



مقدّمــــة مـن الوزــــرة

يسرّني جداً أن أقدّم كتاب إرشــادات الأكــل الصحي والأنشــطة البدنية لمراكــز الطفولــة البكرة. وهو مبادرة تمثل عنصراً هاماً من خطة الطفولة المبكرة وخطة مواجهة البدانة اللتين ترعاهما الحكومة الأسترالية.

مُتا لا يقبل الجدّل أن سنوات الطفولة المبكرة هي أهم مرحلة في حياة الطفل وأن اكتسابه تصرفات صحية منذ الولادة هو أساس الصحة الجيدة والعافية مدى الحياة. يساعد الطعام المغذي والنشاط البدني المنتظم على نمو الأطفال الطبيعي بدنياً وذهنياً ويحدّ من إمكانية بروز أمراض مزمنة نتيجة أسلوب المعيشة في مرحلة لاحقة من العمر.

مع تزايد عدد الأطفال الذين يقضون أوقاتاً في الرعاية. فإن مراكز الطفولة المبكرة يمكن أن تلعب دوراً هاماً في دعم الخيارات الصحية في مجالَي التغذية والنشاط البدني. يقدّم هذا المورد معلومات ونصائح عملية لمساعدة العاملين ومقدّمي الرعاية والعائلات في قيامهم بهذا الدور.

هذا وقد صُممت الإرشــــادات بحيث يمكن تطبيقها في مجموعة متنوّعة من مراكز الطفولة المبكرة. بما فيها الرعاية في مراكز والرعاية النهارية العائلية والمدارس التحضيرية. وقد أُعدت على أساس الأدلّة وانسجاماً مع الآراء الحالية المتعلقة بالنمو في مرحلة الطفولة المبكرة.

كما أنها ستكمّل مجموعة من البرامج الأخرى مثل «فحص الأطفال الأصحاء» الموضوع لجميع الأطفال البالغين أربع سنوات من العمر قبل أن يبدأوا المدرسة، والموارد الأخرى مثل استعد للحياة - دليل عسادات الأطفال الأصحاء.

ستساعد هذه المبادرات على ضمان توفر أفضل بداية مكنة في الحياة وكل فرصة في المستقبل لجميع الأطفال الأستراليين.

معالي السيدة نيكولا روكسون

وزيرة الصحة والشيخوخة

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: 7-913-918-1-74186 رقم الموافقة على المطبوعات: 10149

© كمنولث أستراليا ٢٠٠٩

حقوق طبع هذا الكتاب محفوظة. فيما عدا أي استخدام يجيزه قانون حقوق الطبع لعام ١٩٦٨، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء منه وبأية عملية بدون إذن خطي مسبق من الكمنولث. يجب توجيه الطلبات والاستفسارات المتعلقة بإعادة الانتاج والحقوق إلى إدارة حقوق الطبع التابعة للكمنولث في دائرة النائب العام Commonwealth Copyright أو Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 بإيداعها على الموقع www.ag.gov.au/cca





مقدّمة من الوزيرة	i
مقدمة	٢
القسم ١: الأكل الصحى	
الرضاعة من الثدى	۵
- حليب فورميلا الأطفال	١.
البدء بالأطعمة الجامدة	۱۳
أطعمة العائلة	٢.
سلامة الأطعمة	٤٢
القسم ٢: النشاط البدني	
- النشاط البدني	۵۱
من سن الولادة إلى سنة	۵٤
من سنة إلى خمس سنوات	۵۹
"	
القسم ٣: قراءة إضافية	
للمزيد من المعلومات	٧٢
كيفية طلب موارد Get Up & Grow	٧٦
شكر وتنويه	٧٧

يقدم Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood معلومات عامة غير جّارية مرتكزة على الأدلّة لمراكز التعليم والرعاية الخاصة بالطفولة المبكرة للمساعدة في تنمية عادات صحية للأطفال منذ ولادتهم إلى بلوغهم خمس سنوات من العمر. قد يتطلّب الأمر الحصول على مشورة طبية مهنية بالنسبة للأطفال الذين لديهم حالات طبية أو غذائية معتنة.

يجب أن يدرك القرّاء أن هذه الموارد قد خَتوي على صور لأفراد أموات من السكان الأصليين أو سكان جزر مضيق تورز.

تم تحديث هذا المصدر ليعكس (Infant Feeding Guidelines 2012) (إرشادات إطعام الرضّع و (Australian Dietary Guidelines 2013) (ا ارشادات التغذية الأسترالية).



تولى إعداد إرشادات Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity والموارد المرافقة لها مهنيون مختصون في صحة الأطفال والطفولة المبكرة بالتعاون مع دائرة الصحة والشيخوخة في حكومة الكمنولث. كما تمت استشارة حكومات الولايات والمقاطعتين في إعداد هذه الموارد.

وموارد Get Up & Grow مصممة لاستخدامها من جانب العائلات والموظفين ومقدّمي الرعاية في نطاق واسع من مراكز الطفولة المبكرة ولدعم نهج وطني منسجم لموضوعي تغذية الأطفال ونشاطهم البدني. وعند تطبيق الإرشادات والتوصيات الواردة في هذه الموارد ستحتاج مراكز الطفولة المبكرة أيضاً لتلبية أية متطلبات أخرى منصوص عليها في الترتيبات الناظمة التي قررتها الولاية أو الحكومة الفدرالية.

ترتكز موارد الأكل الصحي والنشاط البدني هذه على أساس ثلاث وثائق وطنية رئيسة تركّز على الأطفال، هي:

- Australian Dietary Guidelines (۲۰۱۳) إرشادات التغذية الأسترالية ۲۰۱۳ وإرشادات الطعام الرضّع ۲۰۱۲ أساس سياسة التغذية في أستراليا.
 - National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years

 التي أُعدت لهداية السياسة والممارسة الخاصة بالنشاط البدني للأطفال
 الصغار (بوجد ملخّص لها في نهاية القسم ٢: النشاط البدني)





أعدت مجموعة الموارد هذه أيضاً اعترافاً بالتنوّع الثقافي والديني الغني في أستراليا. ولضمان أخذ مجموعة من الاحتياجات بالاعتبار في إعدادها، تمت استشارة موظفي ومقدّمي رعاية الطفولة المبكرة وأصحاب المهن المتعلقة بها وآباء وأمهات من مختلف أنحاء أستراليا بواسطة استطلاعات رأي ومجموعات تركيز. وقد شملت هذه الاستشارات مجموعة متنوّعة من الأفراد، بعضهم من المناطق المدينية والإقليمية والنائية. وبعضهم من خلفيات ثقافية ولغوية متنوّعة، وآخرون من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق تروز وبعضهم من القائمين على رعاية أطفال من ذوي الإعاقات.

تضم الموارد توصيات حول النشاط البدني تشجّع موظفي الطفولة المبكرة ومقدّمي الرعاية والعائلات على جعل لعب الأطفال أولوية بتوفير فرص عديدة للعب في بيئة إيجابية. بالإضافة إلى ذلك، تشجّع إرشادات الأكل الصحي تقديم خيارات الطعام الصحي للأطفال والسماح لهم بالأكل حسب شهيتهم. وتضم الإرشادات أيضاً نصائح لمساعدة الأطفال على تنمية مواقف إيجابية تجاه الطعام والاستمتاع بالأكل، سواء أكان الطعام مقدّماً من مركز الطفولة المبكرة أو من المنزل.

"يلعب أفراد العائلة وموظفو الطفولة المبكرة ومقدّمو الرعاية دوراً هاماً في نمو الأطفال."

إن كتاب العائلة هو واحد من أربعة كتب مرجعية في سلسلة Get Up & Grow. وهو يهدف إلى مساعدة الآباء والأمهات وأفراد العائلة على العمل بالتعاون مع مراكز الطفولة المبكرة لتعزيز عادات الأكل الصحي والنشاط البدني. للمزيد من المعلومات عن الأكل الصحى والنشاط البدني راجع القسم ٣: قراءة إضافية.

وبالإضافة إلى الكتب المرجعية الأربعة (كتاب المدير/المنسّق، كتاب الموظفين ومقدّمي الرعاية. كتاب العائلة، و الطبخ للأطفال) هناك مواد إضافية كالملصقات والإعلانات لمراكز الطفولة المبكرة ومنشورات قصيرة معدة للأمهات والآباء. تعرض المنشورات القصيرة معلومات إضافية عن الأكل الصحي والنشاط البدني يمكنك استخدامها في المنزل. يلعب أفراد العائلة وموظفو الطفولة المبكرة ومقدّمو الرعاية دوراً هاماً في نمو الأطفال. والمعلومات الواردة في هذا الكتاب ستساعدكم في العمل مع مركز الطفولة المبكرة لمساعدة طفلك على النهوض والنمو!



الرضاعة من الثدي الم

إن حليب الثدي هو الطعام المثالي لرضيعك، وهو أيضا الطعام الذي يحتاجه في حوالي الأشهر الستة الأولى. في الحالات المثالية، يجب الاستمرار في إرضاع طفلك من الثدي لمدة السنة الأولى، ولمدة أطول إذا كنتِ وطفلك راغبين في ذلك. والعودة إلى العمل لا تعني أنه لن يعود بإمكانك إرضاع طفلك من ثديك، والاستمرار في إرضاع طفلك من ثديك يمكن أن يشكّل علاقة مشتركة خاصة بينك وطفلك مع اعتيادكما على روتين جديد. ومع هذا فإن لدى الكثير من الأمهات تساؤلات حول مدى إمكانية نجاح ذلك.

كيف يمكنني أن أرضع طفلي من ثديي عندما يكون في مركز الطفولة المبكرة؟

إذا كان رضيعك بلغ عدة أشهر من العمر وكانت رضاعته جيدة، فإنه في الغالب سيكون مسروراً جداً بخطة إرضاع مختلطة تتضمّن رضعات من الثدي والقناني. يمكنك إرضاع طفلك من ثديك في الصباح والمساء وترك حليب معصور من ثديك في قنينة لتقديمه له عندما لا تكونين معه. وفي أغلب الأحيان يستطيع الطفل البالغ سبعة أو ثمانية أشهر شرب حليب الثدي من كوب خلال النهار والرضاعة من ثديك عندما تكونين معه. إن عصر الحليب من ثديك حتى عندما تكونين بعيدة عن طفلك يحافظ على إدرارك للحليب ويعطيك كمية من الحليب لاستخدامها لطفلك عندما تكونين بعيدة عنه.



كيف <u>مكنني</u> الاستعداد للعودة إلى العمل؟

يجب أن تتوفر لدى مركز الطفولة المبكرة الذى تأخذين رضيعك إليه معلومات تتضمن تفاصيل عن كيفية الاستمرار في إرضاعه من ثديك خلال وجوده في الرعاية. من المفيد الاتصال مكان عملك للاستفسار عن المكان الذي سيمكنك فيه عصر الحليب من ثديك. توجد في بعض المؤسسات التجارية الكبرى أماكن مخصصة لذلك، بينما قد يكون بإمكانك في أماكن العمل الأخرى استخدام غرفة صغيرة أو مكتب صغير مع إقفال الباب للسترة. اسألي أيضاً عمّا إذا كان هناك برّاد لحفظ حليب الثدى المعصور. ستحتاجين أيضاً لعبوة صغيرة عازلة وطوبة ثلج أو قنينة ماء مثلّج لنقل الحليب. ابحثي ما ختاجينه والخيارات المتوفرة مع مكان عملك قبل

عودتك إلى العمل سيساعدك مركز الطفولة المبكرة في تدبّر أمر الروتين الجديد لطفلك وسيعرض نصائح عملية بشأن الإرضاع من الثدي الآن بعد أن عدت إلى العمل.

ما لم يكن عملك بدوام جزئي أو قريباً جداً من مركز الطفولة المبكرة الذي تأخذين رضيعك إليه فريما ستحتاجين لعصر كمية من الحليب تضعينها في القناني كي يشربها طفلك خلال النهار. يمكنك عصر الحليب باليد أو بمضخة يدوية أو كهربائية. مهما كان قرارك. يجب أن تتمرّني على عصر الحليب قبل العودة إلى العمل وأن خصلي على المساعدة إذا احتجت لها. خصلي على المساعدة إذا احتجت لها. التي كنت سترضعين فيها الطفل لو التي كنت معه. وإذا كان طفلك سيأخذ القنينة لأول مرة فيجب التمرّن على ذلك أيضاً قبل أول يوم.





قائمة تأكّد للاستعداد لعودتك إلى العمل

☐ اتصلي بمركز الطفولة المبكرة ومكان عملك للاستفسار عن التفاصيل والترتيبات.
استفسري من مكان عملك عن المكان الذي يمكنك عصر الحليب من ثديك فيه، وعن إمكانية استخدام برّاد هناك، وعمّا إذا كان بإمكانك أخذ استراحات قصيرة كلّما احتجت لعصر الحليب من ثديك.
🗖 تمرّني على عصر الحليب بطريقتك المختارة.
☐ تأكّدي من أن رضيعك سيأخذ القنينة (أو أنه يستطيع الشرب من الكوب إذا كان في سن مناسبة).
□ تأكّدي من أن يكون لديك ما يكفي من القناني لمدة يومين على الأقل، منها عدد يكفي يوماً لعصر الحليب فيها وعدد يكفي يوماً لإرسالها مع طفلك إلى مركز الطفولة المبكرة، وربما مع عدد إضافي (قد يكون لديك حليب إضافي يمكنك جميده في الثلاجة لاستعماله في وقت آخر).
□ تأكدي من أن لديك عبوتين عازلتين، واحدة لوضع الحليب لأخذه إلى مركز الرعاية وواحدة لجلب حليبك الذي تعصرينه من العمل إلى المنزل.
□ فكّري بطريقة جيدة لكتابة اسم طفلك الكامل وتاريخ الاستخدام بوضوح على القناني بحيث لا تُمحى الكتابة عنها أو يزول الحبر عندما تتبلل (مثلاً باستخدام قلم تعليم دائم أو ملصقات وأقلام مقاومة للماء).
□ تذكري. إذا كنت ترضعين، أكثر الخيارات أمنا هو عدم شرب الكحول في أثناء الإرضاع من الثدي، ووضع الطفل بعيدا عن مكان التدخين.



كيف سيتم تقديم حليب الثدي لرضيعي؟

- يجب إحضار حليب الثدي إلى مركز الطفولة المبكرة في قنانٍ بلاستيكية معقّمة، واحدة لكل رضعة وبحيث يكون في كل قنينة ما يكفي من الحليب لتلك الرضعة. ويجب حملها في وعاء عازل فيه طوبة ثلج أو قنينة ماء مثلّج وتعليم ها بوضوح (باستخدام ملصقة مقاومة للماء أو قلم مقاوم للماء) مع ذكر اسم طفلك الكامل والتاريخ المطلوب استخدام الحليب فيه.
 - خُفظ القناني في البرّاد إلى أن يحين وقت رضعة رضيعك.
- إن حليب ثديك مخصص لطفلك أنت ومن المهم أن يعطي الموظفون ومقدّمو الرعاية الحليب للطفل الصحيح. قبل إرضاع الطفل، يقوم موظفان بالتأكّد من أن الاسم الموجود على القنينة صحيح ويوقعان سجل إرضاع الطفل.

