمة التي يمكن أن يأكلها طفلك وأيضاً وجبات الطعام المختلفة والوصفات التي يمكنك طهيها لطفلك . أي بحث على الإنترنت سوف يوفر لك الكثير من الوصفات الخالية الغلوتين والكازيين , يمكنك المحاولة مع طفلك .

يوجد DVD اسمه :

DVD Let's Go shopping : special Foods for special Needs ADHD , PDD-Nos, Autism, Celiac Disease , Down syndrome

سوف يكون دليل لك من خلال الرفوف لمتاجر المواد الغذائية الصحية , الأم التي أنشأته هي أم لطفل توحد، وابنها في الواقع يطلبها " عصير الطحالب الخضراء "

3- جهز مطبخك :

اجعل كل الطعام الذي لا تريد من طفلك أن يتناوله خارج المنزل , إذا كانت هذه الأطعمة في منزلك، سوف يجدها طفلك و يأكلها , لقد سمعت العديد من القصص للأطفال الذين يعثرون على الأطعمة التي كانت مخبأة في العلية attics والمرائب garage , إذا كانت هذه الأطعمة ليست

موجودة في منزلك، سوف يكون من الأسهل بالنسبة لك أيضاً عدم إعطائها لطفلك ، وهذا يساعد أيضاً في القضاء على أي معارك أو مناوشات للسيطرة التي قد تنشأ عندما يجدها الطفل .

ماذا عن أطفالك الآخرين وشريك حياتك؟

لجعل هذا التحول أكثر فعالية لطفلك التوحيدي ، اجعلها على نطاق الأسرة كلها ، السكر ليس صحياً لأطفالك الآخرين أيضاً أو لشريك حياتك ، أعرف عائلتين استمروا بنفس الحمية التي وضعوا ابنتهم عليها وكلاهما فقدوا 25 باوند من وزنهم ، وأوردوا أنهم يشعرون بأنهم أكثر صحة، وأكثر سعادة، وأكثر قدرة على التركيز ، هذه أخبار سارة لجميع أفراد الأسرة ، وهذا لا يعني أن يكون الجميع على الحمية بشكل كامل ، فقط عندما يكونون في المنزل ، عندما يكون أطفالك الآخرون في المدرسة أو في أي مكان آخر يستطيعون أكل ما يريدون ، وهذا أيضاً يوفر عليك طبع العديد من الوجبات المختلفة .

4 - اشرح لطفلك لماذا تقوم بتغيير نظامه الغذائي :

دعه يعرف الأسباب وراء هذه الأطعمة الجديدة ، إذا كان طفلك لديه حساسية أو عدم تحمل لطعام ما ، فإنه قد يكون لديه بعض الانزعاج الداخلي ، إذا كان لديه إمساك أو لديه إسهال ، وهذا سيكون أيضاً الحال .

دعه يعرف أن الأطعمة الجديدة سوف تساعده على الشعور بمزيد من الراحة ، لا بأس إذا لم يظهر أنه يستمتع، ثق بأنه كذلك (انظر الفصل الخامس).

أعلمه بأنك إلى جانبه وتقوم بذلك لمساعدته ، لقد كان لدى ابنتي godchild العديد من الحساسية الغذائية في مراحل مختلفة من حياتها التي تسببت في ألم جسدي ، فضلاً عن عواقب جسدية مثل الإسهال ، مع معرفتها بذلك ، كانت تحفز نفسها على الابتعاد عن هذه الأطعمة والاستماع إلى توجيه والديها ، أرى هذه النوعية في العديد من الأطفال المصابين بالتوحد،

