

تناول الطعام الصحي = أطفال أصحاء !

التغذية الجيدة أمر أساسي لدعم النمو الطبيعي في مرحلة ما قبل المدرسة ولتجنب السمثة أيضا. يمكن للوالدين تقديم الأطعمة التي يحتاج إليها الأطفال ومساعدتهم على تطوير عادات الأكل الجيدة. وهنا بعض الأفكار لمساعدة الأطفال التعرف على الطرق السليمة لتناول الطعام.

ماذا يحتاج الأطفال بعمر ٢-٥ سنوات في وجباتهم اليومية؟

كمية المواد الغذائية التي يحتاجها طفلك تعتمد على العمر، الحجم ومستوى النشاط. الكثير من الأطفال تأكل في بعض الأيام أكثر من غيرها، كما يختلف أستهلاكهم للطعام من يوم إلى آخر. لا تضغط على طفلك ليأكل أكثر مما يريد/ يحتاج.

عندما تخطط لتحضير الوجبات اليومية والخفيفة لطفلك، يجب أن تضع بعين الاعتبار المجموعات الغذائية التالية:

- النشويات، مثل الخبز الأبيض وخبز القمح (في الصباح سيريال): ٣ الى ٥ أونصات.
- الخضار، بمختلف ألوانها: ١ الى ٢ كوب.
- فاكهة، استخدم الفاكهة كاملة أو مقطعة أكثر من عصير الفاكهة: من ١ الى ١ و ٢ كوب.
- الحليب أو مشتقات الألبان يجب أن تكون قليلة الدسم لمعظم الأعمار: ٢ كوب.
- لحم أو بروتينات أخرى، تتضمن الفول، البيض، وزبدة الفول السوداني: من ٢ الى ٥ أونصات.
- الزيوت من المكسرات أو زيت الطبخ: ٣ ملاعق صغيرة.

ماذا عن العصائر/ الصودا والحلويات؟

- الماء هو المشروب الصحي ويجب استخدامه معظم الوقت، أما بالنسبة للمشروبات والأطعمة الحلوة فمن الممكن أن تؤثر على شهية الأطفال للطعام.
- تؤدي الى تسوس الأسنان.
- كما أنها غنية بالسعرات الحرارية أكثر مما يحتاجه طفلك.

كيف يمكن للوالدين تعليم أطفالهم عادات الأكل الصحي والجيد؟

- افضل طريقة لتشجيع الأكل الصحي هي بوضع برنامج لإستخدام المثال الجيد لافضل الأطعمة. حيث يمكنك تقديم الأطعمة الطازجة لتجنب المواد الحافظة والأملاح والدهون الموجودة دائماً في الأطعمة المصنعة. يمكنك أيضاً أن تشجع جميع أفراد الأسرة على تناول طعامهم في البيت والتقليل من شراء الأطعمة الجاهزة. وهذه بعض الأفكار الجديدة:
- توفير عدة أصناف من الأطعمة وتشجيع الطفل على الإختيار وتحضير الوجبات.
- شجع طفلك على أن يجرب الأطعمة الجديدة.
- ابدأ بتقديم كميات صغيرة ثم أضف إذا ابدى الطفل رغبته بالمزيد.
- ساعد طفلك أن يميز متى يشعر بالشبع وأن يترك الطعام حينما يشعر بالإمتلاء.

هل تناول الوجبات السريعة جيد في بعض الأحيان؟

- عندما تكون الوجبات السريعة ضرورة بسبب الإنشغال بالعمل انتبه لأهمية التحدث مع الأطفال مبكراً حول إتخاذ الخيارات السليمة مثل:
- أستبدال الصودا بالحليب أو العصير. والبطاطا المقلية بالفاكهة إذا كان ممكناً.
- إختيار الأطعمة المشوية بدلا من المقلية.

جميع الآراء، والموارد الواردة في هذه الورقة إنما تقدم لأغراض النصيحة و المعلومات فقط. ينبغي ألا تستخدم كبديل للحصول على المشورة الطبية، والتشخيص أو العلاج. ننصح الوالدين أن يطلبوا من طبيب طفلهم المشورة المتعلقة بوزن الطفل ومستوى اللياقة البدنية.

English Title: Eating Right = Healthy Children!



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>



7/11

للحصول على المزيد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بالنمو لدى الأطفال. الرجاء الرجوع إلى المورد التالي:
<http://illinoisearlylearning.org>