"يجب حمل حليب الثدي في وعاء عازل..."



أجد صعوبة في عصر حليبي خلال النهار. ما هي خياراتي؟

إذا كنت لا تريدين عصر كمية إضافية من الحليب للقناني أو إذا كنت تجدين أن الأمر يزداد صعوبة، فمن المكن الاستمرار في إرضاع طفلك من الثدي في الصباح والمساء فقط وتقديم حليب الفورميلا له خلال النهار. إذا كانت الرضاعة من الثدي تسير على ما يرام, فإن الكثير من الأمهات يستطعن تقديم ما يكفي من الحليب لرضعات الثدي هذه الأقل عدداً. والكثير من الرضّع الأكبر سناً يكونون في غاية السرور بهذا الروتين. إذا قررت تقديم حليب الفورميلا خلال النهار فعليك الاستفسار عن الإرشادات المقررة لذلك لدى مركز الطفولة المبكرة.

"حاولي أن تعصري مرات أكثر لمدة من الزمن..."

من الأمهات من يجدن صعوبة في الاستمرار في إدرار ما يكفي من الحليب لهذه الرضعات المحدودة متى تقلّص عدد الرضعات وكذلك عصر الحليب. حاولي العصر مرات أكثر لمدة ما لحاولة إعادة إدرارك إلى ما كان عليه، أو ربما عليك أن تقبلى أن رضاعة طفلك من ثديك قد وصلت إلى نهايتها.

سيتوقف طفلك عن الرضاعة من ثديك في مرحلة ما. هنّئي نفسك على عملك الرائع. لأنه على الرغم من أن بعض الأمهات يقمن بذلك بسهولة واضحة فإنه من الصعب الجمع بين العناية بالرضيع والذهاب إلى العمل والإرضاع من الثدي وعصر حليب الثدي. ومع هذا كله، فإنك أعطيت طفلك أفضل بداية مكنة للحياة.

هناك معلومات إضافية عن الرضاعة من الثدي ودعم إضافي من جمعية الارضاع الأسترالية من الثدي إما على الموقع الإلكتروني www.breastfeeding.asn.au أو من خط مساعدة الارضاع من الثدي MUM 2 MUM (1800 686 2 686).



هل على أن أرضع رضيعي حليب الفورميلا؟

إن حليب الثدي هو الأفضل للرضّع، ومع أن كل أم تقريباً تستطيع إرضاع مولودها من ثديها فإن نسبة صغيرة جداً من الأمهات لا يستطعن ذلك بسبب المرض أو الأدوية التي قد يأخذنها. إذا كان هناك ما يقلقك بشأن الإرضاع من الثدي ناقشي الأمر مع أحد مستشاري الإرضاع أو الأطباء أو مرضى صحة المجتمع.

قد تختارين إرضاع طفلك من ثديك بصورة جزئية وتكملة غذائه بحليب فورميلا الأطفال المناسب له. إذا كنت لا تقوين على الإرضاع من ثديك أو إذا كنت قد قررت عدم الإرضاع، فإن حليب فورميلا الأطفال هو البديل المأمون الوحيد لرضيعك.

إذا اخترت استخدام الحليب الإصطناعي ، فيجب أن يكون هو الطعام الوحيد الذي تعطينه لطفلك لحوالي الأشهر الستة الأولى. ويجب الاستمرار في إعطاء الرضّع حليب الثدي أو ذلك الإصطناعي عند البدء بالأطعمة الجامدة ، مع تجنب إعطاء أي مشروبات أخرى لغاية بلوغهم ١٢ شهراً من العمر.

وكما هو الحال بالنسبة للارضاع من الثدي، يعطيك إرضاع رضيعك بالقنينة فرصة لحمله وضمه والتحدث إليه أثناء إرضاعه. وفضلاً عن المتعة التي سيشعر بها طفلك لذلك. تُعتبر هذه التفاعلات الاجتماعية هامة لنموه وتعلّمه أيضاً.

ابقي دائماً مع رضيعك خلال الرضاعة. لا تسندي القنينة أو تتركي الطفل لوحده معها. إذ أن الحليب قد يتدفق بسرعة وقد يختنق أو ينشأ لديه التهاب في الأذن نتيجة لذلك.



كيف يجب أن أحضر حليب الفورميلا؟

ستحتاجين لقنانٍ وحلمات يجب تعقيمها قبل كل استخدام. حضّري حليب الفورميلا طبقاً للتوجيهات الموجودة على العلبة دائماً. عليك بقراءة التوجيهات بحرص للتأكّد من إضافة عدد المغارف الصحيحة إلى الكمية الصحيحة من الماء المغلي والمبرّد وخلطهما جيداً. ليس عليك إضافة أي شيء آخر إلى حليب الفورميلا.

يجب إعداد الماء لحليب فورميلا الأطفال بإيصال إبريق من الماء العذب إلى درجة الغليان ثم تركه يغلي لمدة ٣٠ ثانية (أو إلى أن يتوقف الإبريق عن الغليان إذا كان من النوع الكهربائي الأوتوماتيكي). يجب بعد ذلك تبريد الماء قبل استخدامه. والأفضل هو أن خضّري كل قنينة مباشرة قبل عرضها على رضيعك. إلا أن حليب فورميلا الأطفال الذي تم خضيره يمكن حفظه في البرّاد لغاية ٢٤ ساعة ولكن ليس أكثر من ذلك.



سخّني حليب الفورميلا دائماً في حمّام ماء لمدة لا تزيد على ١٠ دقائق. ولكن ليس في فرن الميكروايف أبداً. وهذا يضمن أن القنينة قد سخنت بصورة منسجمة وأنها لا خرق فم طفلك. اختبري حرارة حليب الفورميلا بصب شيء منه على معصمك من الداخل قبل أن ترضعي رضيعك - يجب أن تشعري بالحليب دافئاً وليس حاراً. تخلّصي من أية كمية من حليب الفورميلا تبقى في القنينة بعد انتهاء الطفل من الرضاعة.

تنظيف قنانى الأطفال

يجب تعقيم القناني أو تطهيرها أو تعقيمها وتطهيرها للتأكّد من خلوّها من أي عدوى. ويمكن إجراء ذلك بعدة طرق مختلفة تشمل الغلي أو استخدام وحدة تعقيم كهربائية أو استخدام التعقيم الكيميائي أو بمعقّم ميكروايف. مهما كانت الطريقة الختارة، ينبغي التأكّد من اتباع التعليمات دائماً بحرص.

كيف أقدم حليب الفورميلا للفترة التي يكون فيها رضيعي في الرعاية؟

يجب إعطاء مركز الطفولة المبكرة حيث رضيعك قناني وحلمات معقّمة كل يوم مع وضع كمية كافية مُقاسة مسبقاً من مسحوق الفورميلا. ينبغي وضع ملصقة على هذه الأشياء يُكتب عليها بوضوح التاريخ واسم طفلك وكمية المياه التي يجب خلط الفورميلا بها. وقد يُطلب منك بدلاً من ذلك إرسال قنانٍ مملؤة بالكمية الصحيحة من الماء المغلي سابقاً والمبرّد كي لا يقوم الموظفون ومقدّمو الرعاية بعملية الغلى والتبريد قبل الرضعات.

ليس من المأمون تخضير حليب الفورميلا في المنزل ومن ثم نقله إلى مركز الطفولة المبكرة كل يوم لأنه قد تكون هناك إمكانية لنمو البكتيريا الضارة في حليب الفورميلا المحضّر سلفاً.

وماذا عن حليب البقر؟

يجب عدم إعطاء الرضّع حليب البقر كشراب رئيس إلى حين بلوغهم ١١ شهرا من العمر تقريبا. يجب عدم إعطاء الرضّع حليب البقر كشراب رئيس إلى حين بلوغهم ١١ شهراً من العمر تقريبا. يمكن استخدام كميات صغيرة من حليب البقر كامل الدسم في الأطعمة الخلوطة المعدة للأطفال الرضّع. لا يوصى بأنواع الحليب خفيفة الدسم ومخفضة الدسم للأطفال قبل بلوغهم سنتين.



البدء بالأطعمة الجامدة

ببلوغ رضيعك حوالي ستة أشهر من العمر سيكون جاهزاً لتجربة الأطعمة الجامدة. وفي حوالي ذلك الوقت تبدأ حاجته لمغذيات من أطعمة أخرى بالإضافة إلى المغذيات التي يمده بها حليب الثدي أو الفورميلا. لا تتوقفي عن إرضاع طفلك من الثدي عندما يبدأ بتجربة الأطعمة الجامدة.

يجب الاستمرار في إرضاع رضيعك من ثديك إلى أن يبلغ ١ شهراً على الأقل، ولمدة أطول إذا رغبت. والأفضل خلال تلك الفترة إعطاء طفلك حليب الثدي إلى جانب أطعمة جامدة. إذا كنت ترضعينه من ثديك بصورة جزئية أو إذا كنت تطعمينه الحليب الإصطناعي، فيجب متابعة ذلك أيضا مع البدء بالأطعمة الجامدة، ولغاية بلوغه ١١ شهرا من العمر تقريبا.



كيف أعرف متى ينبغى أن أبدأ بالأطعمة الجامدة؟

من الإشارات التي تدل على أن رضيعك جاهز للأطعمة الجامدة ما يلى:

- إبداء رغبة في الطعام
 - زيادة شهيته
- · القدرة على الجلوس مستقيماً بدعم محدود
 - التحكّم الجيد بالرأس والرقبة.

إذا كنت غير واثقة من أن رضيعك جاهز للأطعمة الجامدة تحدثي إلى الموظفين أو مقدّمي الرعاية في مركز الطفولة المبكرة أو طبيبك أو أحد ممرضي صحة الأطفال.

كم مرة يجب أن أعرض على طفلى طعاماً جديداً؟

طالمًا كانت الأطعمة الغنية بالحديد مشمولة في الأطعمة الأولى. يمكن البدء في إعطاء الأطعمة بأي ترتيب وعدد الأطعمة المقدمة ليس أمرا مهما. وليس من الضروري التباطؤ في إعطاء الأطعمة الجامدة .

" طالما كانت الأطعمة الغنية بالحديد مشمولة في الأطعمة الأولى، يمكن البدء في إعطاء الأطعمة بأي ترتيب ..."





ما هي الأطعمة المناسبة لرضيعي؟

اعرضي على رضيعك مجموعة من الأطعمة تضم مجموعة مختلفة من المذاقات والقوامات. ولا حاجة لإضافة الملح أو السكر أو المنكهات الأخرى إلى طعام الأطفال. وإذا احتاج الطعام لمزيد من السائل يمكنك إضافة حليب الثدي أو ماء مغلي ومبرد أو حليب فورميلا محضّر. يمكن إضافة الماء أو حليب البقر المبرد بعد غليه إذا كانت إضافة السائل مطلوبة.



ينبغي تقديم أطعمة ناعمة لرضيعك فقط في البداية إلى أن يتعلّم كيف يأكلها بدون أية صعوبة. ستتحسن مهارات الأكل لدى طفلك بسرعة وسيكون بإمكانك في وقت قريب تقديم أطعمة مهروسة له. وببلوغ حوالي ثمانية أشهر من العمر. يستطيع معظم الأطفال مسك الطعام في قبضاتهم وربما أرادوا الأكل بأنفسهم. ينبغي تشجيع الطفل على استخدام يديه وأصابعه، إذ أن ذلك سيطوّر المهارات التي ستساعده ليس فقط في الأكل بل في ميادين التعلّم الأخرى أيضاً. تُعتبر المصبعات (مأكولات الأصابع) جيدة للأطفال، مثل قطع صغيرة من اللحم المطبوخ. والفواكه أو الخضراوات المطبوخة أو الطرية، والخبز.

يجب توقع الكثير من الفوضى والاتساخ مع استكشاف الرضّع للطعام والأكل ومع تعلّمهم على استخدام الكوب والملعقة. ينبغي تقديم وجبات في أماكن لا يهم فيها إن حدثت فوضى واتساخ. أو وضع مناشف ورقية أو منشفة مطبخ حّت مكان جلوس الطفل. ولا ينبغي القلق حول تعلّم آداب المائدة أو إجبار الطفل على «الأكل بطريقة مناسبة» في هذه السن. إذ أن طفلك سيتعلّم هذه الأمور بحرور الوقت.

أمثلة الأطعمة التي يمكن استهلاكها	المرحلة
الأطعمة الغنية بالحديد. بما في ذلك الحبوب المدعمة (مثلا الأرز). الخضراوات (مثلا البقوليات, فول الصويا، العدس)، السمك، الكبد. اللحم والدجاج، التوفو المطبوخ	الأطعمة الأولى (من حوالي ستة أشهر)
الخضراوات المطبوخة أو النيئة (مثلا الجزر، البطاطا، الطماطم). الفواكه (مثلا التفاح، الموز البطيخ)، بيضة كاملة، الحبوب (مثلا القمح، الشوفان)، الخبز، المعكرونة، معجون الجوز، المصبعات المحمصة وكعك البقسماط، منتجات الألبان مثل الجبن كامل الدسم، الكسترد واللبن الزبادي	الأطعمة المغذية الأخرى يجب أن يتم تقديمها قبل بلوغ سن ١١ شهرا
أطعمة العائلة الحليب المبستر كامل الدسم	من ۱۲ إلى ۲۶ شهرا

ملحوظة 1: لا ينصح بتقديم الأطعمة الجامدة الصلبة الصغيرة، المستديرة و/أو الدبقة لأنها قد تتسبب في الاختناق،

ملحوظة ١: لتجنب التسمم، لا تقدم العسل للأطفال الرضع.

المكسرات والأطعمة الجامدة الأخرى

الأطعمة التي تشكل نسبة عالية من خطر الاختناق هي المكسرات الكاملة. البذور، الجزر النيء. ضلوع الكرفس وقطع التفاح يجب تجنبها في السنوات الثلاث الأولى حيث أن حجمها و/أو تكوينها يزيد من خطر الغصة والاختناق. وعلى كل، يمكن تقديم معجون الجوز ومربى الجوز للرضع في سن حوالي ستة أشهر.



الانتقال إلى مرحلة الأكل من كوب

يستطيع الرضّع أن يتعلّموا استخدام كوب من سن مبكرة ويكونون عادة جاهزين لتنمية هذه المهارة الهامة ابتداءً من سن سبعة أشهر تقريباً. وبما أن حليب الثدي يمكن تقديمه في كوب فإن بعض الأطفال الذين يرضعون من الثدي يتخطّون عملية الشرب من القنينة تماماً وينتقلون مباشرة إلى الشرب من الكوب وفي الوقت ذاته يستمرون في الرضاعة من الثدي أيضاً. بعد بلوغهم ستة أشهر من العمر يمكن تقديم الماء المغلي والمبرّد إليهم في قنينة أو كوب كشراب إضافي.

