اكتشاف علمي جديد يحدد سر رفض الأطفال تناول الطعام الصحي



تواجه العديد من الأمهات صعوبات مع أنماط الغذاء السيئة التي يختارها أبناؤهن، مثل الحلويات والوجبات السريعة.

ولكن دراسة جديدة من جامعة "كوليدج لندن" وكلية "كينغز لندن" وجامعة "ليدز"، أشارت إلى أن:"تفضيلات الطعام لدى الأطفال تعود إلى الجينات، وليس البيئة المحيطة أو التربية وتدخل الأسرة".

وشملت الدراسة التي نُشرت نتائجها في مجلة "علم نفس الطفل والطب النفسي" على أكثر من 2000 زوج من التوائم.

واكتشف الباحثون أن:"الانتقائية في تناول الطعام هي سمة وراثية إلى حد كبير، حيث كانت التوائم المتطابقة أكثر تشابهاً في اختيارات الطعام مقارنة بالتوائم غير المتطابقة".

كما توصلوا إلى أن هذه الانتقائية تصل إلى ذروتها في سن السابعة، ثم تنخفض مع دخول مرحلة

المراهقة.

وقال الباحثون إن:"فهم الجوانب الوراثية يمكن أن يساعد في تقليل الضغط الذي يعاني منه الآباء".

فيما أكدوا أن العوامل البيئية قد تلعب دورا في التأثير على عادات تناول الطعام في مرحلة الطفولة المبكرة، مما يعني أن التدخلات المبكرة قد تكون مفيدة.

وأخيرا، نقلت الدراسة عن خبراء في علم النفس التنموي أن الأكل الانتقائي شائع بين الأطفال، ونصحت الآباء بخلق أجواء هادئة خلال الوجبات وعدم تحويل الطعام إلى صراع، مع التأكيد على أهمية تقديم نماذج جيدة للعادات الغذائية الصحية.