اشرح نفس الأسباب لأطفالك الآخرين ، دعهم يعرفوا أن مشاركتهم في تناول أغذية النظام الغذائي الجديد في المنزل سوف يساعد كثيراً أشقائهم - وأن هذا يمكن أن يكون مساهمتهم في مصلحة أخيهم أو أختهم ، دعهم يعرفون أيضاً الفوائد الكبيرة لصحتهم من تناول هذا النظام الغذائي ، وأنهم سوف يصبحوا أكثر لياقة ، وأكثر ذكاء والعيش لفترة أطول من أقرانهم ! إذا كنت ترغب في الحصول على مشاركة جميع أفراد الأسرة فإنهم سوف يحتاجون إلى جميع المعلومات

تجنب الأطعمة الخالية من الجلوتين والكازيين الجاهزة : JUNK FOOD DIET :

هذا سوف يكون رئيسي , بعد أن أبعدت الأطعمة التي تسبب حساسية لطفلك , سوف تجد غيرها من الأطعمة الخفيفة والعديد من المنتجات الخالية من الجلوتين والكازيين في السوق , التي قد يكون فيها مستويات عالية جداً من السكر .

أشجعك في الحد من كمية هذه المنتجات الخالية من الجلوتين , مثل الفطائر والكعك المملح والكوكيز و الكيك والمعجنات ولفائف الخبز وناجتس الدجاج , إلى أدنى حد ممكن .

غالبا ما تتم معالجة هذه المنتجات بشكل كبير ويمكن ملؤها بالسكر الذي يسبب الإدمان لأطفالنا , ونفس الشيء بالنسبة للوجبات الخفيفة مثل الفوشار , ورقائق البطاطس وما شابه ذلك .

لقد عملت مع عائلات كان أطفالها يأكلون في السابق فقط ثلاثة أطعمة , وكلهم كان لديهم حساسية منها , بمجرد أن يتم التخلص منها بنجاح من نظامهم الغذائي , تم استبدالها بثلاثة أطعمة أخرى , والتي كانت الفطائر , ناجتس الدجاج , ورقائق البطاطا , كلها خالية الجلوتين و الكازيين ولكن لا تزال غير متنوعة أو صحية ,

إن اقتراحي لك هو الإستمرار بتقديم الأطعمة الصحية بدلاً من المنتجات المصنعة , إذا كنت تقدم اللحوم والحبوب والخضروات لطفلك , فإنه على الأرجح سوف يأكل طعام صحي ومتنوع بمجرد إزالة الحساسية من نظامه الغذائي .

كيفية إدخال أطعمة جديدة :

□ إعطاء السيطرة :

تناول الطعام هو شيء لا يمكننا أن نجبر أطفالنا عليه , هو شيء فقط تحت سيطرتهم . هل سبق لك أن قام شخص ما بدفع الشوكة عليها قطعة من الطعام على مقربة من وجهك مع الإصرار على تذوقها ؟

عادة رد فعلنا الأول هو دفعه بعيداً , وتفحص ما هو الطعام قبل أن ندعه يدخله بداخل أجسادنا , ردنا فعلنا الأولي هو " لا " , الطلب من أطفالنا لتناول الطعام هو طلب كبير , ونحن أكثر عرضة للنجاح إذا كنا سلسين ومريحين عند تقديم الطعام , من خلال طلب أطفالنا تناول الطعام بطريقة غير دافعة non-pushy وبطريقة غير ضاغطة non-pressure

وهذا يعني عدم إجبار أطفالنا على تناول الطعام , أو فجأة ندخل شيئاً في أفواههم , قبل كل شيء إحترم أي إشارة بـ " لا " , أنا لا أريد أن أكل هذا " , قد يبعد طفلك رأسه بعيداً , أو يضم شفثيه معاً , أو يدفع الطعام بعيداً , أو ببساطة قد يقول فقط , " لا "

تذكر , إعطاء السيطرة يساعد فعلاً أطفالنا كي يرغبوا أن يفعلوا ما نطلب منهم القيام به .

□ نفسك أنت أحب الطعام الجديد :

ببساطة هناك شيء جذاب جداً حول تمتع شخص آخر حقاً بتناول وجبة طعامه , لقد قضيت الكثير من الأمسيات في مطعم أطلب نفس الطبق مثل طبق صديقي فقط , لأنه كان يعجبه و يصرخ من الفرحة.