لا يحتاج الرضّع لمشروبات حلوة مثل الكورديال والمشروبات الغازية وعصير الفواكه. إذ أن المشروبات الحلوة يمكن أن حّدّ من الشهية على الأطعمة المغذية وأن تزيد من إمكانية تسوّس الأسنان. يجب عدم تقديم المشروبات الحلوة إلى الطفل, خصوصاً من القنينة.

" لا يحتاج الرضع لمشروبات حلوة مثل الكورديال والمشروبات الغازية وعصير الفواكه."

على الرغم من أن الماء يقدم أحيانا في قنينة بعد ستة أشهر (أو قبل ذلك بالنسبة للأطفال الذين يتناولون الحليب الإصطناعي . فالأفضل استخدام كوب لذلك. ببلوغ الرضّع ١١ إلى ١٥ شهراً من العمر يستطيع معظمهم استخدام الكوب بدرجة كافية من المهارة لإرواء عطشهم بأنفسهم. ويمكن التوقف عن استخدام القنينة. أما الأطفال الذين يستمرون في الشرب من القنينة إلى السنة الثانية من عمرهم فقد يشربون الكثير من الحليب ويقل اشتهاؤهم للأطعمة الأخرى ممّا يزيد من احتمال نقص الحديد لديهم. قد يكون من الصعب التوقف عن استخدام القنينة، لذا يجب التأكد من طلب المساعدة أو النصح من الموظفين أو مقدّمي الرعاية في مركز الطفولة المبكرة أو من مرّض صحة الطفل الحلي.

ينتقل بعض الرضّع بسلاسة من استخدام القنينة إلى استخدام الكوب للأكل، لكن بعضهم قد يتعلق بالقنينة طلباً للراحة. يمكن إخبار الموظفين ومقدمي الرعاية في المركز أنك خاولين إيقاف الرضاعة من القنينة لكي يدعموا جهودك.

نصائح للأخذ بها عندما تريدين إيقاف استخدام القنينة:

- · يمكن البدع بتقديم المشروبات (الحليب أو الماء) في كوب خلال النهار.
- متى أخذ رضيعك يشرب من كوب خلال النهار ينبغي التوقف عن إعطائه قنينة عند استيقاظه. ويمكن عرض الماء في قنينة أو الحليب في كوب بدلاً منها. قد يحتاج الأمر لعدة أيام قبل أن يعتاد الطفل على هذا التغيير.
- تكون قنينة وقت النوم في أغلب الأحيان أكثر القناني صعوبة من حيث تخلّي الطفل عنها. يمكن تقديم الشراب في كوب ثم ضم طفلك وتهدئته بأغنية أو كتاب. يمكن تقديم الماء له في قنينة إن أحببت. يحتاج الأمر لصبر إذ أنه قد يستغرق بعض الوقت.





مخاطر اختناق الرضع

تزداد إمكانية اختناق الرضّع والأطفال الصغار بالطعام أو الشراب. من المهم أن يكون الطفل جالساً عندما يأكل وأن يكون خت الإشراف في كل الأوقات.

خلال فترة التعلّم على الأكل، من الشائع أن «يغلّ» الأطفال مع السعال أو عند إخراج شيء من أفواههم. وهذا يختلف عن الاختناق ولا يستدعي القلق. أما الاختناق الذي يحول دون التنفس فإنه حالة طبية طارئة.

للحدّ من خطر الاختناق:

- · ينبغى الإشراف على أطفالك الصغار دائماً عندما يأكلون
- ينبغي عدم وضع الرضّع في أسرّة الرضّع أو الأسرّة العادية مع قنينة، وعدم سند القناني لإبقائها واقفة.
- ينبغي التأكّد من أن الطفل جاهز من حيث مرحلة نموه للأكل قبل عرض الأطعمة الجامدة عليه.
 - ينبغي عدم إرضاع الأطفال إلاّ عندما يكونون يقظين ومتيقظين.
 - · لا جبري الطفل على الأكل أبداً.
- اعرضي عليه طعاماً بقوام مناسب، مع البدء بالطعام الناعم والطري ثم الانتقال تدريجياً إلى طعام العائلة.
- ابشري أو اطبخي أو اهرسي التفاح والجزر والفواكه والخضراوات الصلبة الأخرى قبل عرضها على رضيعك.
- لا تقدم قطع الفواكه والخضراوات الصلبة أو النيئة. المكسرات، البوشار أو أي أطعمة صلبة صغيرة، مستديرة و/أو دبقة للأطفال الصغار.



على الرغم من أن احتياجات طفلك الغذائية ستتغير مع نموه البدني والذهني. فإن الأكل الصحي يظل أمراً هاماً دائماً. في سن حوالي ١٢ شهراً يكون الأطفال جاهزين للاستمتاع بأطعمة العائلة.

يحتاج الأطفال الصغار لجموعة واسعة من الأطعمة المغذية للمساعدة على نموهم وإبقائهم أصحاء. من الطبيعي أن تتغير شهية الأطفال من يوم لآخر. والأطفال الصغار ماهرون جداً في عادة معرفة مقدار جوعهم وتقرير مقدار ما يأكلون. أما دورك فهو عرض مجموعة متنوّعة من الأطعمة الصحية كي يختار منها طفلك. دورك هو تقديم تشكيلة من الأطعمة الصحية لطفلك ليختار منها.



ما هي فئات الطعام الأساسية؟

توفر الأطعمة من فئات الطعام الأساسية المغذيات الضرورية للحياة والنمو. تُعرف هذه الأطعمة أيضاً باسم «الأطعمة اليومية». توفر كلٌ من فئات الطعام هذه نطاقاً من المغذيات، وهي جميعاً تلعب دوراً في مساعدة الجسم على أداء وظائفه. وعلى الخصوص، فإن الخضراوات والبقليات والفواكه حمي من المرض وهي ضرورية للغذاء الصحي.

- · الخضراوات والبوقليات/و أنواع الفاصوليا
 - الفواكه
- الحبوب الخشنة، التشكيلات المحتوية بصفة غالبة على الحبة الكاملة و/أو الألياف. مثل الخبر، الحبوب المطحونة ، الأرز المعكرونة ، النودلز العصيدة ، الكسكس، الشوفان، الكينوا والشعير
- اللحم الخالي من الدهن والدجاج، السمك، البيض، التوفو. المكسرات والبذور، البقوليات/الفاصوليا
- الخليب، اللبن الزبادي. الجبن و/أو بدائلها، اغلبها قليل الدسم (الخليب القليل الدسم غير مناسب للاطفال حت سن السنتين)

يشمل الغذاء المتوازن مجموعة متنوّعة من الأطعمة من كلٍ من فئات الطعام الخمس ويقدّم نطاقاً من المذاقات والبنيات الختلفة. من المهم اختيار معظم الأطعمة التي نأكلها كل يوم من فئات الطعام هذه.

أما " المأكولات الإختيارية " (راجع الصفحة ٢٦) من ناحية أخرى فإن قيمتها الغذائية ضئيلة جداً وليست ضرورية للصحة الجيدة. حدّد كمية هذه المأكولات التى تقدمها لطفلك.

ارشادات التغذية الأسترالية Australian Dietary Guidelines

من أجل الوصول إلى وزن صحي والحافظة عليه. يجب أن تكون نشيطاً بدنياً وأن تختار كميات من الأطعمة المغذية والمشروبات لتلبية احتياجاتك من الطاقة. • يجب أن يتناول الأطفال والمراهقون أطعمة مغذية كافية من أجل	الإرشاد ا
النمو والتطور بشكل طبيعي. ويجب أن يكونوا نشيطين بدنياً يومياً. ويجب فحص نموهم بصورة منتظمة. • يجب أن يتناول الكبار أطعمة مغذية وأن يحرصوا على ممارسة النشاط البدني لمساعدة عضلاتهم على النمو وللمحافظة على وزن صحى.	
- استمتع بتشكيلة واسعة من الأطعمة المغذية من هذه الفئات الخمس يوميا:	الإرشاد ا
 كمية كبيرة من الخضراوات, بما في ذلك الخضراوات مختلفة الأنواع والألوان, والبقوليات/الفاصوليا الفواكه الأطعمة المكونة من الحبوب (السيريال), التشكيلات المحتوية بصفة 	
غالبة على الحبة الكاملة و/أو الألياف، مثل الخبز السيريال، الأرز، الباستا، معكرونة النودلز البولينتا، الكسكس، الشوفان، الكينوا والشعير اللحم الخالى من الدهن والدجاج، السمك، البيض، التوفو، الكسرات	
والبذور البقليات/انواع الفاصولياء الختلفة • الحليب، اللبن الزبادي. الجبن و/أو بدائلها، أغلبها قليل الدسم (الحليب القليل الدسم لا يناسب الأطفال خت السنتين من العمر)	
واشرب كمية كبيرة من الماء.	



قلل كمية الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة. الأملاح	الإرشاد ٣
المضافة، السكريات المضافة والكحول.	
أ- قلل كمية الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون	
المشبعة، مثل البسكويت. الكيك، المعجنات، الفطائر، اللحوم	
المعالجة, البرجن البيتزا. الأطعمة المقلية, رقائق البطاطا, والرقائق	
المقلية والمقرمشة أوغيرها من الوجبات الخفيفة.	
 استبدل الأطعمة الحتوية بصفة غالبة على نسبة عالية من 	
الدهون المشبعة مثل الزبدة. الكرمة. زبدة مارغرين للطهي.	
زيت جوز الهند وزيت النخيل بأطعمة ختوي على نسبة	
غالبة من الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير	
المشبعة مثل الزيوت، المربى، زيدة/معجون الجوز والأفوكادو.	
• الأنظمة الغذائية المحتوية على نسبة منخفضة من الدهون	
غير مناسبة للأطفال دون سن السنتين.	
ب- قلل كمية الأطعمة والمشروبات المحتوية على الأملاح المضافة.	
 اقرأ الأغلفة الخارجية لكي تنتقي من بين الأطعمة المتشابهة 	
تلك الحتوية على نسبة صوديوم أقل.	
 لا تضف الملح إلى الطعام أثناء الطهي أو أثناء تناوله. 	
 ج- قلل كمية الأطعمة والمشروبات الحتوية على السكريات 	
المضافة مثل الحلويات. المشروبات الحلاة والعصائر المركّزة .	
شراب الفواكه. المياه المدعمة بالفيتامين. مشروبات الطاقة	
والمشروبات الرياضية.	
د- إذا أردت شرب الكحول، فقلل إذاً من الكمية. بالنسبة للنساء	
الحوامل أو اللاتي يخططن للحمل أو المرضعات. عدم شرب	
الكحول هو أفضل الخيارات الآمنة.	
عليك تشجيع. دعم وترويج الإرضاع من الثدي.	الإرشاد ٤
عليك الاعتناء بطعامك: عليك القيام بتحضيره وتخزينه بصورة	الإرشاد ٥
آمنة.	٤

© Commonwealth of Australia, 2013. © كمنولث أستراليا. ۲۰۱۳.

الخبز والسيريال والأرز والباستا والمحكرونة والحبوب الأخرى

إن أنواع الخبز والسيريال والأرز والباستا والمعكرونة والأطعمة الأخرى التي أساسها الحبوب تعطي النشويات التي يستخدمها الجسم للحصول على الطاقة. وأفضل الخيارات من هذه الفئة هي أنواع الخبز والسيريال الأسمر (هولميل) والبسكوت غير الحلو. تشمل خيارات الطعام الجيدة الأخرى الأرز البني والكسكس والباستا المصنوعة من الحبوب الكاملة والبولنتا (عصيدة من الذرة الصفراء).



الخضراوات والبقليات والفواكه

توقّر الخضراوات والفواكه الفيتامينات والمعادن والألياف ويجب شملها في الوجبات الرئيسية والخفيفة كل يوم. اختر مجموعة من الخضراوات والبقليات والفواكه (تضم أنواعاً مختلفة من الألوان والبنيات والنكهات) لتوفير مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن.

الخليب واأو اللبن الزبادي واأو الجبن واأو بدائل لها

الحليب العادي والجبن واللبن الزبادي هي أكثر منتجات الألبان شيوعاً والمصادر الغذائية الرئيسية للكالسيوم. علماً بأن الحصول على ما يكفي من الكالسيوم هام لصحة العظام والأسنان.

يجب عدم إعطاء الرضّع حليب البقر كشراب رئيس إلى حين بلوغهم ١٢ شهراً من العمر. يمكن استخدام كميات صغيرة من حليب البقر في أطعمة أخرى من عمر ستة أشهر تقريبا مثل حبوب الإفطار, ويمكن تقديم منتجات الألبان الأخرى مثل اللبن الزبادي. الكسترد والجبن. يوصى بالحليب العادي كامل الدسم للأطفال البالغين سنة إلى سنتين من العمر. أما الحليب العادى خفيف الدسم فمناسب للأطفال فوق سنتين من العمر. إذا كان الطفل لا يشرب حليب البقر أو يأكل منتجات الألبان البقرية فإنه يمكن إعطاؤه شراب الصويا المضاف إليه كالسيوم بدلاً منها. إذا كان الأطفال فوق سن ١٢ شهراً، فيمكن إعطاؤهم حليب الأرز والشوفان إذا كان غنيا بالكالسيوم وكامل الدسم. يوصى بذلك حت إشراف صحى متخصص.



اللحم الخالى من الدهن والسمك والدواجن والبيض والمكسرات والبقليات

تشمل هذه الفئة اللحم الأحمر (مثل لحم البقر والحمل والكنغر)، واللحم الأبيض (كلحم الخنزير والدجاج والديك الرومي)، والسمك والبيض. أما المنتجات غير الحيوانية في هذه الفئة فتشمل المكسرات والبقليات والتوفو. تتميّز اللحوم وبدائلها بأنها غنية بالبروتين والحديد والزنك، وهي ضرورية لنمو الطفل البدني والذهني. والأفضل اختيار اللحم الخالي من الدهن والدواجن بدون الجلد لضمان خلو أغذية الأطفال من الدهن الكثير.



النباتيون وأساليب ألأكل الخضوري

يتبع بعض العائلات أساليب الأكل النباتي. وهذا يعني عادة جَنّب المنتجات الحيوانية كاللحم والدواجن والسمك. لكن الكثير من النباتيين يأكلون على الرغم من ذلك بعض المنتجات الحيوانية كالبيض والحليب والجبن واللبن الزبادي.

من المهم خديداً أن يأكل النباتيون مجموعة متنوّعة من البقليات والمكسّرات والبذور والأطعمة المصنوعة من الحبوب للحصول على نفس المغذيات التي كانت ستوفرها لهم اللحوم والدواجن والأسماك.

أما الخضوريون فلا يأكلون أية أطعمة حيوانية المصدر. من الصعب جداً تلبية احتياجات الطفل الغذائية بنظام غذائي خضوري لأن كمية الطعام التي سيحتاجها للحصول على المغذيات الكافية ستكون أكبر من طاقة الجسم على أكلها. خطط بحرص إذا كانت عائلتك تتبع نظاماً غذائياً خضورياً. واستشر اختصاصي تغذية ممارساً معتمداً للتأكّد من تلبية احتياجات طفلك العذائية.

