

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

إرشادات الأكل الصحي والأنشطة البدنية للطفولة المبكرة



كتاب الموظفين ومقدمي الرعاية



Australian Government

Department of Health and Ageing

STAFF AND CARER BOOK

عربي (Arabic)

مقدمة من الوزارة

يسرني جداً أن أقدم كتاب إرشادات الأكل الصحي والأنشطة البدنية لمراكز الطفولة المبكرة. وهو مبادرة تمثل عنصراً هاماً من خطة الطفولة المبكرة وخطة مواجهة البدانة اللتين ترعاهما الحكومة الأسترالية.

من 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 مجالي التغذية والنشاط البدني. يقدم هذا المورد معلومات ونصائح عملية لمساعدة العاملين ومقدمي الرعاية والعائلات في قيامهم بهذا الدور.

هذا وقد صُممت الإرشادات بحيث يمكن تطبيقها في مجموعة متنوّعة من مراكز الطفولة المبكرة. بما فيها الرعاية في مراكز والرعاية النهارية العائلية والمدارس التحضيرية. وقد أُعدت على أساس الأدلة وانسجماً 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 استعداد للحياة - دليل عادات الأطفال الأصحاء.

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

معالي السيدة نيكولا روكسون

وزيرة الصحة والشيخوخة

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 1-74186-913-7 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 الإنتاج والحقوق إلى إدارة حقوق الطبع التابعة للكمنولث في دائرة النائب العام Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 أو

بإدائها على الموقع www.ag.gov.au/ccca



الموظفون ومقدمو الرعاية



i	مقدمة من الوزيرة
٢	مقدمة
	القسم ١: الأكل الصحي
٥	الإرضاع من الثدي
١١	حليب فورميلا الأطفال
١٤	البدء بالأطعمة الجاهزة
٢٠	أطعمة العائلة
٤٣	سلامة الطعام
	القسم ٢: النشاط البدني
٥١	النشاط البدني
٧٣	التصرف الجلوسي ووقت الشاشة
	القسم ٣: قراءة إضافية
٨٠	للمزيد من المعلومات
٨٤	كيفية طلب موارد Get Up & Grow
٨٥	شكر وتقدير

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

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

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

مقدمة

تولى إعداد إرشادات *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* 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 ومقدمي الرعاية في نطاق واسع من مرافق الطفولة المبكرة ولدعم نهج وطني منسجم لموضوعي تغذية الأطفال ونشاطهم البدني. وعند تطبيق الإرشادات والتوصيات الواردة في هذه الموارد ستحتاج مرافق الطفولة المبكرة أيضاً لتلبية أية متطلبات أخرى منصوص عليها في الترتيبات النازمة التي قررتها الولاية أو المقاطعة أو للحكومة الفدرالية.

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

- *Australian Dietary Guidelines* (٢٠١٣) إرشادات التغذية الأسترالية ٢٠١٣ وإرشادات إطعام الرضع ٢٠١٢ *Infant Feeding Guidelines* (٢٠١٢) ، والتي تشكل أساس سياسة التغذية في أستراليا.

- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years* التي أعدت لهداية السياسة والممارسة الخاصة بالنشاط البدني للأطفال الصغار (يوجد ملخص لها في نهاية القسم ٢: النشاط البدني)



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

في أستراليا نواجه حالياً مشكلة متصاعدة في زيادة الوزن والبدانة لدى الأطفال. والهدف من هذه الموارد ليس استهداف مشكلة الوزن والبدانة تحديداً، بل تقرير عادات أسلوب معيشة صحية لدى الأطفال، خاصة العادات الصحية للأكل والنشاط البدني. وسيسهم ذلك بدوره في تجنب مشاكل الوزن لدى الأطفال مع تعزيز النمو بأفضل درجة ومعالجة المسائل الصحية الأخرى مثل صحة الأسنان وإتاحة المجال للأطفال كي يتقدموا عبر النمو الاجتماعي والبدني والذهني.



تهدف إرشادات الأكل الصحي إلى الترويج لتقديم خيارات أطعمة صحية للأطفال (سواء أقدّم هذا الطعام مركز الطفولة المبكرة أو المنزل) مع تشجيع الأطفال في الوقت ذاته على الأكل حسب شهيتهم وتنمية مواقف إيجابية من حيث اختيار الأطعمة والاستمتاع بأكلها. أما هدف توصيات النشاط البدني فهو دعم جعل اللعب من الأولويات وتشجيع الموظفين ومقدمي الرعاية في مراكز الطفولة المبكرة والعائلات على توفير فرص لعب متعددة في بيئة إيجابية.

وكتاب الموظفين ومقدمي الرعاية هو أحد كتب مورد *Get Up & Grow* المرجعية لأربعة، وهو معدّ للموظفين ومقدمي الرعاية في مراكز الطفولة المبكرة. ويقدم:

- فهماً لإرشادات الأكل الصحي وتوصيات النشاط البدني
- أفكاراً عملية لوضع الارشادات موضع التطبيق وللعمل بثقة مع العائلات.

”... توفير فرص لعب كثيرة في بيئة إيجابية.“

وبالإضافة إلى الكتب المرجعية الأربعة (كتاب المدير/المنسق، كتاب الموظفين ومقدمي الرعاية، كتاب العائلة، و الطبخ للأطفال)، هناك مواد *Get Up & Grow* إضافية كالمصقات والإعلانات لمرافق الطفولة المبكرة ومنشورات قصيرة معدة للأمهات والآباء ومعلومات لضمّها في الرسائل الإخبارية.

يكون الموظفون ومقدمو الرعاية في مراكز الطفولة المبكرة مع الأطفال كل يوم، وهم يلعبون دوراً هاماً في نمو الأطفال. والمعلومات الواردة في هذا الكتاب هي بمثابة دليل لتشجيع الأطفال والعائلات على النهوض والنمو!



الإرضاع من الثدي

إرشادات الأكل الصحي

يوصى بالإرضاع من الثدي حصرياً، مع دعم إيجابي، للأطفال الرضع لغاية حوالي ستة أشهر. كما يوصى بالاستمرار في الإرضاع من الثدي لمدة ١٢ شهراً على الأقل، ولمدة أطول من ذلك إذا رغب الرضيع وأمه في ذلك.

الرضاعة من الثدي هي تجربة الطعام الأولى لمعظم الأطفال الرضع. الإرضاع من الثدي يحتوي على كل المغذيات التي يحتاجها الرضيع، وهو الطعام الوحيد المطلوب لغاية حوالي ستة أشهر. وفي الحالات المثالية يستمر الأطفال الرضع في الاستمتاع والاستفادة من الرضاعة من الثدي لمدة ١٢ شهراً على الأقل، أو لمدة أطول من ذلك إذا رغب الرضيع وأمه في ذلك.