لقد حان الوقت لتحل سلامك مع الخضار و الكينوا والدخن والأرز, وجميع الأطعمة الجديدة التي سوف تقدمها لطفلك وتتعلم أن تحب ما تتناوله , إذا كنت تعتقد أنها مثيرة للاشمئزاز لماذا يجب أن يأكلها طفلك ؟

إظهار هذا الحب من خلال تناول الأطعمة الجديدة أمام طفلك , إفعل هذا بتلذذ كما لو كنت تأكل الطبق المفضل لديك , إفعل هذا بتعبيرات وجه كبيرة " أنا أحب هذا الطعام " إلعق شفطيك وقل له كم هو لذيذ حقاً , نحن نريد بيع هذا الطعام , نريد أن نعمل أفضل إعلان ممكن .

□ كُن سهلاً وغير قتالياً super non-invasive :

هذا يعني عدم الضغط على طفلك وتقديم الطعام قريباً حقاً من وجهه , إذا كان طفلك يأتي إلى طبق الطعام , لا تطلب منه فوراً تناول الطعام , أو تقوم بالتقاط الطعام من الصحن وتقدمه له . كُن صامتاً وامنحه الوقت ليتفحصه , ربما تبتسم له كطريقة صامتة لتشجيعه على التفحص في الطعام.

إذا كنت تتحدث و عرضت على الفور, ربما طفلك قد يسير بعيداً عن طلبك , فمن تجربتي أنه عندما أعطي الطفل الوقت , سوف يجرب الطعام بنفسه دون إصراري

قد تجد أن طفلك يأتي , ينظر في الطعام , ثم يمشي بعيداً , مرة أخرى ثقب به - قد يستغرق منه أربع أو خمس مرات من النظر في الطعام قبل أن يقرر أخذ لقمة منه , إذا كنا نتدخل في هذه العملية , فإنه قد لا يحاول على الإطلاق .

طريقة أخرى هي وضع قطعة من الطعام على شوكة وتقديمها لطفلك من على بعد بضعة أقدام منه , ثم دعه يأتي إلى الشوكة ويقرر بنفسه ما إذا كان سيذهب للنظر فقط في ذلك , أو لمسه , أو وضعه على شفطيه , أو أكله , كل هذه الإجراءات هي خطوات في عملية الأكل , كلها مثيرة ! كلها تستحق الاحتفال !

□ اجعل الطعام متاح بسهولة لطفلك :

هذا أمر بالغ الأهمية , دعونا ليس فقط جعل الطعام في أوقات الوجبات , بل دعونا نجعل الحصول عليه متاحاً بسهولة , ضع السلطانيات والأطباق من الطعام الجديد في جميع أنحاء المنزل , وهذا سيساعد طفلك التعود على الشكل الجديد والرائحة أكثر

المزيد من ألفة طفلك مع الطعام، فإنه على الأرجح سوف يتفحصه , جعل الطعام متاح بسهولة أيضاً قد يعرّيه عندما يكون جائع حقاً

أود أن أشجعكم على جعل هذا الطعام وفير, وضع اثنين على الأقل من الأطباق في غرفة طفلك أو الغرفة التي يتواجد فيها كثيراً , يمكن أن تحتوي على السلطانيات على الأطعمة مثل الكينوا والأرز (إذا كان هذا مسموح في النظام الغذائي الذي اخترته) , وقطع الخيار، والمكسرات ، والخضروات المطبوخة ، وقليلاً من قطع الدجاج.

تذكر، أحب أنت هذا الطعام الجديد! عندما تكون مع طفلك، توقف بين الحين والآخر، إمضغ بصوت عالٍ بعض الأطعمة .

