

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

عربي (Arabic)



أساليب الأكل الإيجابية

Positive eating practices



الأكل الصعب

ينمو الأطفال في أول مشيتهم بوتيرة أبطأ من نمو الأطفال الأصغر. كما أن مستويات شهيتهم تكون غير منتظمة. ونتيجة لذلك يمكن أن يبدو صعوبة من حيث ما يفضلونه من طعام. وبعض الأطفال الأكبر سناً. في سن ما قبل المدرسة، قد يكونون شديدي التخيّر فيما يأكلونه. من المهم أن لا يثور الراشدون نتيجة موضوع الأكل. لأن ذلك يضع مزيداً من التركيز على الطعام ويمكن أن يزيد الحالة سوءاً.

إذا كان طفلك صعباً في أكله:

- تأكد من أن الطفل لم يملأ معدته بالمشروبات أو «بالمأكولات الإختيارية» قبل الوجبة الرئيسية أو الخفيفة.
- حافظ على روتين منتظم لأوقات الوجبات الرئيسية.
- اجعل أوقات الوجبات الرئيسية ممتعة خالية من الضغط النفسي..
- لا تترس أو تعاقب الطفل الذي يرفض الأكل.
- تأكد أنك والراشدين الآخرين تتصرفون بطريقة مناسبة في الأكل يمكن أن تمثل قدوة للأطفال.
- تابع تقديم الأطعمة التي رفضها الطفل فيما سبق. فقد يحتاج الأمر أحياناً لتعرّف الطفل على طعام جديد عدة مرات قبل أن يألفه.
- اعرض أطعمة جديدة إلى جانب أطعمة مألوفة.
- حدّد مدة زمنية بطول ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة للوجبة الرئيسية. بعد ذلك ارفع أي طعام لم يؤكل ودع الطفل يترك المائدة. لا تعرض عليه طعاماً بديلاً أو مشروبات بديلة إلى أن يحين موعد الوجبة الرئيسية أو الخفيفة المقررة التالية.

للمزيد من المعلومات

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

إن كل المعلومات الواردة في هذه المطبوعة صحيحة
بتاريخ نيسان/أبريل 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing

الراشد يدبّر والطفل يقرّر

قدّم الوجبات الرئيسية العائلية بطريقة تتيح للأطفال تقرير الكمية التي يريدون أكلها. وبصرف النظر عمّا إذا كنت تقدّم الطعام في المطبخ أو على المائدة، فإنه من المهم أن تعرض مجموعة متنوّعة من الأطعمة الصحية. يستطيع الأطفال بعد ذلك أن يقرروا ماذا يريدون أكله والكمية التي يريدون أكلها.

قد يحتاج الأطفال الصغار جداً لشيء من المساعدة في تناول وجباتهم الرئيسية. إذا كنت تقوم بإطعام طفلك فدعه يكون مرشداً ولا تجبره على الاستمرار في الأكل متى شبع.

اعرض الوجبات الرئيسية والخفيفة في أوقات منتظمة ومتوقعة

يحتاج الأطفال لأكل كميات صغيرة وعلى أساس منتظم للمحافظة على مستوى حيويتهم طيلة اليوم. اختر أوقاتاً محددة لكل وجبة رئيسية وخفيفة وحاول الالتزام بهذه الأوقات من يوم ليووم. من المفيد للأطفال أن يعرفوا الأوقات التي يمكنهم فيها توقع وجبتهم الرئيسية أو الخفيفة التالية.

كن مرناً بالنسبة لأوقات الوجبات الخفيفة إذا اضطرت لذلك. اترك الأطفال ليكملوا النشاط الذي يقومون به قبل غسل أيديهم والحضور إلى المائدة. بهذه الطريقة تقل إمكانية انشغالهم وتزداد إمكانية رغبتهم في تناول الطعام الذي حضّرتة.

جذب الأكل العرضي المستمر خلال النهار. إذ أن ذلك يتعارض مع تعلّم الطفل على معرفة الوقت الذي يجوع فيه ومع أكله استجابة للجوع.

دور الراشدين

الراشدون هم قدوة يُحتذى بها. فالأطفال يتعلمون الكثير من مشاهدة وسماع ما يدور حولهم. بالجلوس مع الأطفال وقت تناول الوجبات والتشجيع على التصرفات الصحية يستطيع الآباء والأمهات تعزيز عادات الأكل الصحي لدى أطفالهم.

بعض الأمور التي يجب تذكّرها:

- اجلس مع طفلك خلال أوقات الوجبات الرئيسية والخفيفة.
- تناول الطعام ذاته الذي يأكله طفلك.
- شجّع طفلك على تذوّق كل أنواع الطعام المعروضة.
- اسمح لطفلك اختيار ما يريد أكله من الأطعمة المتوفرة والكمية التي يريد.
- اسمح لطفلك بأن يضع الطعام لنفسه.
- إياك أن تستخدم إعطاء الطعام أو منعه كعقاب لطفلك.



أوقات الوجبات الرئيسية العائلية

خصّص وقتاً للجلوس معاً وتناول وجبات رئيسية كعائلة. يجب أن تكون أوقات تناول الوجبات الرئيسية إيجابية. حيث يمكن للأطفال والراشدين التفاعل والاستمتاع بالأكل معاً. شجّع على المحادثة بين الراشدين والأطفال وقلل أية أشياء تلهيكم عما تقومون به خلال تناول الوجبات وذلك بإطفاء التلفاز. شجّع الأطفال على المساعدة في تجهيز المائدة ورفع الأشياء عنها بعد الانتهاء.