الإرشاد الرابع من *Australian Dietary Guidelines* هو "تشجيع ودعم وترويج الإرضاع من الثدي". معدل مبادرة الإرضاع من الثدي في أستراليا في ٢٠١٠ ارتفع ليصل إلى ٩٦٪، وعلى الرغم من ذلك فإن ١٥٪ وحسب من الأطفال الرضع تم إرضاعهم من الثدي حصرياً لحوالي ستة أشهر.



حليب الثدي - مثالي للأطفال

فوائد الرضاعة من الثدي للرضع:

- يحتوي حليب الثدي على المغذيات المناسبة للرضع خلال كل مرحلة من مراحل نموهم.
- يساعد حليب الثدي على حماية الرضع الصغار من الأمراض، خصوصاً الأمراض المعدية المعوية وأمراض الجهاز التنفسي والتهابات الأذن الوسطى.
- يساعد المص خلال الرضاعة من الثدي في تشكيل الفك وإعداده للأسنان والنطق.

المنافسة المأمونة لحليب الثدي

يجب ألا يشرب الرضع إلا حليب أمهاتهم فقط. لذا من المهم عدم إعطاء حليب ثدي أم لطفل آخر. يوجد في مكان عملك معلومات عن الإرضاع من الثدي يمكنك تقديمها للأمهات، وهي تشرح ما عليهن عمله بالنسبة لحليب الثدي. كما أن ذلك سيجعل الأمهات واثقات من أن أطفالهن الرضع سيتلقون الحليب الصحيح.

”من المهم عدم إعطاء
حليب ثدي أم لطفل آخر.“



تنظيف القناني للأطفال الرضع

يجب تعقيم القناني أو تطهيرها أو تعقيمها وتطهيرها للتأكد من خلوّها من أي عدوى. ويمكن إجراء ذلك بعدة طرق مختلفة تشمل الغلي أو استخدام وحدة تعقيم كهربائية أو بالتعقيم الكيميائي أو بمعقم ميكروايف. مهما كانت الطريقة المختارة، ينبغي التأكد من اتباع التعليمات دائماً بحرص.

الملصقات والحفظ

- يجب إحضار حليب الثدي إلى مركز الطفولة المبكرة:
 - في قنّان بلاستيكية معقّمة وفي وعاء عازل
 - وعليه ملصقة تحمل اسم الطفل وتاريخ استخدام الحليب.
- يجب وضع القناني في صينية تمنع الانسكاب على أسفل رفّ في البرّاد. والهدف من ذلك هو التأكد من عدم سقوط حليب الثدي فوق أطعمة أخرى إذا تعرّض لهزة أو للانسكاب
- يجب إعادة حليب الثدي الذي يتم إحضاره من المنزل ولا يُستخدم في ذات اليوم إلى الأم أو يجب رميه بنهاية اليوم.

تسخين حليب الثدي

يستطيع الرضع شرب حليب الثدي مباشرة من البرّاد، أما إذا كان الرضيع يفضل الحليب الدافئ:

- سخّن الحليب بوضع القنينة في ماء دافئ.
- افحص درجة حرارة الحليب دائماً قبل إعطائه للرضيع.
- لا تدفئ الحليب في فرن الميكروايف لأن ذلك يؤدي في الغالب إلى تسخينه بصورة غير متجانسة ويمكن أن يؤدي إلى حروق. كما أن تسخين حليب الثدي في الميكروايف قد يقضي على بعض فوائده الطبيعية.
- ارم الحليب المتبقي، إذ لا يمكن أدخاره للاستخدام لاحقاً أو لإعادة تدفئته.





القواعد المقررة لحليب الثدي

عندما يحين موعد إعطاء الرضيع حليب الثدي من البرّاد:

- إذا كان هناك أكثر من رضيع واحد يتلقّون حليب الثدي في المركز، يجب أن يقوم موظفان بالتأكّد من أن الاسم المكتوب على القنينة هو اسم الرضيع المطلوب إرضاعه.
- وقع على سجل إطعام الرضيع.
- قدّم حليب الثدي في القنينة البلاستيكية المعقّمة أو الكوب البلاستيكي المعقّم الذي أحضرتها/أحضرتة الأم. تختار بعض العائلات إرضاع أطفالها بالقناني، بينما قد تختار عائلات أخرى تقديم حليب الثدي المعصور بكوب. يكون الرضّع جاهزين عادة للشرب من كوب ببلوغهم حوالي سبعة أو ثمانية أشهر.
- إذ أعطي رضيع حليب أم غير أمه، أو إذا كنت تعتقد أن ذلك ربما حدث، أبلغ مديرك في الحال.



التهنئة على الإرضاع من الثدي!

مهما كانت المدة التي ترضع فيها الأم رضيعها، فيجب تقديرها لذلك واحترامها للجهود التي قامت بها. إذا كانت الأم تريد البدء في استخدام حليب الفورميلا لرضيعها فتأكّد من أن يكون لديها معلومات عن كيفية إحضار حليب الفورميلا إلى مركز الطفولة المبكرة.

كيف يمكنك دعم الإرضاع من الثدي

- ❑ أخبر الأمهات عمّا يمكن أن يعرضه مركز الطفولة المبكرة الذي تعمل فيه لدعم الإرضاع من الثدي، مثل نشرات المعلومات.
- ❑ أخبر الأمهات بالجهات التي يمكنهن الحصول منها على معلومات إضافية عن الإرضاع من الثدي.
- ❑ دع الأمهات يشعرن بأن باستطاعتهم الإرضاع من الثدي أمام أناس آخرين في مركز الطفولة المبكرة أو أخبرهن عن المكان الذي يمكنهن الإرضاع من الثدي فيه للسترة إذا كان من المفضل ذلك.
- ❑ إذا أشارت الأم إلى أنها تواجه صعوبات في الإرضاع من الثدي أو أنها ضجرت منه فاعرض عليها بعض الدعم أو قدّم لها خيارات للحصول على نصائح من جهات أخرى.
- ❑ أعط ملاحظات إيجابية للأمهات عندما يحضرن حليب الثدي لأطفالهن الرضّع. مثلاً «هذا رائع! إن طفلك ستحب ذلك.» أو «إن طفلك ينمو جيداً.»
- ❑ اتّبع سياسة مركز الخاصة بالمناولة المأمونة لحليب الثدي.
- ❑ إذا احتاجت الأمهات لمزيد من المعلومات حوّلن إلى الجمعية الأسترالية للإرضاع من الثدي. www.breastfeeding.asn.au - أو اتصل بخط المساعدة الخاص بالإرضاع من الثدي على الرقم (1800 686 2 686) (MUM 2 MUM) 1800.
- ❑ يجب تشجيع الأم على عدم شرب الكحول في أثناء الإرضاع من الثدي. وأن تضع الطفل بعيداً عن مكان التدخين

كوني قدوة حسنة

إن رؤية أم أخرى ترضع طفلها من ثديها بنجاح يعطي التشجيع للأمهات الأخريات. إذا كنتِ أمّاً مرضعة فيما مضى أو إذا كنتِ ترضعين طفلك من ثديك الآن أخبري أمهات أخريات بذلك وقدمي لهن الدعم. لكن إذا اختارت الأم عدم الإرضاع من ثديها فيجب دائماً احترام قرارها وعدم التعليق على قرارها أو انتقاده.