إذا كان طفلك مسيطر جداً حول تجربة الأطعمة الجديدة، لا تحاول عرض الطعام عليه – فقط مجرد عمل نموذج أمامه كم هو لذيذ أمامه .

إذا كان طفلك يعاني من الجوع حقاً فهناك المزيج من الطعام المتاح، قمت بأكله بطريقة مغرية، وأعطيته السيطرة يمكن أن تكون أسباب قوية جداً في تشجيع طفلك على تناول الطعام الجديد.

□ اجعله خلاقاً :

هناك الكثير من الطرق المختلفة لطهي الطعام وتقديم كل طعام , أنت لا تعرف أبداً الطريقة التي سوف يحبها طفلك , على سبيل المثال ، أنا لا أحب الجزر المطبوخ ولكن أنا أحب الجزر الخام raw

هناك العديد من الطرق الأخرى للخلاقة لتقديم الجزر:

- تقطيعه خام على شكل دوائر
- مبشور
- تقطيعه على شكل مكعبات صغيرة
- تقطيعه في أشكال لعمل صور مثل وجه أو صاروخ الفضاء
- مطبوخ على كبره
- مخبوز
- مطبوخ على البخار
- مهروس مع قليل من الملح والفلفل الأسود
- قليه بسرعة مع القليل من الثوم والزيت الساخن sauted
- حساء/ شوربة الجزر

بالنسبة للطفل الذي لديه تحديات مع القوام أو الملمس ، جرب تقديم الأطعمة التي لديها نسيج واحد فقط على سبيل المثال ، الطماطم لها ثلاثة قوام: الجلد skin ، والبذور pips ، واللحم flesh

إذا أردت أن تقدم تفاحة أو غيرها من الفواكه، قشرها وأنزع البذور ، نفس الشيء ينطبق على الخضراوات.

مع اللحوم، حاول أيضا جعله نسيج واحد، اقطع الدهون والتأكد من أنها كلها لون واحد ، هذا قد يساعد طفلك على تناول الطعام المقدم.

هناك العديد من الطرق المختلفة لتشجيع طفلك على تناول الطعام نفسه ، لا تستسلم ! إذا لم يأكل طفلك بطريقة ما ، حاول غيرها

فكر في طرق لجعل الحبوب أو اللحوم أو الخضار ألد ، طريقة قلي الطعام sautéing يضيف نكهة مع الأعشاب والتوابل المختلفة مما يجعل الطعام أكثر جاذبية لطفلك فقط لأنه صحي لا يعني أنه يجب أن يكون لا طعم له.

□ التجربة :

التجربة مع عدد من الأطعمة التي وضعتها على صحن طفلك في أوقات الوجبات, بعض الأطفال سوف يأكلون فقط عندما يكون هناك نوع واحد من الطعام على طبق , إذا كان هناك أكثر من نوع واحد فإنه سيرفض تناول الطعام , إذا كان طفلك يواجه تحديات مع القوام، فهذا ربما يكون هو الحال .

قم بطباعة صور الأشياء التي يحبها طفلك حقاً , وضعها على الصحن بجانب الطعام , فهذا يمكن أن يشجع أطفالك على المجيء والبدء في فحص الطعام

اسمح له بالنهوض من على طاولة الطعام والركض بين اللقمة , في كثير من الأحيان أطفالنا يضطروا أن يتحركوا , فإذا وضعناهم في وضع لا نسمح لهم فيه بالتحرك، فإنهم قد يرفضون الطعام، مهما كانوا جوعى، فقطحتى يتمكنوا من ترك الطاولة والتحرك

فإذا سمحت له بالنهوض والركض قد تجده يعود في لحظات قليلة لأكل لقمة أخرى , الحركة يمكن أن تساعد في الهضم , بالنسبة لبعض أطفالنا الذين يعانون من مشاكل بالهضم، فإنه ربما يقوم برعاية نفسه بطريقة مدهشة

ربما قد تفكر: لكن كيف سيتعلم ان يجلس ويتناول الطعام على الطاولة؟

" دعونا نعمل على شيء واحد في كل مرة، دعونا نساعدهم أولاً على اتباع نظام غذائي أكثر صحة ، فبمجرد قيامنا بذلك، يمكننا العمل على مساعدته للجلوس والأكل على الطاولة .