ما هي "المأكولات الإختيارية "؟

إن "المأكولت الإختيارية " ختوي على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة و/ أو السكّريات و/أو الأملاح المضافة. وهي في الأغلب الأعم لا ختوي إلاّ على قيمة غذائية ضئيلة للغاية وتكون في الغالب مجهّزة ومعبأة. لا داعٍ لتقديم المأكولات الإختيارية للأطفال صورة منتظمة.

فيما يلى بعض الأمثلة من المأكولات الإختيارية:

- الشوكولاتة والسكاكر
- البسكوت الحلو و«التشيبس» والبسكوت غير الحلو الغنى بالدهن
 - الأطعمة المقلية
- الأطعمة المصنوعة من المعجنات كالفطائر ولفائف المقانق والمعجنات الأخرى الحسوة
 - المأكولات السريعة والجاهزة (تايك أواي)
 - الكعك والبوظة
 - المشروبات الغازية وعصير الفواكه وشراب الفواكه والكورديال والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والحليب المنكّه والمياه المعدنية المنكّهة.

" لا داع لتقديم" المأكولات الإختيارية " للأطفأل بصورة منتظمة."





تقديم الماء للأطفال

يمكن تقديم ماء مغلي ومبرّد للرضّع دون ستة أشهر من العمر الذين لا يرضعون حليب الثدي دون سواه. من سن ستة أشهر إلى ١٢ شهراً، يمكن تكملة حليب الثدي أو الفورميلا بماء مغلي مبرّد. وللأطفال بين سنة وخمس سنوات من العمر. يجب أن يكون الماء وحليب البقر الشرابين الرئيسيين اللذين يمكن تقديمهما للأطفال.

ويجب أن يكون باستطاعة الأطفال الوصول إلى ماء الشرب في كل الأوقات خلال النهار. وعندما يكون ماء الحنفية النظيف والمأمون متوفراً يكن تقديمه لهم، إذ ليس من الضروري شراء ماء معبأ بالقناني. كذلك فإن الحليب العادي شراب هام لأنه مصدر جيد للكالسيوم. احرص على عدم إعطاء الطفل حليباً عادياً بكميات أكبر من المطلوب، خصوصاً قبل وقت الوجبات الرئيسية، لأنه قد يملأ بطونهم ولا يشعرون بالجوع الكافي لتناول وجباتهم.



جعل أوقات الوجبات الرئيسية إيجابية ومريحة واجتماعية

توفر أوقات الوجبات الرئيسية فرصة كي ينمّي الأطفال عادات الأكل الجيدة والتعلّم عن التغذية وتنوّع الطعام. كما أنها أوقات هامة للتفاعل الاجتماعي. من المهم الجلوس مع الأطفال وقت الوجبات الرئيسية والخفيفة والتحدّث إليهم بطريقة مريحة.

يجب توقع بعض الفوضى عندما يأكل الأطفال (خصوصاً الصغار جداً). ينبغي جُنّب ردود الفعل السلبية، إذ أن ذلك جزء طبيعي من تعلّم الأطفال عن الطعام والأكل. في الوقت ذاته، ينبغى الحض على ترك تصرفات معينة مثل رمى الطعام أو بصقه.

من الشائع أن يرفض بعض الأطفال الطعام، ويجب ألاّ يؤدي ذلك إلى الضيق النفسي أو القلق وقت تناول الوجبات الرئيسية. يمكن تشجيع الأطفال على جُربة الأطعمة دون إجبارهم على الأكل أبداً.

هل من المناسب مكافأة طفلي بالطعام؟

إن استخدام الطعام لمكافأة الأطفال يمكن أن يسهم في مواقف غير صحية ججاه الأكل. ينبغي جُنّب ربط الطعام بالتصرفات وعدم إعطاء الطعام كمكافأة أو إبعاد الطعام عنه أو منعه منه كعقاب. كما ينبغي عدم استخدام الطعام لتهدئة الطفل لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى اعتماد الطفل على الطعام للتهدئة والراحة.

حدّد طرقاً لا تتضمّن الطعام لمكافأة طفلك. فالمديح والتشجيع هما ما يحتاجه الطفل في الغالب من الشخص الراشد. ويمكن أيضاً استخدام مكافأت غير الطعام كالملصقات الصغيرة أو الأختام. من غير المناسب أبداً مكافأة الطفل إذا أكل ومعاقبته إذا لم يأكل.





لماذا يحتاج الأطفال الصغار لجموعة متنوعة من الطعام؟

إن سنوات الطفولة المبكرة مرحلة حرجة لتجربة أطعمة جديدة وتنمية تصرفات الأكل واختيار الأطعمة المفضلة. وكلّما زاد تنوّع الطعام المعروض على الأطفال زادت إمكانية استمتاعهم بمجموعة متنوعة من الأطعمة عندما يصبحون راشدين.

يجب أن توفر أوقات الوجبات الرئيسية بيئة آمنة للأطفال كي يجربوا أطعمة جديدة. اعرض أطعمة جديدة بصورة منتظمة وشجّع على تناولها. على أن تشمل مجموعة مختلفة من المذاقات والبنيات والألوان. أضف أطعمة مألوفة فضلاً عن الأطعمة الجديدة. وحتى إن لم يذق طفلك أحد الأطعمة الجديدة في المناسبات الأولى التي تُعرض فيها عليه فإنه ينبغي الاستمرار في تقديمها له. كذلك فإن وجود الطفل مع أطفال آخرين في أوقات الوجبات الرئيسية يشجعه على تجربة الأطعمة الجديدة لأنه يرى الآخرين بأكلونه ويتلذذون به.

هل على أن آكل خضراواتي أيضاً؟

يتعلّم الأطفال الكثير من مراقبة الراشدين والاستماع إليهم. والأمهات والآباء قدوات لهم. فأطفالك يراقبون أفعالك والغالب أنهم سيقلدونك. تأكّد من تكوين عادات الأكل الصحية التى تريد أن يكتسبها الطفل أيضاً.

فيما يلى بعض النصائح لمساعدتك على إظهار عادات الأكل الجيدة ليقلُّدها طفلك:

- · حاول أن يشارك كل أفراد العائلة في تناول الوجبات الرئيسية معاً
 - اجلس مع طفلك خلال الوجبات الرئيسية والخفيفة.
- دع طفلك يجلس معك إلى المائدة كلّما أمكنك ذلك بمجرّد بدئه أكل الأطعمة الجامدة واستطاعته أكل الوجبات العائلية (عادة من سن ١١ شهراً).
 - اسمح للأطفال باختيار ما يريدون أكله والكمية التي يريدونها من بين أنواع الطعام المعروضة.
 - شجّع أطفالك على تذوّق كل الأطعمة المقدّمة في كل وجبة رئيسية.
 - و حافظ على هدؤ وإيجابية بيئة وقت وجبة الطعام الرئيسية.







ما سبب أهمية إعطاء الأطفال حرية اختيار مقدار ما يأكلونه؟

تقع على الراشدين مسؤولية عرض أطعمة مأمونة ومغذية بكميات مناسبة. لكن الأطفال يمكنهم بعد ذلك أن يقرّروا ما يريدونه من الأطعمة المعروضة وأن يقرّروا الكمية أيضاً. فذلك يتيح لهم الأكل حسب شهيتهم والتعلّم على الاستجابة لإشارات الجوع أو الاكتفاء التي تصدرها أحسامهم.

يستطيع الراشدون تقرير أنواع الطعام التي سيقدمونها للوجبات الرئيسية وأن يقدموا الطعام في أطباق منفردة لكلٍ من أفراد العائلة أو أن يقدّموا أطباقاً وطاسات يستطيع كل واحد أن يأخذ منها ما يريد لنفسه. يستطيع الأطفال في الحالتين اختيار نوع الطعام الذي يريدون أكله واختيار كميته.

إذا عُرض نوعان من الطعام في الوجبة الرئيسية فيجب أن يكون الاثنان مغذيين ومصنوعين من الأطعمة المشمولة في فئات الطعام الرئيسية. وهذا يعني أن الطفل يستطيع أن يأكل من النوع الثاني بصرف النظر عن إكماله النوع الأول. إذا رفض طفلك أن يأكل في أية وجبة رئيسية لا تجبره على الأكل.

الأطفال الصعاب في الأكل

يرفض طفلى عجربة أطعمة جديدة. فما الذي مكنني أن أفعله؟

لا تكون شهية الأطفال في أول مشيتهم وفي سن ما قبل المدرسة جيدة دائماً، ويمكن أن تكون خياراتهم للأطعمة صعبة. تأكّد من تقديم خيارات أطعمة صحية وعرض كلٍ منها على طفلك لتذوّقه. حاول عدم إثارة المشاكل بشأن الطعام لأن ذلك قد يزيد الأمر سؤاً.

لإدارة الطفل الصعب في الأكل جرّب الاستراتيجيات التالية:

- تأكّد من أن الطفل لم يملأ معدته بالمشروبات أو بالمأكولات الإختيارية قبل الوجبة الرئيسة أو الخفيفة.
 - التزم بروتين منتظم لأوقات الوجبات الرئيسية.
 - · اجعل وقت الوجبة الرئيسية وقتاً متعاً.
 - · لا ترشُ طفلك أو تعاقبه لرفضه الأكل.
- استمر في محاولة تقديم الأطعمة التي رفضها طفلك في السابق، إذ قد يحتاج الأطفال أحياناً لرؤية الطعام الجديد ١٠ مرات على الأقل قبل أن يُقدموا على تذوّقه في نهاية الأمر.
 - · عند عرض طعام جديد اعرض معه طعاماً مألوفاً أيضاً.
 - · كن قدوة حسنة لطفلك وذلك بأكل ذات الأطعمة التي تقدمها له.
- حدّد مدة زمنية حوالي ١٠ دقيقة للوجبة الرئيسية, وبعد ذلك ارفع الطعام الذي لم يؤكل ودع طفلك يترك المائدة. لا تعرض عليه أطعمة أو مشروبات أخرى إلى حين الوجبة الرئيسية أو الخفيفة المقررة التالية.
- حاول أن تظل هادئاً دائماً وعدم إثارة مشكلة إذا رفض طفلك أن يأكل أو إذا أكل كمية صغيرة فقط.



تذكّر أن الأطفال لن يتركوا أنفسهم يتضورون جوعاً. فإذا كانوا أصحاء ونشطاء قد لا يكون هناك ما يستدعي القلق إذا رفضوا الأكل. أما إذا كنت قلقاً بشأن تصرفات الأكل لدى طفلك فتحدث إلى طبيبك أو أحد اختصاصيي التغذية الممارسين المعتمدين.



الوجبات الرئيسية والخفيفة كم مرة بحتاج طفلى أن يأكل كل يوم؟

للأطفال الصغار طاقة محدودة للأكل في كل وجبة رئيسية، وهم يحتاجون لفرص منتظمة كي يأكلوا للحفاظ على مستويات الطاقة والحصول على ما يكفي من المغذيات خلال اليوم

يشكّل نمط الوجبات الرئيسية المنتظم أساس نظام غذائي صحي ومتوازن. تُعتبر ثلاث وجبات رئيسية مع وجبتين خفيفتين مثالية للأطفال الصغار. علماً بأن الوجبات الخفيفة هامة بأهمية الوجبات الرئيسية لتغذية الأطفال.

يجب أن توفّر الوجبات الخفيفة مغذيات تتناسب مع قيمتها من الطاقة. فالوجبات الخفيفة التي تعطي طاقة (كيلوجول) بدون مغذيات كافية لا تُعتبر ذات قيمة جيدة للأطفال ويجب عدم تقديمها لهم بصورة منتظمة. فهي من «المأكولات الإختيارية».

ومعظم الأطعمة التي تقدّم في الوجبات الرئيسية يمكن تقديمها أيضاً كوجبات خفيفة. من بعض هذه الوجبات العادية الأكثر ملاءمة الخبز والسيريال والفواكه والخضراوات والمشروبات التي أساسها الحليب. ولا ينبغي أن تكون الوجبات الخفيفة كبيرة، إذ أن مجرّد بسكوتة رقيقةأو اثنتين مع جبن، أو قطعة فواكه صغيرة، أو عيدان خضراوات مطهوة على البخار مع غموس، أو كوباً صغيراً من مطحون الفواكه كلّها تُعتبر وجبات خفيفة جيدة. تأكّد من تقديم الماء بانتظام أو وضعه في متناول الأطفال كي يشربوا متى شاؤوا.

يقل احتمال أن يأكل الأطفال أكثر مما يحتاجونه وقت الوجبة الرئيسية إذا عرفوا أنه ستكون هناك وجبة خفيفة في وقت متوقع. وهذا يعني أنه من المكن أن يبدأوا بالأكل بناءً على شهيتهم. يشعر الآباء والأمهات في الغالب بعدم الارتياح إذا لم يأكل الطفل أو إذا أكل أقل من الكمية التي يعتقدونها ضرورية له. لكن معرفة أن هناك وجبة خفيفة بعد فترة معقولة ستساعدك على تركه يأكل الكمية التي يريدها بدون أن تقلق لذلك.

تذكّر أن المهم هو أن يقدم الآباء والأمهات أطعمة صحية وأن يقرّر الأطفال نوع وكمية ما يريدونه منها.

يمكن أن يكون هناك شيء من المرونة بشأن مواعيد الوجبات الخفيفة. لكن لا تدع طفلك يجوع كثيراً لأن ذلك يمكن أن يؤدي في الغالب إلى سرعة غضبه. ومن ناحية أخرى. فإن ترك طفلك يأكل باستمرار يتعارض مع تعلّمه على معرفة متى يجوع والأكل استجابة لذلك.

«تأكّد من عرض الماء بصورة منتظمة أو توفيره ...»



ما هو مقدار أهمية وجبة الفطور؟

الفطور وجبة هامة جداً. والسبب الرئيسي هو أنه من الصعب أن يتدبّر الأطفال يومهم ويستمتعون به إذا بدأوه على جوع. وتناول الفطور كل يوم جزء من روتين الأكل الصحى الجيد.

إذا لم يأكل الأطفال وجبة الفطور:

- تزداد صعوبة التحكّم بتصرفاتهم والاستمتاع بيومهم
- يكون من الصعب جداً أن يحصلوا على ما يكفي من المغذيات لذلك اليوم
- يصبحون جياعاً فيما بعد وفي الغالب يأكلون وجبات خفيفة قليلة التغذية لأنها تكون متوفرة في ذلك الحين
 - يزيد احتمال أن يصبحوا زائدي الوزن أو أن يُصابوا بالبدانة.

ليس من الضروري أن يكون الفطور مكلفاً أو أن يستغرق وقتاً طويلاً لإعداده. بل يمكن أن يكون بسيطاً ومغذياً وسهلاً. فوجبة من السيريال المصنوع من الحبوب الكاملة مع الحليب والفواكه وجبة مغذية سهلة التحضير. وليس من الضروري أن تنهمك في خضيره خاصة في ذلك الوقت من اليوم الذي تتزاحم فيه المشاغل.