حليب فورميلا الأطفال

إرشاد للأكل الصحي

إذا كان الطفل لا يرضع من الثدي، أو إذا كان يرضع من الثدي جزئياً، أو إذا توقف إرضاعه من الثدي، استخدم حليب فورميلا الأطفال إلى أن يبلغ ١٢ شهراً من العمر.

وحليب فورميلا الأطفال هو البديل المأمون الوحيد لحليب الثدي خلال الـ ١٢ شهراً الأولى. وحليب الثدي هو الخيار الأفضل للأطفال الرضع. لذلك من المهم أن تعرف الأمهات فوائد الإرضاع من الثدي قبل أن يقررن اللجوء إلى استخدام القنينة للحليب الإصطناعي بدلا عن الإرضاع من الثدي. وقد يكون من المفيد تحدث الأمهات مع ممرضة صحة الطفل أو الأطباء إذا كانت لديهن أية أسئلة.

إذا كان الرضيع لا يرضع من الثدي أو إذا كان يرضع من الثدي ولكن بصورة جزئية فقط، فيجب أن يكون حليب فورميلا الأطفال المناسب لسنّه الطعام الآخر الوحيد الذي يمكنه أكله إلى حين البدء بالأطعمة الجامدة. ويجب الاستمرار في إعطاء الرضيع حليب الثدي أو الحليب الإصطناعي عند البدء بالأطعمة الجامدة، مع تجنب إعطاء أي مشروبات أخرى لغاية بلوغهم ١٢ شهراً من العمر.

أن حليب الفورميلا غير المعدّ بطريقة صحيحة يمكن أن يؤدي إلى فقدان الأطفال الرضع لسوائل أجسامهم أو إصابتهم بالامساك أو حتى سوء التغذية، ينبغي عدم إضافة أي شيء سوى الماء إلى حليب فورميلا الأطفال. إذ أن إضافة سيريال الأطفال أو أي شيء آخر يمكن أن يتعارض مع إتمام الطفل.

على الأمهات والآباء إحضار قنّانٍ وحلّمت معقّمة وكذلك كمية مقاسة سلفاً من مسحوق الفورميلا كلّ يوم. ويجب أن تكون جميعها معلّمة بوضوح بذكر التاريخ واسم الرضيع الكامل وكمية الماء التي يجب خلطها مع 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.

يجب تخضير حليب فورميلا الأطفال دائماً قبل أقصر وقت من الحاجة لاستخدامه. والأسلم هو تخضير كل رضعة على حدة وليس بكمية كبيرة لرضعات متعدّدة.

قد تفضّل قيام الأم أو الأب بإحضار قنّانٍ ملوّء بالكمية الصحيحة من الماء المغلي سلفاً والمبرّد بحيث لا يتعيّن عليك غليه وتبريده بنفسك قبل إرضاع الأطفال. لا تستخدم أبداً الماء من وحدات غلي الماء لأنه غير مناسب للأطفال الصغار.

”والأسلم هو تخضير
كل رضعة على حدة وليس
بكمية كبيرة لرضعات متعدّدة.“



نصائح لمناولة حليب فورميلا الأطفال

- تأكد من تخضير حليب فورميلا الأطفال قبل أقصر وقت من الحاجة لاستخدامه
- إذا كان من المطلوب خزن حليب الفورميلا بعد تخضيره فاخزنه في البرّاد إلى أن يحين وقت استخدامه أو ارمه بعد ٢٤ ساعة.
- ليس من المأمون أن يقوم الآباء والأمهات بإحضار حليب فورميلا الأطفال المحضّر سلفاً لأطفالهم. والسبب هو تجنّب الإمكانية الخفيفة لتكاثر البكتيريا الضارة في حليب الفورميلا المحضّر سلفاً.
- لضمان تسخين حليب الفورميلا بصورة متناسقة وللحدّ من خطر حرق الرضيع. دقّ القناني في حمام ماء لمدة لا تزيد على ١٠ دقائق، وليس في فرن الميكروايف
- أشرف دائماً على الأطفال الرضّع أثناء رضاعتهم. لا تتركهم أبداً بدون إشراف أو تسند قناني الرضاعة وهم يرضعون لإبقائها واقفة. إذ أن تسند القنينة على هذا النحو يعرّض الطفل للاختناق أو للإصابة بالتهاب الأذن.
- بعد استخدام القناني والحلمات اشطفها بماء بارد ثم أرسلها إلى المنزل لغسلها وتعقيمها.

حليب البقر

يجب عدم إعطاء الرضّع حليب البقر كشراب رئيس إلى حين بلوغهم حوالي ١٢ شهراً من العمر. يمكن إضافة كميات صغيرة من حليب البقر إلى الأطعمة المخلوطة للأطفال المعدة الرضّع. لا يوصى بأنواع الحليب خفيفة ومخفضة الدسم للأطفال قبل بلوغهم سنتين.

البدء بالأطعمة الجامدة

إرشاد للأكل الصحي

ابدئي بالأطعمة الجامدة في سن حوالي ستة أشهر.

متى تبدأ بالأطعمة الجامدة

يوفر حليب الثدي أو حليب الفورميلا كل المغذيات التي يحتاجها الرضع من ولادتهم إلى بلوغهم ستة أشهر. ببلوغ الرضيع حوالي ستة أشهر من العمر لا يعود حليب الثدي والفورميلا كافيين لتلبية متطلباته الغذائية وهكذا يجب إضافة أطعمة أخرى إلى غذائه. وفي هذه السن يكون الطفل الرضيع جاهزاً أيضاً للبدء في تعلّم المهارات التي يحتاجها لأكل الأطعمة الجامدة وتجربة مذاقات وبنيات جديدة.

”من الإشارات التي تدل على أن الرضيع جاهز للأطعمة الجامدة إبداء رغبة في الطعام...”

من الإشارات التي تدل على أن الرضيع جاهز للأطعمة الجامدة إبداء رغبة في الطعام وزيادة شهيته. يجب أن يكون الأطفال الرضع قادرين أيضاً على الجلوس باستقامة بقدر محدود من الدعم وعلى التحكم برؤوسهم وأعناقهم. سيبدأ الرضع عادة بإظهار هذه الإشارات في سن حوالي ستة أشهر.