في بعض الأحيان تجلس بجانب طفلك بينما هو يعمل الإزم الخاص به ، دعه يعرف أنه يمكنه الإستمرار في ما يفعله، وأنك فقط سوف تساعده على تناول الطعام، هذا يعمل بشكل رائع جداً !

بعد أن تشرح ما ستفعل ، ضع بلطف الملعقة أو الشوكة قريباً من فمه وانتظره كي يفتح فمه . يمكنك أيضاً أن تقول بلطف، " افتح فمك حتى أتمكن من مساعدتك على أكل هذا الطعام اللذيذ ". إذا فعل طفلك ذلك، إذن امضي قدماً وأطعمه بهذه الطريقة ، إذا لم يفعل، أو دفعك بعيداً، إذن أعطه السيطرة وعدم إجباره على الأكل بأي شكل من الأشكال

قم بتفحص ودراسة وجبة عائلتك من منظور حسي ، إذا كان لديك عائلة كبيرة ، وهناك احتمالات أنه الصوت العالي يسبب **over-stimulating** فرط تحفيز لطفلك ، إذا كان هذا هو الحال ، ضع بعين الاعتبار فكرة أن طفلك غير مستعد كي ينجح خلال الوجبات الأسرية ، قد يكون من الأسهل لطفلك أن يركز على تناول وجباته إذا كانوا في بيئة غير مشتتة ، اقترح عليك أن تعطي طفلك وجبة الطعام قبل بقية العائلة في المطبخ معك أنت فقط أو شريك حياتك ، أو في غرفة أخرى في المنزل ، قم بإغلاق باب المطبخ أو الغرفة بحيث لا يمكنه التجول في جميع أنحاء المنزل ، في بيئة أصغر وأكثر هدوءاً ، وبهذا سوف يكون أكثر قدرة على التركيز في مساعدته على الأكل .

□ اجلب الطعام الجديد في وقت اللعب :

تمتع بقليل من الحرية واللين مع ما يمكنك القيام به مع الطعام ، كلما لمس طفلك أوتفاعل مع الطعام ، كلما أصبح أكثر راحة مع فكرة تناوله .

في ما يلي بعض الأفكار لتجربتها ، تذكر يمكنك تعديلها لتناسب مع محفزات طفلك :

- إذا كان طفلك يحب القطارات، يمكنك أن تتظاهر بأن الخضروات هي ركاب ينتظرون على متن القطار
- يمكنك أيضاً التظاهر بأن الخضروات هي بضائع التي يتم إنزالها من مخازن مختلفة.
- يمكنك تعليق بالون في الطرود الغذائية الورقية ، مما يجعل البالون الساخن يهبط على صحن طفلك.
- إذا كان طفلك يحب الرسم، اطهي بعض الجزر والبنجر واستخدمهما كدهانات نباتية أو طباشير ملون
- تقاذف (لعب) بالعنب أو التوت أو التفاح وكأنه كرات .