في صباح بعض الأيام لا يكون لدينا وقت للفطور. كيف أستطيع أن أتأكّد من إعطاء طفلي شيئاً ليأكله؟

يمكن أن يكون الأطفال أحياناً شديدي البطء في الصباح أو أن يقولوا إنهم لا يشعرون بالجوع. كجزء من تقرير عادات جيدة للمدى الطويل يمكن تجربة الأفكار التالية.

- هل تتناول أنت وجبة الفطور؟ إذا لم يكن الأمر كذلك فإنه من الصعب أن تصرّ على أن يأكل طفلك الفطور. حاول تخصيص وقت لجميع أفراد العائلة لتناول وجبة الفطور. وهو أمر قد يكون صعباً في البداية لكنك قد تُسر بعد عدة أسابيع لمعرفة أنك تشعر بتحسّن عموماً وأنه سيقل شعورك بالجوع لاحقاً خلال النهار.
 - كن واقعياً من حيث كون الفطور جزءاً من الروتين اليومي.
 - ابدأ نهارك أبكر قليلاً وتأكد من وجود وقت كافٍ للفطور لتجنّب الشعور بأن عليك الاستعجال أثناء الأكل.
 - و قدّم شيئاً سريعاً للفطور واعطِ طفلك بعض الخيارات، مثلاً دعه يختار بين نوعين جيدين من سيريال الفطور عندما تذهبان للتسوّق.
 - من حين لآخر قدّم شيئاً مختلفاً جداً للفطور. مثل طاسة لبن زبادي مع بعض الفواكه الطازجة المقطّعة أو المعلّبة.

هناك أمور كثيرة يمكن أن خدث وتؤخر بدايتكم في الصباح. إذا وصل طفلك إلى مركز الطفولة المبكرة بدون فطور تأكّد من أن تخبرهم بالأمر. إذ يوجد لدى معظم هذه المراكز شيء كي يأكله طفلك للفطور.

" حاول تخصيص وقت لجميع أفراد العائلة لتناول وجبة الفطور."



أفكار للوجبات الرئيسية والخفيفة للأطفال الصغار

قدّم لطفلك مجموعة متنوّعة من كلٍ من فئات الطعام كل يوم. الوجبات الرئيسة والوجبات الخفيفة في كل من المنزل وفي المركزيمكن أن تشتمل على تشكيلة من الأطعمة الصحية ويجب ألا تشتمل على مأكولات إختيارية أو "حلويات". يجب عدم إعطاء الرضّع حليب البقر كشراب رئيس إلى حين بلوغهم ١١ شهراً من العمر. يمكن استخدام كميات صغيرة من حليب البقر في أطعمة أخرى من سن حوالي ستة أشهر. يوصى بالحليب العادي كامل الدسم للأطفال بين سنة وسنتين من العمر، بينما يكون الحليب العادى خفيف الدسم مناسباً للأطفال فوق سنتين من العمر، بينما يكون الحليب العادى خفيف الدسم مناسباً للأطفال فوق سنتين من العمر.

ما هي بعض وجبات الفطور السريعة والصحية؟

تشمل خيارات الفطور الصحية ما يلي:

- عصيدة مع فواكه طازجة أو معلّبة وكوب من الحليب
 - لبن زبادي وفواكه أو مطحون الفواكه
- شرحة خبز افرنجي أو قطيفة سميكة (كرمبت) مع جبن وشرائح فواكه
 - فاصولیا مطبوخة علی خبز افرنجي
 - خبز فواكه محمّص
 - قطيفة رقيقة (بايكلت) مع جبن ريكوتا وفواكه.



ما الذي مكنني أن أضعه في علبة غداء طفلي؟

إذا كنت ترسل وجبات طفلك الخفيفة والرئيسية إلى مركز الطفولة المبكرة فهناك عدد من الخيارات الصحية والمغرية تشمل الشطائر ولفائف خبز بيتا أو الخبز المدوّر مع حشوات مثل:

- بيض مهروس مع الخس
- لحم دجاج مشرّح إلى قطع دقيقة مع الجبن والخس
 - التونة والذرة والخس
 - صدر ديك رومي مع الخيار والخس
 - الجبن، الصلصة وأوراق الفِصفِصة
- لحم مشوي بارد مع الصناب (تشتنى) والخس والبندورة
 - وجبن فجمايت وجبن
 - جبن طري وجزر مبروش وزبيب
 - أفوكادو وبندورة وخس
 - موز مهروس.





ومن الخيارات الأخرى:

- بسكوت غير حلو قليل الدسم أو كعك أرز (rice cakes) مع الجبن
 - و شريحة عجة إيطالية (فريتاتا) باردة
- كعكة طرية (مفين) غير حلوة صنع المنزل جرّب الكوسى أو الذرة والجبن
 - بيتزا صنع منزلى بخبز بيتا.



احفظ الغداء بارداً بوضعه مع قنينة شراب مثلّج أو طوبة ثلج في علبة غداء عازلة.

ما هي بعض الوجبات الخفيفة الصحية الأخرى لعلبة الغداء؟

من الوجبات الخفيفة الصحية الأخرى التي يمكنك وضعها في علبة غداء طفلك:

- فواكه طازجة فواكه كاملة كالمندرين أو الموز أو المشمش أو الإجاص/كمثرى والبرقوق أو شرحات مقطّعة من التفاح أو البرتقال أو البطيخ أو الأناناس
 - سلطة الفواكه
 - فواكه مطبوخة
 - خبز معجون بالزبيب
 - بسكوت ناشف مع جبن أو مدهنات أو غموس
- قطائف رقيقة (بايكلت) (يمكن إضافة فواكه أو خضراوات مبشورة إلى الخلطة)
 - كعـك طري مـدوّر صغيـر (سكّـونز) إمـا عـادي مـع مدهنـات أو فواكـه أو يقطين أو جبن
 - خبز معجون بالموز
 - سياخ فواكه «تصنعها بنفسك» باستخدام عيدان قوية
- شرحات أو أصابع خضراوات تقدَّم مع غموس (تأكّد من سلق الخضراوات الصلبة أو الليفية إلى أن تطرى)
 - بيض مسلوق
 - لبن زبادي
 - أصابع جبن





وماذا عن الغداء في المنزل؟

فيما يلى بعض الأفكار لوجبات الغداء الصحية جداً:

- شوربة وقطعة خبز مدوّر
- باستا مع صلصة وجبن مبشور
- ما تبقى من وجبة عشاء الليلة الماضية
 - عجة مع خبز افرنجي محمّص
- شطیرة خبز افرنجي محمّص محشوة بـ:
 - □ تونة وجبن
 - □ بندورة وجبن
 - □ لحم خنزير وبندورة وجبن
 - □ فاصولياء مطبوخة.



ما الذي يعتبر وجبات خفيفة صحية أيضاً؟

يمكن أن تشمل الوجبات الخفيفة الصحية في المنزل ما يلي:

- شطائر أو خبر افرنجى أسمر أو مصنوع من حبوب نباتية كاملة
 - قطائف سمیکه (کرمبت)
 - خبز افرنجي معجون بالزبيب مع جبن
 - طاسة سيريال وحليب
- فواكه طبق من فواكه متعددة أو نوع واحد من الفاكهة المقطّعة/المشرّحة
 - فاكهة مقطّعة أو مشرّحة تقدّم مع لبن زبادي أو جبن ريكوتا كغموس
 - · فاكهة طازجة أو معلّبة مع شيء من اللبن الزبادي
 - كوب من الحليب خفيف الدسم
 - مطحون الفواكه





ما الذي مكننا طبخه للعشاء؟

من المستحسن وضع قائمة في ذهنك بوجبات العشاء التي يمكن خضيرها بسرعة وسهولة. كما أنه من المفيد الاحتفاظ بعدة وجبات أو مقوّماتها في خزانة الطعام أو الثلاجة يمكن تسخينها وتقديمها في خلال دقائق. فهي في أغلب الأحيان أسرع وأرخص وصحية أكثر من وجبات التابك أواى السريعة.

من أنواع وجبات العشاء التي يمكن خضيرها بدون كثير عناء أو إخراجها بسرعة من خزانة الطعام أو الثلاجة:

- الشورية صنع المنزل أو المعلبة (جرب الدجاج والذرة الصفراء الحلوة و شورية المنسترون minestrone "خضروات، شعيرية، مرق لحم" أو البقطين والعدس)
 - البيض (مخفوق أو عجة أو مسلوق مع قطع خبز افرنجي)
- بطاطا مطبوخة في الفرن مع غشوات (ما يوضع فوق الطعام) (جرّب التونة أو الفاصولياء المطبوخة أو الجبن والكولسلو)
- بيتزا صنع المنزل (خبز مغطى بمعجون الطماطم واللحم والخضراوات، مثلا لحم روستو بارد، الفطر، الفليفلة والجبن)
- باستا (جرّب باستا التونة السميكة أو الباستا مع الخضراوات المطبوخة في الفرن أو سباغتي بولونيز)
- المقليات بالتقليب (جرّب لحم البقر والبروكولي المقلي بالتقليب أو «سان شوى بو» أو الخضراوات المقلية بالتقليب مع التوفو والبيض)
- فطائر (فطائر البطاطا الحلوة والحمص. أو فطائر التونة والذرة. أو أقراص اللحم والخضراوات)
 - عجة إيطالية (فريتاتا) مع سلطة بسيطة
 - يخاني مع كسكس
 - · أطباق كري مع الأرز.

راجع الوصفات الموجودة في الطبخ للأطفال للاطّلاع على مزيد من الأفكار!



تتضمّن سلامة الطعام جميع جوانب تقديم الطعام كي يكون مأموناً لأكله، منها التحكّم بأخطار الاختناق بالطعام، وجُنّب ردود فعل الحساسية، والحساسيات الخفيفة وعدم حَمّل الطعام، والتأكّد من عدم تلوّثه بأية طريقة.

الحساسيات وعدم تحمل الطعام

هناك أسباب عديدة لإمكانية حدوث ردود فعل سلبية لدى الأطفال جاه الطعام. وقد يكون سبب رد الفعل الحساسية أو عدم خَمّل طعام معيّن.

«حَدث الحساسيات جَاه الطعام لدى حوالي واحد من كل ١٠ طفلاً...»

ما هي الحساسيات جّاه الطعام؟

تنشأ الحساسيات بخاه الطعام نتيجة رد فعل جهاز المناعة لأحد أنواع البروتينات في أحد أنواع الطعام. والمصادر الأكثر شيوعاً للحساسية بخاه الطعام لدى الأطفال دون خمس سنوات من العمر هي حليب البقر والصويا والبيض والفول السوداني والمكسرات الشجرية والقمح والسمسم والسمك والأسماك الصدفية. خدث الحساسيات بخاه الطعام لدى حوالى واحد من كل ١٠ طفلاً ويكون بعضها حاداً.

تكون أعراض الحساسية عادة فورية ويمكن أن تشمل الحُماق أو طفحاً على الجلد. أو تورّم الشفتين أو اللسان أو الفم. أو التقيؤ. أو الاسهال. أو صعوبة التنفس. ويمكن أن تؤدي الحساسيات الحادة إلى رد فعل إعواري حيث يصبح التنفس صعباً للغاية ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الوعي والإصابة الخطيرة أو الموت. إذا كنت تعتقد أن طفلك مصاب بحساسية تجاه الطعام تحدث إلى طبيبك الذي يمكن أن يوصي بإجراء اختبار حساسيات له.



ما هو عدم خمل الطعام؟

في حالات عدم خَمِّل الطعام تكون ردود الفعل عادة أقل حدَّة. يمكن أن تشمل أعراض عدم خَمِّل الطعام الصداع والطفح الجلدي واضطراب المعدة. إذا لاحظت ظهور أي من هذه الأعراض على طفلك بعد الأكل من المستحسن أن تناقش الأمر مع طبيبك، إذ يمكنه أن يساعد في تشخيص الأعراض لمعرفة ما إذا كانت متعلقة بعوامل غذائية. كما يمكنه المساعدة على خديد الأطعمة التى على طفلك أن يتجنّبها.



الاختناق

لقد سمعت أن الأطفال يمكن أن يختنقوا بأطعمة مثل التفاح أو الجزر النيء. هل هذا صحيح؟

إن التعلّم على أكل الأطعمة على اختلاف بنياتها جزء من عملية النمو. من الطبيعي أن «يغلّ» الأطفال، مع السعال أو محاولة إخراج الطعام من الفم، عندما يتعلّمون الأكل. وهذا يختلف عن الاختناق، وهو لا يدعو إلى القلق. أما الاختناق الذي يحول دون التنفس فحالة طبية طارئة.

وأهم طريقة لحماية طفلك من الاختناق هي التأكّد من جلوسه أثناء الأكل ومن الحرص على وجودك دائماً على مقربة منه للإشراف عليه. وينبغي دائماً الانتباه لقوام الأطعمة التي تقدمها لطفلك. فالأطفال الصغار يكونون عرضة للاختناق بالطعام نظراً لصغر مجاري الهواء لديهم ولأنهم في الغالب يبلعون قطعاً من الطعام بدون مضغه جيداً. تمثل قطع الطعام الصلب الصغيرة أكبر خطر لاختناق الرضّع والذين في أول مشيتهم. ويجب جتّبها أو خضيرها بطريقة مناسبة قبل تقديمها للأطفال.





تشمل الأطعمة التي ينبغي توخي الحرص فيها ما يلي:

- الفواكه والخضراوات الصلبة مثل الجزر النيء وأصابع الكرفس وقطع التفاح النيء (فهذه يجب بشرها أو تقطيعها إلى شرحات دقيقة أو طبخها وهرسها لمنع الاختناق)
 - المكسّرات والبذور والبوشار
 - قطع اللحم غير الطرية أو التي قتاج للكثير من المضغ
- المقانق المغطاة بجلد (يجب نزع الجلد أو شراء مقانق منزوعة الجلد ومن ثم تقطيعها إلى قطع صغيرة نصف دائرية لمنع الاختناق)
 - الأطعمة الأخرى التي يمكن أن تتفتت إلى كتل أو قطع صلبة.

قطع الحلوى الصلبة ورقاقات الذرة الصفراء تعرض الأطفال أيضا لخطر الاختناق. لكنها يجب عدم تقديمها في مرافق الطفولة حيث أنها من المأكولات الإختيارية .ويجب عدم تقديمها للأطفال بصورة منتظمة. لا ينصح بتقديم الأطعمة الجامدة الصلبة الصغيرة. المستديرة و/أو الدبقة لأنها قد تتسبب في الاختناق والغصة.

نظافة الطعام

يجب دائماً اتباع الارشادات الخاصة بسلامة الطعام. خصوصاً عند خَضير الطعام للأطفال الذين تكون أجهزة مناعتهم ما زالت في طور النمو.