يوصى بعدم البدء في إعطاء الأطعمة الجامدة لغاية سن حوالي ستة أشهر.



في الحالات المثالية يجب البدء بالأطعمة الجامدة في الوقت الذي يستمر فيه إرضاع الرضيع من الثدي. عندما يبدأ الرضيع في أكل الأطعمة الجامدة تقل في الغالب الرضعات من الثدي. والبدء بالأطعمة الجامدة باكراً جداً يزيد من إمكانية عدم قدرة الأم على إدرار الحليب وبالتالي لا يمكن الاستمرار في الرضاعة من الثدي.

من المهم أن يستمر إرضاع الطفل من الثدي أو إرضاعه حليب الفورميلا في مرحلة البدء بإعطائه الأطعمة الجامدة. يجب الاستمرار في الإرضاع من الثدي و/أو في تناول الحليب الإصطناعي المناسب حسب العمر لغاية حوالي سن ١٢ شهراً. ويمكن الاستمرار في الإرضاع من الثدي إلى ما بعد السنة الأولى إذا رغبت الأم ورضيعها في ذلك.

كيف يجب البدء بالأطعمة الجامدة؟

طالما كانت الأطعمة الغنية بالحديد مشمولة في الأطعمة الأولى. يمكن البدء في إعطاء الأطعمة بأي ترتيب وبأي معدل يناسب الرضيع. ترتيب وعدد الأطعمة المقدمة ليس أمراً مهماً. وليس من الضروري التباطؤ في إعطاء الأطعمة الجامدة .

الأطعمة الجامدة الأولى التي تقدّم للرضع هي في الغالب سيريال الأطفال المضاف إليه الحديد. وهو ناعم وسهل الخلط بكميات صغيرة. أخلط كمية صغيرة من السيريال مع الماء وحركه إلى الحصول على قوام ناعم. يمكن البدء في إعطاء الأطعمة بأي ترتيب شريطة أن يكون القوام مناسباً لمرحلة نمو الطفل. لا ضرورة لإضافة الملح أو السكر أو الدهن أو منكهات أخرى للرضع.

ما هي الأطعمة التي يجب البدء بها ومتى؟

المرحلة	أمثلة الأطعمة التي يمكن استهلاكها
الأطعمة الأولى (من حوالي ستة أشهر)	الأطعمة الغنية بالحديد، بما في ذلك الحبوب المدعمة (مثلا الأرز)، الخضراوات (مثلا البقوليات، فول الصويا، العدس)، السمك، الكبد، اللحم والدجاج، التوفو المطبوخ
الأطعمة المغذية الأخرى يجب أن يتم تقديمها قبل بلوغ سن ١٢ شهرا	الخضراوات المطبوخة أو النيئة (مثلا الجزر، البطاطا، الطماطم)، الفواكه (مثلا التفاح، الموز، البطيخ)، بيضة كاملة، الحبوب (مثلا القمح، الشوفان)، الخبز، المعكرونة، معجون الجوز، المصبعات الحمصة وكعك البقسماط، منتجات الألبان مثل الجبن كامل الدسم، الكسترد واللين الزبادي
من ١٢ إلى ٢٤ شهرا	أطعمة العائلة الحليب المبستر كامل الدسم

ملحوظة ١: لا ينصح بتقديم الأطعمة الجامدة الصلبة الصغيرة، المستديرة و/أو الدبقة لأنها قد تتسبب في الاختناق.

ملحوظة ٢: 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.



التقدّم إلى مرحلة الأكل من كوب

يستطيع الرضّع أن يتعلّموا استخدام كوب من سن مبكرة ويكونون عادة جاهزين لتنمية هذه المهارة ابتداءً من سن سبعة أشهر تقريباً. بالنسبة لبعض الرضّع يكون التقدّم من الرضاعة بالقنينة إلى الشرب من كوب وذلك على الرغم من أن الأطفال الذين يرضعون من الثدي قد ينتقلون مباشرة إلى الشرب من كوب (مع استمرار الرضاعة من الثدي في الغالب) متخطّين بذلك القنينة.

يمكن تقديم حليب الثدي للرضّع في كوب إذا كانت الأم عصرت حليباً واختارت عدم إرضاع طفلها بالقنينة. يمكن عرض الماء المغلي والمبرد سلفاً كشرب إضافي في قنينة أو كوب بعد ستة أشهر من العمر.

على الرغم من أن الماء يُعرض أحياناً في قنينة بعد ستة أشهر، فإنه من الأفضل استخدام كوب. ببلوغ الأطفال الرضّع حوالي ١٢ إلى ١٥ شهراً من عمرهم يستطيع معظمهم استخدام كوب لإرواء ظمئهم ويمكن التوقف عن استخدام القنينة. أما الأطفال الرضّع الذين يستمرون في الشرب من القنينة إلى السنة الثانية من عمرهم فقد يشربون الكثير من الحليب ويقل اشتهاؤهم للأطعمة الأخرى مما يزيد من احتمال نقص الحديد لديهم. قد يكون من الصعب على الأمهات والآباء التوقف عن استخدام القنينة، لذا ابحث الأمر معهم واعرض عليهم بعض الاقتراحات للحصول على مزيد من النصائح.

مخاطر اختناق الرضع

يجب الإشراف على الرضع دائماً عندما يأكلون نظراً لإمكانية حدوث الاختناق. ينبغي عدم وضع الرضع أبداً في أسرة الرضع أو الأسرة العادية مع قنينة، كما أن سند القناني لإبقائها واقفة يعرض الرضيع لخطر الاختناق.

خلال فترة التعلم على الأكل، من الشائع أن «يغلّ» الأطفال الصغار أحياناً مع السعال أو إخراج الطعام من أفواههم. وهذا يختلف عن الاختناق ولا يدعو للقلق. أما الاختناق الذي يحول دون التنفس فإنه حالة طبية طارئة.

للحدّ من خطر الاختناق:

- ينبغي الإشراف على الأطفال الصغار دائماً عندما يأكلون
- لا تضع الرضع أبداً في أسرة الرضع أو الأسرة العادية مع قنينة أو تسند القنينة لإبقائها واقفة.
- تأكد من أن الرضيع جاهز من حيث مرحلة نموه للأكل قبل عرض الأطعمة الجامدة عليه.
- لا ترضع الأطفال إلا عندما يكونون يقظين ومتيقظين تماماً.
- لا تجبر الطفل على الأكل أبداً.
- اعرض طعاماً بقوام مناسب - ابدأ بالطعام الناعم والطري ثم انتقل تدريجياً إلى مجموعة واسعة من طعام العائلة.
- ابشر أو اطبخ أو اهرس التفاح أو الجزر والفواكه أو الخضراوات الصلبة الأخرى قبل تقديمها للأطفال الصغار.
- لا تقدم قطع الفواكه والخضراوات الصلبة أو النيئة، المكسرات، الفوشار أو أي أطعمة صلبة صغيرة، مستديرة و/أو دقة للأطفال الصغار.