- إذا كان لدى طفلك شخصيات مفضلة اجعلها تغوص في وعاء من الكينوا لإنقاذ حيوان من الغرق
 - قم بإعداد لعبة البحث عن الكنز لطفلك ، حيث أن الكنز هو بند صغير الذي دفن في وعاء من الطعام الجديد
 - اعمل نزهة طعام حقيقي مع جميع الحيوانات الناعمة **soft animal** في الغرفة.
- وكمثال على كيف يمكنك تعديل هذه الأمثلة لتناسب مع محفزات طفلك، فكر في الطريقة التي يمكنك أن تشمل الطعام مع اللعب الذي يحلو له .
- على سبيل المثال، إذا كان يحب التماثيل، يمكنك أن عمل وجبة خفيفة لكل تمثال ,قم بإعطاء كل وجبة خفيفة لطفلك ليقدما لتمثاله
- إذا كان طفلك يحب الكرات يمكنك التظاهر بأن العنب أو التفاح هو الكرة وتدرجها لبعضكم البعض أو تلعب لعبة الصيد **play catch**
- لا بأس إذا سارت الأمور على شكل فوضوي قليلاً , الشيء المهم هو أننا نجعله يلهو مع الطعام الذي نقدمه لطفنا بطريقة سهلة وممتعة ، وبطريقة مسترخية جداً **super-relaxed**.
- أخذ الضغط بعيداً عنك وعن طفلك سوف يجعل أي توتر ممكن أن ينشأ حول الأكل يتلاشى بعيداً

استكشاف الأخطاء وإصلاحها :

□ طفلي يرفض أحيانا الأكل حتى الطعام الذي يحبه :

لقد عملت مع العديد من الأطفال الذين استمروا من دون طعام لفترة طويلة جداً ورفضوا جميع العروض , في بعض الأحيان أطفالنا غير قادرين على أن يقولوا لنا أنهم جائعون ، أو ربما لا يتعترفوا أو يحددوا شعور الجوع بداخل أنفسهم , هذا يمكن أن يؤثر على مستويات السكر في الدم ، ويمكن أن يجعله خامل جداً، أو أنه يمكن أن يسبب لهم **shut down** .

طريقة واحدة لمساعدة الطفل أن يأكل في ظل هذه الظروف هو سكب الطعام في أفواههم أثناء مشاركتهم في نشاط آخر قد يكون الإزم الخاص بهم , مثل التقليب بصفحات الكتاب , الرسم , أو صَف الحروف , إنشاء فعلهم بهذا , اجلس بهدوء بجانبه وبدون مقاطعة نشاطه وقم بإطعامه ، وبطبيعة الحال ، فإننا لا تزال نعطي له السيطرة والبحث عن الإذن , بعد أن أوضحت ما ستقوم به ، ضع الملعقة أو الشوكة بلطف حتى فمه وانتظره لكي يفتح فمه , يمكنك أيضاً أن تقول بلطف , " افتح فمك حتى أتمكن من مساعدتك على أكل هذا الطعام اللذيذ " ، إذا فعل طفلك ذلك ، إذن امضي قدماً وقم بإطعامه بهذه الطريقة ، وإذا لم يفعل ذلك ، أو يدفعك بعيداً ، قم بإعطاء السيطرة وعدم إجباره على الطعام بأي شكل من الأشكال

في معظم الأحيان وجدت أن الطفل يسمح بالطعام إذا كان مركز تفكيره على شيء آخر، وهذا يساعد بدخول الطعام لجسمه وتحقيق التوازن في سكر الدم

لتجنب الدخول في هذه الحالة أود أن أقترح عليك أن تقدم الطعام لطفلك كل ساعتين ، بهذه الطريقة لطفلك لن يدخل في هذا الوضع ويصبح جائعاً جداً لتناول الطعام .

□ طفلي يأكل الطعام المهروس فقط ، كيف أجعله يأكل الطعام الصلب ؟

يمكن أن يكون هذا مزيج من التحدي الحسي وتحدي التوحد في التعامل مع التغيير ، المفتاح هنا هو الزيادة البطيئة جداً بشكل منتظم بإدخال الطعام الصلب

الذهاب مباشرة من الطعام المهروس إلى الطعام الصلب أو المقطع كبير جداً أو به كتل كثيرة يعتبر قفزة كبيرة جداً

أولاً قم بزيادة الكثافة بدون أن يكون فيه أي قطع إذا كان طفلك يسمح بذلك، ثم ببطء اجعله بقطع صغيرة جداً جداً ثم قم بالعمل على ذلك .