مكن أن تشمل ملوّثات الطعام ما يلى:

- الأجسام الغريبة من شعر أو قطع معدنية أو أشياء أخرى يمكن أن تدخل الى الطعام بصورة غير مقصودة في عمليات خضير الطعام وطبخه
 - المواد الكيميائية من عملية إنتاج الطعام، أو مواد التنظيف
 - ملوّثات طبيعية مثل السموم الموجودة في أطعمة معيّنة
 - التلوّث بالحشرات
 - البكتيريا.

ما هي أنواع البكتيريا التي يمكن أن توجد في الطعام؟

هناك بكتيريا موجودة في معظم الأطعمة. يحدث فساد الطعام في الغالب نتيجة البكتيريا التي جعل الطعام عادة غير صالح وغير مستساغ للأكل ولكن ليس ضاراً بالضرورة. هناك بكتيريا معينة تسمّى مولّدات الأمراض تكون ضارة ويمكن أن تسبب التسمّم بالطعام أو الالتهاب المعدي المعوي. تشمل الأعراض الغثيان والتقيؤ والإسهال وتشنجات المعدة.

والبكتيريا الختلفة تسبب توعّكات مختلفة، منها ما يكون خفيفاً ولمدة قصيرة بينما يمكن أن يكون بعضها الآخر شديد الخطورة فيؤدي إلى فقدان سوائل الجسم ويستدعي الادخال إلى المستشفى. ويكون تسمّم الطعام خطيراً بشكل خاص على الأطفال والمسنين نظراً لهشاشة أجهزة المناعة لديهم وسهولة فقدان السوائل من أجسامهم.

والأطعمة الوحيدة التي لا توجد فيها بكتيريا هي المنتجة صناعياً في مصانع معقّمة أو المعالجة بالحرارة بعد خضيرها، كالأطعمة المعلّبة مثلاً وفورميلا الأطفال السائل. لكن كل الأطعمة الأخرى ختوي على البكتيريا. يتطلّب الحفاظ على سلامة الأطعمة التحكّم بتكاثر البكتيريا.





السبب الأكثر شيوعاً للالتهاب المعدي المعوي هو الأمراض الفيروسية التي تنتقل بالاتصال بين الأشخاص وليس عن طريق الطعام. هذه الأعراض شائعة جداً وتكون على العموم حادة جداً وقصيرة الأجل. من المهم جداً توخي النظافة وغسل الأيدي للحد من انتشار الالتهاب المعدي المعوي الفيروسي.

تنمو البكتيريا بسهولة في الأطعمة الرطبة الغنية بالمغذيات التي يُطلق عليها اسم الأطعمة «عالية الخطورة». يُعتبر الحليب واللحم والسمك وأية أطباق تحتوي على هذه الأطعمة عالية الخطورة. كذلك فإن الأرز المطبوخ يتيح لبعض البكتيريا أن تتكاثر. إذا تُركت هذه الأطعمة خارج البرّاد لفترات طويلة فإنها تفسد ولا يعود بالامكان أكلها على وجه العموم. إلاّ أنها لا تؤدي إلى المرض إلاّ إذا كان فيها بكتيريا مولّدة للأمراض وأكلها الإنسان. يعتمد الحفاظ على سلامة الطعام على التحكّم بالظروف التي تتيح للبكتيريا أن تتكاثر بأعداد كبيرة.

يُطلق على الأطعمة التي لا تشجّع البكتيريا على التكاثر اسم «منخفضة الخطورة», وهي تشمل المأكولات الخفيفة المعلّبة والسكاكر والشوكولاتة والباستا غير المطبوخة والأرز والبسكوت. الكثير من الأطعمة قليلة الخاطر هي مأكولات إختيارية ، مثل قطع الحلوى الصلبة والشوكولاتة و بعض أطعمة الوجبات الخفيفة المعبأة, ولا يوصى بتقديمها على أساس يومي. يمكن حفظ هذه الأطعمة لفترات طويلة بدون تبريد. والأطعمة المعلّبة هي الأخرى مأمونة طالما أن العلبة لم تُفتح، ولكن متى فُتحت يجوز أن يصبح الطعام عالى الخطورة.



ماذا يمكنني أن أفعل للتأكد من تخضير الطعام بصورة مأمونة؟

- اغسل يديك دائماً قبل مسك الطعام, واغسلهما مرة ثانية إذا لمست شعرك أو إذا احتجت لمسح أنفك بمنديل ورقي وبعد العطس أو استخدام دورة المياه أو إذا لمست أية أشياء قد خمل بكتيريا
 - ينبغي شراء الطعام من مورّدين يمكنك الوثوق بهم، وشراء الأطعمة التي تبدو طازجة، ومن أماكن تكون فيها حركة البيع قوية. تأكّد من أن العبوات غير مفتوحة وأن المنتجات ما زالت ضمن المدة الصالحة للاستعمال.
 - انقل الأطعمة عالية الخطورة بسرعة أو في أوعية باردة.
 - حافظ على نظافة كل الأماكن في المطبخ.
- احمِ الأطعمة عالية الخطورة بوضعها في أوعية محكمة الاقفال متى فتحت عبواتها.
- استخدم لوحات تقطيع مختلفة للحوم والأسماك والأشياء المطبوخة (كاللحم والخضراوات) والفواكه. ضع ألواناً تمييزية على اللوحات لمساعدتك على تذكّر استخدام اللوحة الصحيحة.
 - اغسل السكاكين بعد استخدامها للحم والسمك غير المطبوخ وقبل استخدامها لأية أطعمة أخرى جاهزة للأكل.
 - احفظ الأطعمة عالية الخطورة في البرّاد قبل الطبخ أو إلى وقت أكلها. أعد أية أطعمة عالية الخطورة غير مطبوخة إلى البرّاد إذا كنت لا تريد أكلها في حينه.

«لا تعد تسخين الأطعمة المطبوخة أكثر من مرة.»





- لا تعد تسخين الأطعمة المطبوخة أكثر من مرة. وارم أي طعام قدمته ولم يؤكل. كذلك ارم أي طعام لم تقدمه ولكنه كان خارج البرّاد لأكثر من ساعتين.
 - أعد تسخين الطعام إلى أن يصبح ساخناً يتصاعد منه البخار. اتركه يبرد قليلاً إلى درجة حرارة مناسبة لتقديمه ثم قدّمه فوراً.
 - افحص برّادك يومياً للتأكّد من أنه يعمل وأن الطعام بارد.
 - غسل الأطباق بين كل استخدامين بماء ساخن مع الصابون واتركها تنشف بدلاً من استخدام منشفة مطبخ لذلك. وبدلاً من ذلك، استخدم جلاية كهربائية.

وماذا عن حضير الطعام مع الأطفال؟

- تأكّد من غسل الأطفال لأيديهم دائماً قبل مسك أي طعام.
- أشرف على الأطفال في كل الأوقات عندما يكونون في المطبخ.
- احرص على جَنّب أية إصابات بالسكاكين الحادة والسطوح الساخنة.



ما الذي يمكنني عمله للتأكّد من تقديم الطعام بصورة مأمونة؟

- اغسل يديك قبل الأكل.
- استخدم ملاقط وملاعق لتقديم الطعام.
- ينبغي تغطية أي طعام لا تقدمه مباشرة ووضعه في البرّاد ثم تقديمه في وقت لاحق.
 - لا تسمح لأي طفل أبداً بأكل الطعام إذا سقط على الأرض.



النشاط البدني

مقدمة

يُعتبر اللعب والحافظة على النشاط البدني جزءاً هاماً من الحياة لجميع الأطفال. وقد يؤدي الاكتساب المبكر للعادات الجيدة إلى تصرفات صحية تستمر إلى مراحل العمر اللاحقة، فضلاً عن أن النشاط البدني المنتظم في الطفولة المبكرة يمكن أن يؤثر على النتائج الصحية المباشرة وعلى المدى الطويل. وفوق ذلك كله فإن الأطفال يجدون متعة في اللعب ومارسة الأنشطة البدنية!





فى أستراليا حالياً الكثير من جوانب الحياة اليومية التي تسهّل عدم قيامنا بأنشطة بدنية، إذ أننا نعتمد على السيارات في تنقلاتنا ونستخدم الوسائل التي توفر علينا العمل مثل المصاعد والسلالم الكهربائية وأجهزة التحكّم عن بعد، والتلفاز ووسائل الترفيه الأخرى التي تتضمّن شاشات هي من أكثر وسائل الترفيه شيوعاً. وهذا أمريدعو للقلق، إذ أن قلَّة النشاط البدنى مرتبطة بالأمراض الناجمة عن أسلوب المعيشة مثل مرض القلب والسكّرى وبعض أنواع السرطان. كما أن ارتفاع معدلات مشاكل الوزن (زيادة الوزن أو البدانة) في مرحلة الطفولة مرتبط أيضاً بانخفاض مستويات النشاط البدنى وزيادة فترات عدم النشاط عند الأطفال.







يستطيع الآباء والأمهات والموظفون ومقدّمو الرعاية العمل معا بجعل النشاط البدني من الأولويات داخل المنزل وخارجه. في حالة الأطفال البالغين خمس سنوات من العمر أو أقل، يُعتبر اللعب النشيط أفضل أشكال النشاط البدني. يتضمّن اللعب النشيط كل أنواع اللعب، بما في ذلك اللعب داخل المنزل وخصوصاً خارجه. و«الانتقال النشيط» (كالمشي إلى الجهة التي تقصدها بدلاً من قيادة سيارة أو استخدام عربة الطفل). وبعض المهام اليومية المحددة. لكن الأطفال يحتاجون أيضاً لأنشطة أهدأ و«أوقات للراحة».

وللعب النشيط فوائد بدنية وصحية. إلاّ أنه يساعد أيضاً على النمو الهام في النواحي الاجتماعية واللغوية والذهنية.

"يستطيع الآباء والأمهات والموظفون ومقدّمو الرعاية العمل معاً لجعل النشاط البدني من الأولويات داخل المنزل وخارجه."

من سن الولادة إلى سنة

النشاط البدني للأطفال الرضع

يتعلّم الأطفال الرضّع منذ الولادة عن طريق التفاعل مع العالم. ولكي ينمو الأطفال الصغار (من الولادة إلى سنة من العمر) بصورة صحية، فإنه يجب تشجيع النشاط البدني -وخصوصاً اللعب على الأرض وحّت الإشراف في بيئات آمنة- منذ ولادة الطفل. والفرص اليومية التي تُتاح للرضّع للحركة بحرية تساعد على:

- الحفاظ على نشاطهم البدني والذهني
 - نمو حواسهم وفضولهم
 - نمو القوام السليم والقوة والتوازن
- خلق الشعور لديهم بأنهم محبوبون، وبالسعادة والأمان
 - نمو مهاراتهم اللغوية والتواصلية
 - تعليمهم عن أجسامهم وعن العالم حولهم
 - التشجيع على التفاعل مع الآخرين.



فيما يتعلق بالأطفال الرضّع الذين لم يبدأوا المشي بعد، فإن النشاط البدني يعني توفير فرص يومية لهم للحركة على بطونهم أو ظهورهم في مجموعة من الأماكن الخالية وبدون إعاقتهم بالملفات الضيّقة أو الملابس. كما يشمل ذلك مارسة حركات معينة كالوصول إلى الأشياء ومسكها وسحبها ودفعها واللعب مع الناس والأشياء والألعاب.

يحب الرضّع أن يكونوا بين الناس، وهم يتعلّمون الشيء الكثير من التفاعل مع الناس. لذا فمن المهم تخصيص وقت لقضائه مع الرضّع، بما في ذلك وقت للّعب معهم.



ما هي بعض الطرق لكي يصبح الأطفال الرضع الصغار نشطاء؟

يغلب أن تكون لدى مراكز الطفولة المبكرة برامج مخططة تشمل مجموعة من الفرص للحركات الختلفة طيلة النهار. يحتاج الرضّع أيضاً لجموعة من الأنشطة والكثير من فرص اللعب عندما يكونون في المنزل. كما أن أنشطة اللعب التي خَفّز حواسهم تساعد أيضاً على تنمية مهارات أخرى.

فيما يلي بعض الأفكار للعب مع طفلك الرضيع:

وقت اللعب على البطن

إن وقت اللعب على البطن هام لتقوية عضلات رأس الرضيع وعنقه وجذعه ولتشجيع حركات الرجلين والذراعين بحرية. ضع طفلك الرضيع على سطوح أرضيات مختلفة كالسجاجيد أو البسط. حاول وضع ألعاب أو أشياء مأمونة أخرى خارج متناوله قليلاً كي يصل إليها ويحاول مسكها.

التنقّل

متى أصبح طفلك الرضيع أكثر قدرة على الحركة فإنه سيستمتع ممارسة حركات جديدة كالركل والحبو ورفع جسمه إلى كراسي أو طاولات ثابتة والزحف عبر الأنفاق. لا يُنصح باستخدام «مشايات» الأطفال الرضّع ولا «الأراجيح الرقاصة لتمرين» الأطفال نظراً لإمكانية وقوع إصابات ولأنه ثبت بالدليل أنها يمكن أن تعوق نمو العضلات المطلوب للمشى بصورة مستقلة.

الصوت

يساعد الضجيج خلال اللعب في ميادين نمو الذهن المرتبط بالسمع. كما أنه يمكن أن يشجّع على الحركة. أعطِ طفلك الرضيع قرقوعة أو ملعقة خشبية وقدراً أو شغّل الموسيقى له كي يستمع إليها ويتحرك على أساسها.

اللمس

أعطِ طفلك الرضيع ألعاباً وأشياء مختلفة الملمس والمواد كي يلمسها ويشد عليها. إذ أن ذلك سيساعد حاسة اللمس لديه. يمكنك صنع ألعاب خاصة، مثل استخدام جورب طويل خشوه بأوراق مجعّدة.

البصر

إن خريك أشياء يستطيع طفلك الرضيع متابعتها بعينيه يساعد على نمو قوة عينيه ويشجّع على الحركة. اقرأ لرضيعك كتباً مصنوعة من قماش أو كرتون، وضعها حت شيء متحرّك زاهي الألوان أو العب لعبة «غمّض فتّح».



وماذا عن لعب الرصع الخارجي؟

يمكن أن يساعد اللعب الخارجي الأطفال الرضّع على التعلّم عن الأشياء الختلفة حولهم والشعور بالارتياح مع العالم الحيط بهم. ومن التجارب التي يوفرّها اللعب الخارجي حسّس العشب وسماع السيارات والطيور والنظر إلى السماء.

عندما يكون طفلك الرضيع في الخارج يمكنك الإشارة إلى ما يمكن أن يراه أو يتحسسه والتحدّث إليه عن تلك الأشياء والغناء له عنها. وإذا لم يكن لديك مكان خارجي في منزلك، خذ طفلك إلى المتنزه أو مكان خارجي آخر في منطقتك كلّما أمكنك ذلك.



التصرّف الجلوسي والمدة أمام الشاشات

يحتاج الأطفال الرضّع لمدد طويلة لمارسة حركات معينة مثل الوصول إلى الأشياء والركل وحسّس الأشياء حتى قبل أن يصبح بإمكانهم المشي والتنقّل بصورة مستقلة. وحتى عندما يبدأ الطفل الحبو والمشي فإنه يظل بحاجة لمارسة المهارات الجديدة والتنقّل بحرية وبصورة مبتكرة والتفاعل مع الآخرين. يجب عدم تقييد الأطفال الرضّع أو إبقائهم بدون مارسة أنشطة (خلال أوقات يقظتهم) لمدة تزيد على ساعة دفعة واحدة.