احتياجات خاصة في الأكل

قد تؤثر الإعاقات والأمراض المبكرة والإجراءات الجراحية على الأكل. كما قد تغيّر مرحلة البدء بالأطعمة الجاهزة. فقد يقبل بعض الأطفال الأطعمة الجاهزة بصورة أبطأ ويستغرقون مدة أطول للتأقلم مع مجموعة متنوعة من الأطعمة. من المهم العمل بصورة وثيقة مع الأمهات والآباء في هذه الحالات. تأكد مما إذا كانوا قد أعدوا أية خطط محددة مع اختصاصيين أو مع محترفين صحيين آخرين. قد يستفيد الموظفون ومقدمو الرعاية والعائلات من الحصول على معلومات إضافية ومشورات من طبيب أو اختصاصي تغذية ممارس معتمد.

أطعمة العائلة

التغذية الجيدة ضرورية للنمو البدني والذهني النشط الذي يحدث في الطفولة المبكرة. وعادات الأكل الجيدة إلى جانب نظام غذائي متوازن بشكل جيد تدعم صحة الطفل وعافيته وتحد من إمكانية إصابته بالأمراض. كما أن عادات الأكل التي ينميها الطفل في السنوات المبكرة يُحتمل أن يكون لها تأثير مدى حياته.

والأكل الصحي في مرحلة الطفولة يحدّ من الأخطار الصحية ويحسن الصحة طيلة الحياة. أما ضعف التغذية في مرحلة الطفولة فإنه من ناحية أخرى يمكن أن يسهم في بروز أمراض تتعلق بأسلوب المعيشة كالبدانة والسرطان ومرض القلب والسكري.

اعمل بالتعاون مع الأمهات والآباء وأفراد العائلة على دعم وتشجيع الأكل الصحي للأطفال. وبصرف النظر عما إذا كان مركز الطفولة المبكرة الذي تعمل فيه يقدم وجبات رئيسية وخفيفة للأطفال أو ما إذا كانوا يحضرون وجباتهم معهم من المنزل، فإنه يمكنك دعم صحتهم بتشجيعهم على تبني عادات الأكل الجيدة.

”إن عادات الأكل الجيدة
... تدعم صحة الأطفال وعافيتهم...“



القسم ١: الأكل الصحي



إرشاد للأكل الصحي

تؤكد من أن يكون الطعام المقدم للطفل مناسباً لسنه ومرحلة نموه. وأن يشمل مجموعة متنوعة واسعة من الأطعمة المغذية المنسجمة مع إرشادات التغذية الأسترالية *Australian Dietary Guidelines* (راجع أدناه).

إرشادات التغذية الأسترالية *Australian Dietary Guidelines*

الإرشاد ١	من أجل الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه، يجب أن تكون نشيطاً بديناً 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 بديناً 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 ٢	استمتع بتشكيلة واسعة من الأطعمة المغذية من هذه الفئات الخمس يومياً: • كمية كبيرة من الخضراوات، بما في ذلك الخضراوات مختلفة الأنواع والألوان، والبقوليات/الفاصوليا • الفواكه • الأطعمة المكونة من الحبوب (السيريا)، التشكيلات المحتوية بصفة غالبية على الحبة الكاملة وأو الألياف، مثل الخبز، السيريا، الأرز، الباستا، معكرونة النودلز، البولينتا، الكسكس، الشوفان، الكينوا والشعير • اللحم الخالي من الدهن والدجاج، السمك، البيض، التوفو، المكسرات والبذور، البقوليات/أنواع الفاصولياء المختلفة • الحليب، اللبن الزبادي، الجبن وأو بدائلها، أغلبها قليل الدسم (الحليب قليل الدسم لا يناسب الأطفال تحت السنتين من العمر) واشرب كمية كبيرة من الماء.



الإرشاد ٣	قلل كمية الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة، الأملاح 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 المحتوية بصفة غالبية على نسبة عالية من الدهون المشبعة مثل الزبدة، الكريمة، زبدة مارجرين للطهي، زيت جوز الهند وزيت النخيل بأطعمة تحتوي على نسبة غالبية من الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة مثل الزيوت، المربي، زبدة/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 تتنقي من بين الأطعمة المتشابهة تلك المحتوية على نسبة صوديوم أقل. • لا تضيف الملح إلى الطعام أثناء الطهي أو أثناء تناوله. ج- قلل كمية الأطعمة والمشروبات المحتوية على السكريات المضافة مثل الحلويات، المشروبات الحلوة والعصائر المركزة، 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.
الإرشاد ٤	عليك تشجيع، دعم وترويج الإرضاع من الثدي.
الإرشاد ٥	عليك الاعتناء بطعامك؛ عليك القيام بتحضيره وتخزينه بصورة آمنة.

© Commonwealth of Australia, 2013.

© كمنولث أستراليا، ٢٠١٣.

توفر الأطعمة من فئات الطعام الأساسية الخمس المغذيات الضرورية للحياة والنمو. وتوفّر كل فئة من فئات الطعام هذه نطاقاً من المغذيات وتلعب دوراً في مساعدة الجسم على أداء وظائفه. يجب أكل أطعمة من فئات الطعام الأساسية الخمس كل يوم، ويمكن إطلاق اسم «الأطعمة اليومية» عليها.

أما «المأكولات الاختيارية» (راجع الصفحة ٢٧) من ناحية أخرى فإن قيمتها الغذائية ضئيلة جداً وليست ضرورية للصحة الجيدة. هناك علاقة بين تناول الكثير من المأكولات الاختيارية وضعف الصحة وزيادة الوزن والبدانة. يجب عدم تقديم المأكولات الاختيارية في مراكز الطفولة المبكرة.

فئات الطعام الأساسية

فئات الطعام الأساسية هي:

- الخضراوات والبقوليات/وأنواع الفاصوليا
- الفواكه
- الحبوب الخشنة، التشكيلات المحتوية بصفة غالبية على الحبة الكاملة و/أو الألياف، مثل الخبز، الحبوب المطحونة، الأرز، المعكرونة، النودلز، العصيدة، الكسكس، الشوفان، الكينوا والشعير
- اللحم الخالي من الدهن والدجاج، السمك، البيض، التوفو، المكسرات والبذور، البقوليات/الفاصوليا
- الحليب، اللبن الزبادي، الجبن و/أو بدائلها، أغلبها قليل الدسم (الحليب قليل الدسم غير مناسب للأطفال تحت سن السنتين)

يشمل الغذاء المتوازن مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل من فئات الطعام ويقدم مذاقات وبنيات مختلفة. يجب تقديم مجموعة متنوعة من هذه الأطعمة للأطفال كل يوم، إما من جانب والديهم أو مركز الطفولة المبكرة.