إذا كان طفلك يأكل فقط الطعام المهروس pureed food فقط ولم يظهر أي قدرة على المضغ ، قد يكون بسبب انخفاض قوة العضلات في الفم ، إذا كان هذا هو الحال، هناك العديد من التمارين التي يمكنك القيام به مع طفلك لزيادة قوة العضلات في فمه ، الفكرة هي الحصول على فم نشط وبناء القدرة على التحمل في العضلات - بهذه الطريقة طفلك سوف يكون قادراً على الحفاظ على نشاط المضغ

بعض الأفكار:

- احصل على بعض الآلات الموسيقية ، صافرة الفم lip whistle هي لعبة رائعة لأنها تعمل أصوات إذا نفخت داخلها أو خارجها ، يمكنك أيضاً أن يكون التمتع بصافرة penny whistle ، أو صافرة kazoo ، وصافرة هارمونيك harmonica .
- شجع طفلك على الشرب من خلال القشة straw
- اعمل سباق لمعرفة من الذي يمكنه أن ينفخ الكرات الورقية أو القطنية من خلال القشة إلى الهدف بشكل أسرع
- اعمل وجوه مضحكة تتحرك فمك أما المرآة ، تغرغ مثل أسد أو تغرد مثل الطيور.
- قبل البدء بأي من الألعاب المذكورة أعلاه قم بتدليك فم طفلك والفك ، فهذا يساعد على إيقاظ المنطقة وجلب انتباه طفلك إلى فمه

قائمة مراجعة اجراءات الأطعمة الجديدة :

- تحقق لمعرفة ما إذا كان طفلك لديه حساسية غذائية مع طبيب التوحد
- النظر في التخلص من الغلوتين ، الكازين، والسكر من النظام الغذائي لطفلك.
- ابحث عن الحميات الغذائية المختلفة التوحد :
- النظر في الحمية الغذائية الخالية من الجلوتين و الكازيين
- النظر في الحمية الغذائية المحددة الكربوهيدرات
- النظر في الحمية الغذائية جابس
- النظر في الحمية الغذائية body ecology diet
- استعد:
- أن تعتقد وتؤمن 100% في النظام الغذائي الذي تختاره.
- تثقيف نفسك بجميع الأطعمة التي يمكن أن يأكلها طفلك
- جهز مطبخك وكن على استعداد من خلال التخلص من أي طعام لطفلك لا يمكنه أن يأكله
- اشرح لطفلك التوحد نظامه الغذائي الجديد ولماذا سيكون رائعاً جداً بالنسبة له.
- اشرح هذا النظام الغذائي الجديد لجميع أفراد الأسرة والفوائد بالنسبة لهم .
- حافظ عموماً بتقديم الغذاء " الحقيقي " ، و تجنب الأطعمة المعلبة قدر الإمكان .
- إعطاء السيطرة عند إدخال الأطعمة الجديدة .
- أحب أنت الأطعمة الجديدة ! وقم بعمل نموذج للأكل أمامه وكيف يبدو لذيذاً .
- كن سلساً وغير قتالي عند تقديم الطعام الجديد .
- اجعل الطعام الجديد متاحاً بسهولة لطفلك .
- أبداع في كيفية تقديم وطهي الطعام .
- جرب طرقاً مختلفة لإعطاء طفلك الطعام .
- اجلب الطعام في وقت اللعب .

- انتهى الكتاب بحمد الله وفضله -

ملاحظة :

تمت ترجمة وطباعة الكتاب بجهد فردي , لن أسامح أي شخص ينسب هذا الجهد أو أي جزء منه لنفسه , وهو خصيمي أمام الله , أسأل الله العظيم أن يجعل هذا التعب سبباً في شفاء ابنتي من التوحد وأن يمن الله عليها بالشفاء التام .

قال تعالى: { وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ رَّقِيبًا } الأحزاب:52