ولماذا يجب ألاّ تكون هناك مدة أمام الشاشة من الولادة إلى سن السنتين؟

تبعاً للبحوث التي أجريت مؤخراً, فإنه يوصى بألا يقضي الأطفال دون سنتين من العمر أي وقت في مشاهدة التلفاز أو استخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (DVD وألعاب حاسوبية وإلكترونية أخرى).

لا يوصى بقضاء أية مدة أمام الشاشة للرضّع والأطفال دون سنتين من العمر لأنه قد:



- تقلل مقدار الوقت الذي لديهم
 للعب النشط. والتواصل الاجتماعي
 مع الآخرين وفرص تطوير اللغة.
 - تقلل الفترة الزمنية التي يمكنهم فيها الاستمرار في التركيز.

هذا ولم يتبيّن أن الأنشطة التي أساسها الشاشات بين الأطفال دون سنتين من العمر تؤدي إلى أية فوائد صحية أو ذهنية أو لغوية.

قد تود الاستفسار من مركز الطفولة المبكرة الذي تأخذ طفلك إليه عن السياسة التي يتبعها بشأن المدة التي يُسمح للأطفال الصغار بقضائها أمام الشاشات والتفكير بطرق للحد من اللذا في المنزل.



من سنة إلى خمس سنوات

النشاط البدني للأطفال في أول مشيتهم وفي سن ما قبل المدرسة

يجب أن يظل النشاط البدني أولوية صحية عليا في العائلات التي لديها أطفال بين سنة وخمس سنوات من العمر. فالفرص اليومية للعب النشيط تبني أسس تنمية المهارات البدنية والذهنية والاجتماعية الحيوية اللازمة للتعامل مع كل الظروف اليومية.

اعتباراً من بلوغ الطفل سنة من العمر ولغاية سن الخامسة تقريباً (وهي سنوات أول المشي ولغاية سن ما قبل المدرسة) يوصى بأن يمارس النشاط لمدة ثلاث ساعات على الأقل يومياً. ومع أن ذلك قد يبدو وقتاً طويلاً. فإن الأطفال يحبون النشاط و«الحركة الدائمة» بطبيعتهم، لذا فإنه يمكن توزيع فترات قصيرة من النشاط خلال اليوم من الخفيف (مثل البناء أو اللعب على الأرض) إلى القوى (كالركض أو القفن).



ما هي درجة أهمية اللعب النشيط للأطفال بين سنة وخمس سنوات من العمر؟

إن اللعب النشيط هام جداً للأطفال. إذ على الطفل أن يتحرّك بحرية وأن يكون نشيطاً كل يوم! تتراوح المهارات التي ينميها الطفل من بلوغه سنة إلى خمس سنوات من العمر بين التعلّم والمشي إلى الركض ورمي الكرة. والواقع أن الطفل لا يتعلّم في أية مرحلة أخرى مهارات بدنية.

واللعب النشيط يساعد الأطفال على:

- خسین صحة عضلاتهم وعظامهم وقلبهم
 - تنمية مهارات وتصورات حركات جديدة والتعلّم عن أجسامهم
 - بناء الثقة بالنفس والتعامل مع حالات الضغط النفسى
 - الاستمتاع بمارسة الأنشطة
 - خسين مهاراتهم التواصلية. بما فيها كيفية حلّ المسائل واتخاذ القرارات
 - تعلّم كيفية التفاعل والمشاركة وانتظار الدور ومراعاة الآخرين.

ما هي الأشياء التي يمكنني القيام بها لمساعدة طفلي ليصبح نشيطاً؟

يبحث الأطفال الصغار بطبيعتهم عن المغامرات، وهم يحبون الاستكشاف. وقدرة طفلك ومستوى نموه هما اللذان يحددان أنواع النشاط واللعب المناسبة والممتعة له. يحب الأطفال الصغار أن يبيّنوا للراشدين الأشياء التي يستطيعون عملها، كما يحبون أن يتحداهم الآخرون وبصورة منتظمة لتجربة أشياء جديدة.





يشمل اللعب النشيط عدة أنواع من الأنشطة:

- اللعب غير المنظّم هو لعب خلاّق يعطي الأطفال حرية الحركة حسب رغبتهم وتحديد كيف يريدون أن يلعبوا وماذا يريدون أن يفعلوا وأين سيكون ذلك. من أمثلة اللعب غير المنظّم الرقص على أنغام الموسيقى واللعب في حفرة الرمل في المتنزه أو مع أطفال آخرين. يمكن أن يكون لعب "الخشونة والتدحرج" جزءاً من اللعب غير المنظّم في بعض الأحيان، خصوصاً للصبيان. ومع أن الصبيان قد يلعبون بطرق تختلف عن لعب البنات فإن الصبيان والبنات بحاجة متساوية لأماكن وأشياء للعب.
 - أما اللعب المنظّم فهو اللعب الذي يكون مخططاً له وقد يجري في مكان وزمان محددين أو يكون بحاجة لمعدات. من الأمثلة الألعاب التي ختاج اتخاذ إجراءات معينة والأغاني (مثل «هوكي بوكي») وجمنازيوم الأطفال والرقص الخلاق وحصص تعليم السباحة.

"على الطفل أن يتحرّك بحرية وأن يكون نشيطاً كل يوم!"

- يتضمّن "الانتقال النشيط" استخدام النشاط البدني للسفر، كالمشي أو استخدام الدراجة أو استخدام السكوتر. فحتى الأطفال الصغار يستطيعون المشي أو استخدام الدراجة لمدة قصيرة. وهم يستطيعون المشي لمسافات أطول عندما يكبرون. حاول المشي إلى مركز الطفولة المبكرة ومنه، أو المشي أو استخدام الدراجة إلى المتاجر الحلية. وللمسافات القصيرة. شجّع الأطفال على المشي بدلاً من وضعهم في عربات الأطفال. تذكّر أن تشرف على الأطفال عند قيامهم بالانتقال النشيط.
 - تشمل المهام البدنية اليومية المساعدة في أعمال الحديقة وإفراغ أكياس التسوّق وطي الثياب أو ترتيب أماكن اللعب. يستمتع الأطفال بساعدة الراشدين بالكثير من المهام اليومية.

ماذا أفعل إذا لم يكن طفلي راغباً في اللعب النشيط؟

يختلف كل طفل عن الآخر, ويفضّل بعض الأطفال أنشطة أكثر هدؤاً كالقراءة أو الرسم. إلا الناجميعا بحاجة للحفاظ على مستوى معيّن من النشاط البدني من أجل الصحة الجيدة, لذلك توجد فيما يلي بعض النصائح لتشجيع طفلك على أن يكون أكثر نشاطاً:

- خطّط مجموعة متنوّعة من الفرص لطفلك كي يكون نشيطاً طيلة النهار وحاول أن يكون التركيز في ذلك على ناحية اللهو.
 - دع طفلك يستكشف أنشطته ويقرّر ما يريد القيام به.
 - ابحث عن زميل لعب نشيط لطفلك يكون فرداً من داخل العائلة أو أحد الأصدقاء.
 - امدح طفلك كثيراً للجهود التي يبذلها خلال اللعب النشيط.
 - ركّز على ما يستطيع طفلك عمله وليس العكس.
 - و خطّط النزهات والاحتفالات العائلية بحيث تتضمن فرصاً للعب النشيط.
 - اجعل المشى جزءاً من الحياة اليومية.
 - اجعل اللعب النشيط مرحاً وإيجابياً.
 - كن صبوراً وأخ وقتاً كافياً لطفلك لمارسة الحركات.
 - كن نشيطاً مع طفلك وحاول أن تكون قدوة له.

" دع طفلك يستكشف أنشطته ويقرّر ما يريد القيام به."



ما هي أفضل الطرق لتشجيع الأطفال على اللعب النشيط؟

ليس عليك دائماً أن تشارك مباشرة بكل ألعاب طفلك النشيطة، إذ أن أماكن ومعدات اللعب المأمونة إلى جانب الإشراف يمكن أن تتيح للأطفال الابتكار وتصميم اللعب الذي يريدون القيام به.

من المهم أن تساعد طفلك على أن ينمي تمتّعه بالنشاط البدني. حاول إيجاد توازن بين الأنشطة التي تجعله يميل إلى الابتكار والخيال والأنشطة التى تمثل حديات له مع شيء من «الجازفات».



يساعد توجيه الأطفال على الحركة بطرق مختلفة على خديهم وخسين مهاراتهم باستمرار. حاول تشجيع الطفل على تغيير:

- كيفيــة قدرته على خريك جسمه («ما هي السرعة التي يمكنك فيها...؟». «هل يمكنك أن تقوم بذلك بخفة؟»)
 - النقطة التي يمكن لجسمه بلوغها («هل يمكنك أن تقوم بذلك جانبياً؟»، «ما هو الارتفاع الذي يمكنك أن ...؟»)
- ما الذي يستطيع جسمه عمله («هل يمكنك لوي جسمك؟». «هل يمكنك القيام بذلك باستخدام رجل واحدة؟»)?')
- مع من يمكنه أن يتحرك («هل يمكنك أن تلحق بسميرة؟»، «هل يمكنك أن تعلّمني كيفية تأدية ذلك؟»)

أفكار للعب النشيط للأطفال من سنة إلى خمس سنوات من العمر

يمكن أن تشمل أشياء اللعب لعباً أو أشياء يومية، لكنها يجب أن تكون مناسبة لسن الطفل ومرحلة نموه. يجب أن يشجّع اللعب النشيط أيضاً على استخدام أعلى الجسم وأسفله وأكمله في أماكن اللعب داخل المنزل وخارجه.

" يمكن أن تشمل أشياء اللعب لعباً أو أشياء يومية، لكنها يجب أن تكون مناسبة لسن الطفل ومرحلة نموه."

تشمل أشياء اللعب للأطفال من سنة إلى خمس سنوات من العمر ما يلى:

- علب وصناديق وسلال وأنابيب كرتون وأوعية
 - كرات بأحجام مختلفة
- حبال ومناديل ومناشف وشرائط دقيقة طويلة (streamers)
 - ألواح خشب
 - دلاء ورفوش
 - مكانس وفراشي دهان
 - أوعية وطناجر
 - أوراق شجر وأكواز صنوبر
 - ثياب قديمة وشراشف ومناشف قديمة وقطع أثاث قديمة
 - مضارب الكرات
 - مكعبات خشبية
 - حبال مدلاة من السقف
- بسُط ووسائد و«أكياس الحبوب البلاستيكية» وعجلات السيارات.



تذكّر أن ليس كل هذه المعدات المقترحة مناسبة للأطفال في كل مراحل السن، فالأشرطة أو الشرائط الدقيقة الطويلة قد تجلب المرح للذين في سن أربع أو خمس سنوات، لكنها ليست مناسبة للأطفال البالغين سنة أو سنتين. حدث إلى الموظفين أو مقدّمي الرعاية في مركز رعاية طفلك وتبادل الأفكار معهم بشأن الأشياء التي قد يستمتع طفلك باللعب بها.

إذا كان لديك أطفال في مراحل سن مختلفة فكّر دائماً بسلامة الأطفال الأصغر سناً خلال اللعب، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالقدرة على الوصول إلى المعدات المناسبة للأطفال الأكبر سناً فقط وخزنها.



وماذا عن اللعب الخارجي للأطفال من سنة إلى خمس سنوات من العمر؟

يكون الأطفال الذين يقضون أوقاتاً أطول في الخارج أكثر نشاطاً على وجه العموم. فالأماكن الخارجية تعطي الأطفال مساحات أكبر ومجموعة متنوّعة من السطوح والمعدات، فضلاً عن أن الأطفال يستطيعون في الخارج تجربة الحركة في نطاق كامل من الأشكال والسرعات والاتجاهات الختلفة إلى جانب الحرية في خلق الفوضى وإثارة الضجيج.

واللعب الخارجي يعطى الطفل فرصة لـ:

- تنفیذ حرکات کبیرة
- جُربة حركات جديدة
- القيام بلعب «الخشونة والتدحرج»
- خسين توازنه وقوته ومهارات التنسيق لديه
- البحث عن مغامرات ومراقبة واستكشاف الطبيعة
 - مزيد من الابتكار
 - التعلّم من أخطائه
 - التحكّم بمخاوفه وتنمية صلابة شخصيته.

يساور الأمهات والآباء في الغالب قلق من حيث أن اللعب الخارجي يمكن أن ينطوي على أخطار. إلا أن الأطفال يحتاجون لفرص للعب بحرية واستكشاف أماكن اللعب الخارجية. كما أن توفير مجموعة من التحديات في اللعب يعلّم الأطفال على فهم الأخطار والتحكّم بها والتعلّم من مشاركته فيها.





كما هو الحال في لعب «الخشونة والتدحرج» فإن اللعب في الخارج هام لنمو البنات والصبيان على السواء. وقد تشمل التأثيرات الجانبية العادية للعب في الخارج الاتساخ الشديد والكشوط الصغيرة والرضوض والكدمات وإثارة الضجيج والفوضى والتعلّم على معالجة الارتفاعات والحركات الجديدة. كما أن قضاء وقت في الخارج في أحوال الطقس الباردة لا يسبب نزلات البرد. طالمًا كان هناك إشراف على اللعب الخارجي فستكون فوائده عموماً أكثر من مخاطره.

"إن اللعب في الخارج هام لنمو البنات والصبيان على السواء."

اللعب النشيط والأطفال ذوو الإعاقات

يستطيع جميع الأطفال الاستفادة من النشاط البدني واللعب النشيط. إذا كانت هناك إعاقة لدى طفلك ابحث مع الاختصاصي الصحي بعض الطرق لتوفير مجموعة كاملة من التجارب النشيطة لطفلك. وفي مركز الطفولة المبكرة، أخبر الموظفين ومقدّمي الرعاية بإعاقة طفلك وكيفية تأثيرها على وظائفه وقدراته اليومية. أخبرهم بما يحبه طفلك وما لا يستهويه وبقدراته، وكذلك بالأشياء التي تود أن يساعدونك على حقيقها لطفلك. وقد يود موظفو الطفولة المبكرة تمكينهم من الاتصال بالاختصاصي الصحي الذي يعتني بطفلك للحصول منه على مزيد من المعلومات.

جعل اللعب الخارجي آمناً بأقصى المستطاع...

كـــن تذكّر الوقاية من الشمس كلّما كان طفلك وي الخارج - كريم الشمس والظل والقبعات (ذكياً في الشمس) والملابس المناسبة.

الإشراف النبرف دائماً على طفلك عندما يكون حول الماء وفي الأماكن المرتفعة وعلى الدرجات أو قرب السياجات أو الخيوانات أو الأشياء الصغيرة.

الثياب ألبس طفلك ثياباً وأحذية مريحة مناسبة للقيام بالأنشطة.