الخضراوات والبقوليات والفواكه

تنقسم الفواكه والخضراوات إلى فئتي طعام منفصلتين. حيث أنها توفر مغذيات تختلف عن بعضها البعض نوعاً ما. وعلى كل، كلا الفئتين توفران الفيتامينات والمواد المعدنية والألياف. يجب تضمين الفواكه والخضراوات في الوجبات الرئيسية وفي الوجبات الخفيفة كل يوم. وفي مراكز الطفولة المبكرة التي لا تقدم الطعام، يتم تشجيع الآباء والأمهات على تضمين الفواكه والخضراوات في صندوق غذاء الطفل. وفي مراكز الطفولة التي توفر الطعام، يجب التأكد من تقديم تشكيلة من الفواكه والخضراوات مختلفة الألوان والقوامات والنكهات. هذا سيضمن أنك توفرين لطفلك مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن.

الخبز، الحبوب، الأرز، الباستا والحبوب الأخرى

الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة و النودلز والأطعمة الأخرى التي أساسها الحبوب توفر المواد الكربوهيدراتية، والتي يستخدمها الجسم للحصول على الطاقة. والخيارات المفضلة من هذه المجموعة هي الوجبة الكاملة والخبز كامل الحبة الحبوب والبسكويت الجاف. الخيارات الجيدة الأخرى تشتمل على الأرز الأسمر، الكسكس، الباستا بالحبة الكاملة والبولينتا.

الحليب وأو اللبن الزبادي وأو الجبن وأو 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 تقريباً 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 العادي خفيف الدسم فمناسب للأطفال فوق سنتين من العمر. إذا كان الطفل لا يشرب حليب البقر أو يأكل منتجات الألبان البقرية فيمكن

إعطائه شراب الصويا المضاف إليه كالسيوم بدلاً منها. إذا كان الأطفال فوق سن ١٢ شهراً، فيمكن إعطاؤهم حليب الأرز والشوفان إذا كان غنياً بالكالسيوم وكامل الدسم. يوصى بذلك تحت إشراف صحي متخصص.

اللحم الخالي من الدهن والسمك والدواجن والبيض والمكسرات والبقليات

تشمل فئة اللحم وبدائله 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. تتميز اللحوم وبدائلها بأنها غنية بالبروتين والحديد والزنك. وهي ضرورية لنمو الطفل البدني والدهني. والأفضل اختيار اللحم الخالي من الدهن والدواجن بدون الجلد لضمان خلو أغذية الأطفال من الدهن الزائد.

”اللحوم وبدائلها غنية بالبروتين والحديد والزنك...”

أساليب الأكل النباتي الخضوري

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

من المهم بصورة خاصة أن يأكل النباتيون مجموعة متنوعة من البقليات والمكسرات 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، والسبب جزئياً هو أن كمية الطعام التي سيحتاجها للحصول على المغذيات الكافية قد تكون أكبر من طاقة الجسم على تحمّلها. على العائلات التخطيط بحرص للطفل الذي يتبع نظاماً خضورياً. وقد يكون من الصعب للمركز أن يعرض وجبات رئيسية وخفيفة خضورية. قد تحتاج تلك العائلات لإحالة إلى اختصاصي تغذية مارس معتمد للحصول على مزيد من المعلومات.

«المأكولات الاختيارية»

إن «المأكولات الاختيارية» غير مشمولة في فئات الطعام الأساسية نظراً لأنها لا تحتوي إلا على قيمة غذائية ضئيلة للغاية ولكونها غير ضرورية للصحة الجيدة. تشمل المأكولات الاختيارية الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون المشبعة أو السكريات / الأملاح المضافة ، وهي تكون في الغالب مجهزة ومعبأة. من أمثلة المأكولات الاختيارية ما يلي:

- الشوكولاتة والساكاكر
- البسكوت الحلو و«التشيبس» والبسكوت غير الحلو الغني بالدهن
- الأطعمة المقلية
- الأطعمة المصنوعة من المعجنات كالفتائر أو لفائف المقانق أو المعجنات الأخرى
- المأكولات السريعة والجاهزة (تايك أو اي)
- الكعك والبوظة
- المشروبات الغازية وشراب الفواكه و الشراب المركز والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والحليب المنكه والمياه المعدنية المنكهة.

لا داعٍ لتقديم المأكولات الاختيارية على أساس منتظم. ويجب أن يُطلب من العائلات عدم وضعها في علب الغداء.



الطعام الذي يقدمه المركز

إن الكثير من مراكز الطفولة المبكرة مسؤول عن نسبة كبيرة مما يتناوله الأطفال يومياً من الغذاء وذلك عن طريق الوجبات الرئيسية والخفيفة التي تقدمها لهم.

تأكد من أن تضم كل وجبة رئيسية وخفيفة أطعمة من فئات الطعام الرئيسية. لا تقدم المأكولات الاختيارية كوجبات رئيسية أو وجبات خفيفة. ولا تقدمها لكي يتناولها الأطفال كوسائل لمكافاتهم .

الطعام الذي يأتي من المنزل

شجّع الأمهات والآباء على أن يضعوا في علب غذاء أطفالهم كل يوم فواكه وخضراوات وأنواع طعام أخرى مشمولة في فئات الطعام. ويجب أن يكون الطعام الذي يحضرونه من المنزل إلى المركز منسجماً مع سياسة الأكل الصحي لدى الأخير. اعطِ الأمهات والآباء معلومات مفيدة، بما فيها أفكار جيدة عما يمكن استخدامه لعلبة الغذاء والوجبات الخفيفة. أطلب من جميع الأطفال أن يحضروا معهم كل يوم قنينة ماء شفافة مع كتابة اسمائهم عليها. تتيح لك قنينة الماء الشفافة أن ترى أنها تحتوي على الماء وليس على شراب حلو.

”تأكد من أن تضيف أطعمة من فئات
الطعام الرئيسية...”



العادات الدينية والثقافية

عليك مراعاة واحترام القيم والعادات العائلية، بما فيها ما يتعلق منها بالطعام والأكل. تتبّع بعض العائلات والمراكز معتقدات دينية وثقافية تسترشد بها فيما يتعلق بعادات الأكل، كأطعمة الكوشر والحلال. لكن الإرشادات الغذائية الموصوفة أعلاه تظل مناسبة للاستخدام في هذه المراكز في هذه الحالات.

