

L-APTIT GHALL-IKEL FIT-TFAL



DR RENALD BLUNDELL

renald@naturalremedies.com.mt

www.naturalremedies.com.mt

Dr RENALD BLUNDELL B.Sc., M.Phil., Ph.D.(Edin.), MSB (Lond.), C.Biol., EurProBiol., MIBMS, FRSPH(Lond.), CLJ, BMLJ illum se jwieġeb għal problema li waslitilna b'*email* minghand omm li qiegħda tinkwieta dwar it-tifla tagħha, għaliex din ma tridx tiekol ikel sustanzjuż hlief iċ-ċikkulata.

L-ittra tagħha tgħid hekk :

Għażiż Dr Blundell,

Jien jisimni Monica u għandi 32 sena u omm ta' żewġt itfal – Manuel li għandu għaxar snin u Analise li għandha sitt snin. It-tifel jibla' d-dinja u dejjem bil-guħ, imma t-tifla daqsxejn qansha fl-ikel.

Kulma nsajrilha ma joghġobbiex. Laham ma tridx tiekol, haxix idejjaqha u hlief ċikkulata ma tkunx trid.

Naf li iċ-ċikkulata mhux daqshekk tajba, imma wara li tagħmilli gurnata ma tiekol xejn, insib ruhi dahri mal-hajt x'ser naqbad nagħtiha.

Ċikkulata trid u ċikkulata jkolli nagħtiha. Imma din is-sitwazzjoni qed tikkonfondini xi ftit.

Tista' tgħidli x'nista' nagħmel biex inbidlilha din l-attitudni tagħha?

Monica

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiża Monica,

Grazzi talli għadek kif ktbtilna u qsamt din il-problema

interessanti magħna. It-tfal, bħall-kbar, għandhom il-vizzji u l-kapricċi tagħhom u l-aktar haġa komuni li nahseb li t-tfal ikollhom hija dik tal-ikel. Bhal kull vizzju iehor huwa diffiċli li taqbad mill-ewwel u tisforzohom jiehdu xi haġa, imma nissuġerilek tibda tipp-rovra ftit ftit.

L-iktar haġa li t-tfal toghġobhom u hija sustanzjuża wkoll huwa l-frott, bhal pereżempju l-frawli, iċ-ċirasa u l-hawh. Dan il-frott huwa tajjeb u helu u t-tfal normalment jikluh. Flok helu u ċikkulata aghthom il-frott.

Awtomatikament, meta qed tnaqqsilhom iċ-ċikkulata jew il-helu, tkun qed tnaqqsilhom hafna zokkor, u b'hekk it-tfal iktar jibda' jaqbadhom aptit għax il-ġisem minnu nnifsu jkun irid xi livell ta' zokkor kif ukoll proteini, karboidrati u xahmijiet li rridu ngibuhom minn sorsi ta' ikel ohra u minn dieta bilanċjata.

Hafna mit-tfal, speċjalment il-bniet, ma tantx joghġobhom il-laham, u hafna jghidulek għax il-laham huwa forsi xi ftit iebes.

Hawnhekk nissuġerilek tuża ftit il-kreattività tiegħek biex jew tqattgħalha l-laham f'biċċiet żgħar jew xi forma ta' *gravy* jew *sauce*, jew xi tip ta'

brodu. Biex il-laham jiġi aktar tari, l-aħjar ikun imqatta' biċċiet żgħar u t-tifla tieklu bla ebda sforz u battikati għal-xejn. Anzi, wara ftit, nispera li jibda joghġobha u forsi titolbok għal ftit aktar ukoll.

Importanti wkoll li t-tfal jiehdu l-minerali u l-vitami kollha meħtieġa. Hawn nissuġgerixxi xi supplimenti li jkunu adattati għat-tfal, fosthom is-Solgar Kangavites Vitamins.

Dawn il-vitami stess ikollhom ċertu vitamini fihom li jqabbdu xi daqxejn aptit aktar

u b'hekk it-tifla tkun tista' tiekol aktar b'faċilità.

Nirringrazzjakom tal-ghadd kbir ta' ittri u *emails* li rċevejt u nwegħidkom li ser inwieġeb kull wahda minnhom. Grazzi wkoll tal-kliem ta' inkoraġ-ġiment li rċevejt rigward din il-paġna.

Kull min għandu wkoll xi domanda jew xi sugġeriment li jixtieq jagħmel jew jiddiskuti ma' Dr Blundell, jista' jagħmel dan billi, jew jibgħat *email* lil renald@naturalremedies.com.mt, jew jibgħat ittra fl-indirizz: Natural Remedies, 69, Triq K. Galea, Birkirkara.