المساء تأكّد من أن يشرب طفلك الكثير من الماء عندما يلعب في الخارج. خصوصاً في الطقس الحار.

شـــارك تفاعل مع الأطفال وساعدهم في اللعب الخارجي، لكن تأكّد أن يظل الطفل هو الذي يقرر اللعب.

" تأكّد من أن يشرب طفلك الكثير من الماء عندما يلعب في الخارج..."



الأوقات التي لا يكون فيها الأطفال نشطاء

ستكون هناك دائماً أوقات لا يكون فيها الطفل نشيطاً. إذ يحتاج كل طفل لوقت للقيام بأنشطة محددة مثل الاستماع للقصص والقراءة والرسم والألغاز أو لوقت لجرّد الجلوس بهدؤ. هذه الأنواع من الأنشطة مهمة أيضاً للتعلّم والنمو.

هناك أنواع أخرى من الأنشطة غير النشيطة لا تُعتبر ضرورية. مثل الأنشطة المرتكزة على استخدام الشاشات كمشاهدة التلفاز مثلاً. وكما تقدّم ذكره، فإنه لا يوصى بتخصيص وقت للشاشات على الإطلاق للأطفال دون سنتين من العمر. وللأطفال من سنتين إلى خمس سنوات من العمر. يوصى بتحديد وقت الشاشات بأقل من ساعة واحدة في اليوم، بما في ذلك مشاهدة التلفاز ومشاهدة الـDVD ولعب ألعاب الفيديو أو الألعاب الحاسوب.



لكن بصرف النظر عن نوع النشاط، يوصى بعدم إبقاء الأطفال مقيّدين أو بدون أن يقوموا بأي نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة خلال أوقات يقظتهم. فالأطفال الذين يقضون أوقاتاً طويلة جلوساً أو بدون القيام بأي نشاط تزداد إمكانية ضعف تموّهم البدني والاجتماعي والذهني. وبالنسبة للأطفال الصغار، فإن ذلك يشمل أبقاءهم لفترات طويلة في الكراسي المرتفعة أو مقاعد السيارات أو عربات الأطفال.

إن توفير عدد من الفرص للنشاط البدني خلال اليوم جزء هام من تعزيز أسلوب حياة صحي. ومن المهم بالمقدار ذاته الحدّ من الوقت الإجمالي الذي يكون فيه طفلك غير نشيط بصرف النظر عن مدى نشاطه في الأوقات الأخرى.



ما هو سبب تحديد مدة مشاهدة الشاشات للأطفال البالغين سنتين إلى خمس سنوات من العمر؟

بالنسبة للأطفال في أول مشيتهم والأطفال في سن ما قبل المدرسة، تؤدي فترات مشاهدة الشاشات الطويلة إلى الاقلال من فرص مارسة الأنشطة واللعب الخارجي واللعب الابتكاري، والحدّ من الفوائد المصاحبة لها. كما أن الفترات الطويلة هذه تؤدي إلى عادات أكل غير صحية وبطء في النمو اللغوي وفي مهارات الذاكرة والتفكير.

قد يقرّر بعض مراكز الطفولة المبكرة عدم إتاحة أي وقت لمشاهدة الشاشات كجزٍّ من برامج تلك المراكز. وقد تريد أيضاً إعداد خطة للحد من مدة مشاهدة الشاشات في المنزل. فكّر بالاستفادة من بعض أفكار اللعب الواردة في هذا الكتاب لخطتك.



ملخص التوصيات المتعلقة بالأطفال من سن الولادة إلى خمس سنوات



ملخص التوصيات المتعلقة بالأطفال من سن م الولادة إلى خمس سنوات	يالنشاط البدني	التوصيات الخاصة بالجلوس - المدة أمام الرشاشات (ر	التوصيات الخاصة بالجلوس – عدم النشاط ف لدة طويلة
من سن الولادة إلى سنة واحدة	يجب التشجيع على النشاط البدني منذ الولادة.	يجب عدم قضاء أي وقت في مشاهدة التلفاز أو استخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (كالا وألعاب الخاسوب وألعاب إلكترونية أخرى).	يجب عدم جلوس الطفل أو تقييده أو إبقائه بدون نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة باستثناء وقت النوم.
سنة إلى سنتين	يجب أن يكون الطفل نشيطاً بدنياً كل يوم لدة ثلاث ساعات على الأقل موزّعة خلال النهار.	يجب عدم قضاء أي وقت في مشاهدة التلفاز أو استخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (OVD وألعاب الحاسوب وألعاب إلكترونية أخرى).	يجب عدم جلوس الطفل أو تقييده أو إيقائه بدون نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة باستثناء وقت النوم.
سنتين إلى " سنوات	يجب أن يكون الطفل نشيطاً بدنياً كل يوم لدة ثلاث ساعات على الأقل موزّعة خلال النهار.	يجب شديد الجلوس ومشاهدة التلفاز واستخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (طلاط وألعاب الخاسوب وألعاب إلكترونية أخرى) بأقل من	يجب عدم جلوس الطفل أو تقييده أو إبقائه بدون نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة باستثناء وقت النوم.
۳ إلى ۵ سنوات	يجب أن يكون الطفل نشيطاً بدنياً كل يوم لمدة ثلاث ساعات على الأقل موزّعة خلال النهار.	يجب قديد الجلوس ومشاهدة التلفاز واستخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (VO وألعاب الحاسوب وألعاب إلكترونية أخرى) بأقل من	يجب عدم جلوس الطفل أو تقييده أو إبقائه بدون نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة باستثناء وقت النوم.



الأكـــل الصحــي

Allergy and Anaphylaxis Australia

(الإعوار والحساسية أستراليا)

الهاتف: 728 (02) 9482 5988 or 1300 728 (02)

الموقع الإلكتروني: W: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

(الجمعية الأسترالية الآسيوية لعلم المناعة والحساسية)

الموقع الإلكتروني: W: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association

(الجمعية الأسترالية للارضاع من الثدى)

الماتف: T: (03) 9885 (035

خط المساعدة في الإرضاع من الثدى: 268 686 1800

الموقع الإلكتروني: W: www.breastfeeding.asn.au

Australian Children's Education and Care Quality Authority

(هيئة تعليم ورعاية الأطفال الأسترالية)

الماتف: T: 1300 422 327

الموقع الإلكتروني: W: http://acecqa.gov.au

Australian Dental Association

(الجمعية الأسترالية للعناية بالأسنان)

الماتف: T: (02) 9906 4412

الموقع الإلكتروني: W: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines and The Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(ارشادات التغذية الأسترالية وإرشادات إطعام الرضع ، دائرة الصحة والشيخوخة الحكومية الأسترالية والجلس الوطنى للبحوث الصحية والطبية)

الموقع الإلكتروني: W: www.eatforhealth.gov.au

Australian General Practice Network

(الشبكة الأسترالية لمارسة الطب العام)

الموقع الإلكتروني: W: www.agpn.com.au



Australian Government Department of Health and Ageing Health Insite

(دائرة الصحة والشيخوخة الحكومية الأسترالية Health Insite)

الموقع الإلكتروني: W: www.healthinsite.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(الدليل الأسترالي للأكل الصحي، دائرة الصحة والشيخوخة الحكومية الأسترالية

والجلس الوطنى للبحوث الصحية والطبية)

الموقع الإلكتروني: W: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia

(جمعية اختصاصيي التغذية أستراليا)

الهاتف: 242 812 6163 5200 or 1800 812 942 الهاتف: W: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia

(الطفولة المبكرة أستراليا)

الهاتف: T: (02) 6242 1800 or 1800 356 900

الموقع الإلكتروني: W: www.earlychildhoodaustralia.org.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

(المقاييس الخاصة بالطعام أستراليا نيوزيلندا)

الهاتف: T: (02) 6271 2222

الموقع الإلكتروني: W: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe

(سلامية الأطفال)

الموقع الإلكتروني: W: www.kidsafe.com.au

Lactation Consultants of Australia and New Zealand

(مستشارو الإرضاع من الثدي في أستراليا ونيوزلندا)

الهاتف: T: (02) 9431 8621

الموقع الإلكتروني: W: www.lcanz.org

National Childcare Accreditation Council

(الجلس الوطنى لاعتماد خدمات رعاية الأطفال)

الهاتف: 554 8260 1900 or 1300 136 554 (02) الموقع الإلكتروني: W: www.ncac.gov.au

National Quality Framework for Early Childhood Education and Care and School Age Care

(إطار عمل الجودة الوطنى لتعليم ورعاية الطفولة المبكرة والرعاية في عمر المدرسة)

W: www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home. aspx#nqf

Raising Children Network

(شبكة تنشئة الأطفال)

الموقع الإلكتروني: W: www.raisingchildren.net.au

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)

(أمانة سر المؤسسة الوطنية لرعاية أطفال السكان الأصليين وسكان الجزر) (SNAICC)

الهاتف: 8099 9489 (03) T: (03)

الموقع الإلكتروني: W: www.snaicc.org.au

النشاط البدني

Australian Government Department of Health and Ageing (DoHA)

(دائرة الصحة والشيخوخة الأسترالية)

الموقع الإلكتروني: W: www.health.gov.au

Get Set 4 Life, Healthy Kids Check

(استعد للحياة، فحص الأطفال الأصحاء)

W: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_ Kids_Check

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)

(فرص صحية للأطفال في سن ما قبل المدرسة)

الموقع الإلكتروني: W: www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm

Sport New Zealand

(هيئة الرياضة النيوزلندية)

الهاتف: (international) 1: +64 4 472 8058

الموقع الإلكتروني: W: www.sparc.org.nz

2010 Legacies Now

الموقع الإلكتروني: /W: www.2010legaciesnow.com/leap_bc





ارشادات التغذية الأسترالية Australian Dietary Guidelines

من أجل الوصول إلى وزن صحي والحافظة عليه. يجب أن تكون نشيطاً بدنياً وأن تختار كميات من الأطعمة المغذية والمشروبات لتلبية احتياجاتك من الطاقة. • يجب أن يتناول الأطفال والمراهقون أطعمة مغذية كافية من أجل النمو والتطور بشكل طبيعي. ويجب أن يكونوا نشيطين بدنيا يومياً. ويجب فحص نموهم بصورة منتظمة. • يجب أن يتناول الكبار أطعمة مغذية وأن يحرصوا على ممارسة النشاط البدني لمساعدة عضلاتهم على النمو وللمحافظة على وزن صحي.	الإرشاد ا
استمتع بتشكيلة واسعة من الأطعمة المغذية من هذه الفئات الخمس يوميا: • كمية كبيرة من الخضراوات، بما في ذلك الخضراوات مختلفة الأنواع والألوان، والبقوليات/الفاصوليا • الفواكه • الأطعمة المكونة من الحبوب (السيريال)، التشكيلات الحتوية بصفة غالبة على الحبة الكاملة و/أو الألياف، مثل الخبز السيريال، الأرز، الباستا، معكرونة النودلز، البولينتا، الكسكس، الشوفان، الكينوا والشعير اللحم الخالي من الدهن والدجاج، السمك، البيض، التوفو، المكسرات والبذور، البقليات/انواع الفاصولياء الختلفة • الحليب، اللبن الزيادي، الجبن و/أو بدائلها، أغلبها قليل الدسم (الحليب القليل الدسم لا يناسب الأطفال قت السنتين من العمر) واشرب كمية كبيرة من الماء.	الإرشاد ا



قلل كمية الأطعمة الحتوية على الدهون المشبعة، الأملاح	الإرشاد ٣
المضافة، السكريات المضافة والكحول.	
أ- قلل كمية الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون	
المشبعة، مثل البسكويت، الكيك، المعجنات، الفطائر، اللحوم	
المعالجة، البرجر، البيتزا. الأطعمة المقلية، رقائق البطاطا. والرقائق	
المقلية والمقرمشة أو غيرها من الوجبات الخفيفة.	
 استبدل الأطعمة الحتوية بصفة غالبة على نسبة عالية من 	
الدهون المشبعة مثل الزبدة. الكريمة. زبدة مارغرين للطهي.	
زيت جوز الهند وزيت النخيل بأطعمة ختوي على نسبة	
غالبة من الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير	
المشبعة مثل الزيوت، المربى، زيدة/معجون الجوز والأفوكادو.	
• الأنظمة الغذائية المحتوية على نسبة منخفضة من الدهون	
غير مناسبة للأطفال دون سن السنتين.	
ب- قلل كمية الأطعمة والمشروبات الحتوية على الأملاح المضافة.	
 اقرأ الأغلفة الخارجية لكي تنتقي من بين الأطعمة المتشابهة 	
تلك الحتوية على نسبة صوديوم أقل.	
 لا تضف الملح إلى الطعام أثناء الطهي أو أثناء تناوله. 	
 ج- قلل كمية الأطعمة والمشروبات المحتوية على السكريات 	
المضافة مثل الحلويات. المشروبات الحلاة والعصائر المركّزة.	
شراب الفواكه، المياه المدعمة بالفيتامين، مشروبات الطاقة	
والمشروبات الرياضية.	
د- إذا أردت شرب الكحول, فقلل إذاً من الكمية. بالنسبة للنساء	
الحوامل أو اللاتي يخططن للحمل أو المرضعات، عدم شرب	
الكحول هو أفضل الخيارات الآمنة.	
عليك تشجيع. دعم وترويج الإرضاع من الثدي.	الإرشاد ٤
عليك الاعتناء بطعامك؛ عليك القيام بتحضيره وتخزينه بصورة	الإرشاد ٥
عبيت الاعتماع بطفاهت؛ عبيت الطيام بتخطيرة وتحريبه بطورة آمنة.	ا قرانستان د
.414)	

ش کروتنویه

إن موارد Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood هي مبادرة من الحكومة الأسترالية قامت بإعدادها مجموعة تضم مركز صحة الأطفال الجتمعية (إحدى دوائر مستشفى الأطفال الملكي في ملبورن وأحد مراكز البحوث الرئيسية التابعة لمعهد مردوخ لبحوث الأطفال). وخدمات التغذية والطعام في مستشفى الأطفال الملكي بملبورن. ومؤسسة الطفولة المبكرة أستراليا

تود المجموعة توجيه الشكر لـ Get Up & Grow Reference Group. التي ضمّت مهنيين في ميادين التغذية والنشاط البدني وصحة الأطفال والطفولة المبكرة. ومثلين من حكومات الولايات والمقاطعتين. كما تود المجموعة توجيه الشكر أيضاً لمؤسسات وموظفي التعليم والرعاية بشأن الطفولة المبكرة. والمعنيين الرئيسيين في ميداني التغذية والنشاط البدني. والأمهات والآباء وأفراد العائلات الذين استُشيروا وقدّموا نصائح وملاحظات قيّمة خلال إعداد Get Up & Grow.

تولى تمويل هذا المشروع دائرة الصحة والشيخوخة في الحكومة الأسترالية.

© حقوق الطبع محفوظة ٢٠٠٩



Australian Government

Department of Health and Ageing







www.health.gov.au