عندما يكون للطفل احتياجات معيّنة متعلقة بالأكل لأي سبب من الأسباب، ابحث مع العائلة أفضل سبيل لتقديم الطعام للطفل. وقد يشمل ذلك إحضار العائلة للطعام من المنزل أو الموافقة على أطعمة معينة يمكن إضافتها أو استثنائها من طعامه.

إذا لزم الأمر، استعن بترجمين شفهيّين لمساعدتك على التواصل مع العائلات وضمان تبادل المعلومات الضرورية بينكم.



إرشاد للأكل الصحي

قدّم الحليب بالإضافة إلى مشروبات الحليب المناسبة لسن الطفل. يمكن تقديم الماء المغلي المبرد للأطفال الرضع دون ستة أشهر من العمر الذين لا يرضعون من الثدي بصورة حصرية، وذلك بالإضافة إلى حليب فورميلا الأطفال.

أما الأطفال بين سن عام وخمسة أعوام، فيجب تقديم الماء وحليب البقر كمشروبات رئيسية لهم. يجب عدم استخدام عصير الفواكه إلا في بعض المناسبات التي يكون فيها بديلاً عن الفاكهة الكاملة. لا يوصى بعصير الفواكه للرضع دون سن ١٢ شهراً. ويجب أن يكون بإمكان الأطفال الوصول إلى ماء الشرب في كل الأوقات خلال اليوم. وعندما يكون ماء الحنفية النظيف والمأمون متوفراً يمكن تقديمه لهم، إذ ليس من الضروري على العموم شراء ماء معبأ بالقناني. ويجب تقديم الحليب في كوب مع الوجبات الرئيسية والخفيفة. لكن احرص على عدم إعطاء الأطفال حليباً عادياً بكميات أكبر من المطلوب، خصوصاً قبل وقت الوجبات الرئيسية، لأنه قد يملأ بطونهم ولا يكونون جياعاً لتناول وجباتهم. ببلوغهم حوالي سنة من العمر يحتاج الأطفال حوالي ٥٠٠ مليلتر من الحليب كل يوم. تذكر دائماً أن الأطفال قد يشربون الحليب في المنزل أيضاً.

الماء ضروري للكثير من وظائف الجسم الهامة. بما فيها الهضم وامتصاص المغذيات والتخلص من الأوساخ والفضلات من الجسم. يشكّل الماء ما بين ٥٠ و ٨٠ بالمائة من وزن الجسم. والأطفال الصغار على وجه التحديد يمكن أن يصابوا بفقدان سوائل الجسم بسرعة ويجب أن يكون بإمكانهم الوصول بسهولة إلى ماء الشرب في كل الأوقات.

للحفاظ على سوائل أجسام الأطفال في أول مشيتهم، يجب تشجيعهم على شرب حوالي لتر من السوائل في اليوم، بينما يحتاج الأطفال في سن ما قبل المدرسة حوالي ١,٢ لتر في اليوم.

يمكن تقديم الماء المغلي المبرد للأطفال الرضع دون ستة أشهر من العمر الذين لا يرضعون من الثدي بصورة حصرية. وبين ستة أشهر و ١٢ شهراً يمكن أن يُستخدم الماء المغلي المبرد كتكملة لحليب الثدي أو الفورميلا.



لا يُحتاج للمشروبات الحلوة كجزء من النظام الغذائي الصحي لأنها لا توفر شيئاً يُذكر من المغذيات. كما أنها يمكن أن تملأ بطون الأطفال مما يؤدي إلى نقص شهيتهم للأطعمة المغذية الأخرى. والماء هو أفضل شراب. وقد تسهم المشروبات الحلوة في تسوّس الأسنان. إذ أن هناك علاقة قوية بين المشروبات الحلوة وزيادة وزن الأطفال. تشمل المشروبات الحلوة المشروبات الغازية والمياه المعدنية المنكهة والحليب المنكه والكورديال وشراب الفواكه وعصير الفواكه. جَنِّب إعطاء أي منها للأطفال.

قدّم الماء مع كل وجبة رئيسية وخفيفة وتأكد من توفّر الماء للأطفال كي يشربوا منه طيلة النهار. في أوقات الوجبات الرئيسية والخفيفة ضع إبريقاً من الماء أو الحليب العادي على كل مائدة وشجّع الأطفال الأكبر سناً على سكب ما يريدون شربه.



إرشاد للأكل الصحي

خطّط لجعل أوقات الوجبات الرئيسية إيجابية ومريحة واجتماعية.

يجب توقع بعض الفوضى خلال الوجبات الرئيسية والخفيفة. ينبغي تجنّب ردود الفعل على الفوضى «العادية»، إذ أن ذلك جزء طبيعي من استكشاف الأطفال الطعام وتعلّمهم طرق الأكل. وجّه الأطفال برفق بشأن ما يُعتبر طرق أكل مناسبة ولا تسمح بتصرفات معينة مثل رمي الطعام أو بصقه.

من الشائع أن يرفض بعض الأطفال الطعام. ويجب ألا يؤدي ذلك إلى الضيق النفسي أو القلق ما لم يستمر الرفض لمدة طويلة. شجّع الأطفال على تجربة الأطعمة دون إجبارهم على الأكل أبداً.

توفر أوقات الوجبات الرئيسية فرصة كي ينمّي الأطفال عادات الأكل الجيدة ويتعلّموا عن التغذية وتنوّع الطعام. كما أنها أوقات هامة للتفاعل الاجتماعي مع الأطفال الآخرين والراشدين. اجلس مع الأطفال وقت الوجبات الرئيسية والخفيفة وحدّث إليهم بطريقة ودّية مريحة.

ابدأ بالإعداد لجعل الأمر تجربة إيجابية. يستطيع الأطفال المساعدة في الاستعداد لأوقات الوجبات بوضع كل أغراض اللعب جانباً وإعداد المائدة. وربما رغبت في استخدام ملاءة المائدة والقطع التي توضع تحت الأطباق على المائدة لجعل وقت الوجبة الرئيسية مناسبة خاصة.





الاستخدام المناسب للطعام

هناك عدة طرق لمساعدة الأطفال على تعلّم مواقف الأكل الصحية تجاه الطعام.

- تحيّن الفرص لتعليم الأطفال الفرق بين "الطعام اليومي" والمأكولات الاختيارية .
- لا تستخدم الطعام كمكافأة أبداً ولا تبعدهم عنه أو تمنعهم منه كعقاب.
- لا تستخدم الطعام لتهديئة الطفل لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى اعتماده على الطعام للتهديئة والراحة. حدّد طرقاً لمكافأة الأطفال على منجزاتهم بدون أن تتضمن الطعام. فالمديح والتشجيع هما ما يحتاجه الطفل في الغالب من الشخص الراشد.
- لا تكافئ الأطفال لأنهم أكلوا أو تعاقبهم لعدم الأكل.





الأطفال وكيف ينظرون إلى أجسامهم

يجب أن يتعلّم الأطفال على اعتبار الطعام مهماً ومفيداً للجسم السليم. فيما يلي بعض النصائح لمساعدة الأطفال على اعتبار الطعام على هذا النحو:

- لا تربط بين الطعام ووزن الطفل أو شكل جسمه.
- تجنّب التعليق على وزن جسم الطفل ولا تربط بين وزن الطفل وقيّمته. وينطبق الأمر ذاته على الراشدين، لا تتحدث عن شكل جسمك أو وزنه بطريقة سلبية.
- تأكّد من أن يكون النقاش عن الطعام إيجابياً وأن يركّز على الفوائد الصحية للأطعمة المغذية.
- تجنّب لصق صفات محددة بأطعمة معيّنة مثل كلمة «جيدة» أو «سيئة».
- تجنّب التحدّث عن أنظمة الحمية وتطبيق الحمية. إذ ليس من المناسب أن يتبع الأطفال نظام حمية أو يحددوا ما يتناولونه من طعام. كما أنه ليس مفيداً للراشدين أن يبحثوا في مواضيع أنظمة الحمية أو الحدّ من الطعام.
- شجّع على وجود صورة إيجابية عن الجسم وذلك بتشجيع الأطفال ومدحهم على ما يمكنهم القيام به.



إرشاد للأكل الصحي

شجّع الأطفال على تجربة أطعمة بأنواع وبنيات مختلفة في بيئة أكل إيجابية.

إن سنوات الطفولة المبكرة مرحلة حرجة لأكل مجموعة متنوعة من الأطعمة وتنمية تصرفات الأكل واختيار الأطعمة المفضلة. وكلّما زاد تنوع الطعام المعروض على الأطفال في مراحل حياتهم الأولى زادت إمكانية استمتاعهم بمجموعة متنوعة من الأطعمة عندما يصبحون راشدين.

يجب أن توفر أوقات الوجبات الرئيسية بيئة مريحة وآمنة للأطفال كي يجربوا أطعمة جديدة. اعرض أطعمة جديدة بصورة منتظمة وشجّع على تناولها. بما فيها مجموعة مختلفة من المذاقات والبنيات والألوان. أضف أطعمة مألوفة فضلاً عن الأطعمة الجديدة وشجّع الأطفال على تذوق الجديد منها. وحتى إن لم يذق الطفل أحد الأطعمة الجديدة في المناسبات الأولى التي يُعرض فيها عليه فإنه ينبغي الاستمرار في تقديمه له. كذلك فإن وجود الطفل ضمن مجموعة في أوقات الوجبات الرئيسية يشجعه على تجربة الأطعمة الجديدة لأن رؤية زملائه وهم يأكلونها ويستمتعون بها يزيد من إمكانية قيامه هو بذلك أيضاً.

”اعرض أطعمة جديدة بصورة منتظمة وشجّع على تناولها، بما فيها مجموعة مختلفة من المذاقات والبنيات والألوان.“

إذا كان مركز الطفولة المبكرة لا يقدم الطعام شجّع الأمهات والآباء على إحضار مجموعة متنوعة من الأطعمة لأطفالهم. ومع أنه لا يوصى بمشاركة الطعام، يمكن أن يكون من المفيد أن تبحث مع الأطفال أنواع الطعام الموجودة في علب غذائهم بدون أن تختار أطفال بصورة خاصة لهذا الأمر.

دور الراشدين

إن تأثيرك على الأطفال الذين تعمل معهم تأثير كبير. فهم يتعلمون الكثير بمراقبة ما تفعله والاستماع لما تقوله. بالجلوس مع الأطفال في أوقات الوجبات الرئيسية وتبيين عادات الأكل الصحية لهم، يمكن أن تعلم الأطفال عادات الأكل الجيدة.

فيما يلي بعض النقاط الهامة في هذا الدور:

- اجلس مع الأطفال خلال الوجبات الرئيسية والخفيفة.
- إذا كان المركز يقدم الطعام فكل ما يأكله الأطفال.
- شجّع الأطفال على تذوّق كل الأطعمة المقدّمة في كل وجبة رئيسية أو خفيفة
- لا تعطي الطعام كمكافأة ولا تمنع إعطائه كعقاب أبداً.
- تأكّد من أن تكون البيئة الاجتماعية هادئة وإيجابية.

العمل مع الأمهات والآباء

اعمل بالشراكة مع الأمهات والآباء وقدم الدعم لهم للتشجيع على عادات الأكل الصحي في المنزل. ناقش موضوع الأكل والتغذية مع الأمهات والآباء لأن ذلك يوفر فرصة قيّمة كي تعرف عن عادات ومهارات الأكل لدى الطفل في المنزل ومركز الطفولة المبكرة.





إرشاد للأكل الصحي

قدّم كمية مناسبة من الطعام لكن دع الأطفال يقرّرون الكمية التي يريدون أن يأكلوها بالفعل.

تقع على الراشدين مسؤولية تقديم كميات مناسبة من الطعام الصحي والمغذي. لكن يجب إعطاء الأطفال بعد ذلك الفرصة لكي يقرّروا الأنواع التي يريدونها من الأطعمة المعروضة وأن يقرّروا كميتها أيضاً. فذلك يتيح لهم الأكل حسب شهيتهم والتعلّم على الاستجابة لإشارات الجوع أو الشبع التي تصدرها أجسامهم.

ذا عُرِض نوعان من الطعام في الوجبة الرئيسية فيجب أن يكون الاثنان مغذيين ومكوّنين من الأطعمة المشمولة في فئات الطعام الأساسية. وهذا يعني أن الطفل يستطيع أن يأكل من النوع الثاني بصرف النظر عن إكماله النوع الأول. إذا رفض أحد الأطفال أن يأكل في أية وجبة رئيسية أو خفيفة لا تجبره على الأكل.

عندما يحضر الأطفال وجباتهم الرئيسية أو الخفيفة، سيظل لهم حرية تقرير كمية الطعام التي يتناولونها. أرسل إلى المنزل أي طعام لم يأكله الطفل في علبة غدائه. وعند الإمكان، يجب تقديم الطعام على الطاولة كي يستطيع الأطفال الأكل بأنفسهم. تأكّد من توقّر الأطباق وطاسات التقديم وأدوات التقديم (السكب) المناسبة كي يقوم الأطفال بسكب طعامهم براحة. فبتركهم يسكبون لأنفسهم تعطيهم فرصاً لتنمية مهارات التنسيق والمهارات الحركية الدقيقة كالصب والسكب والمناولة. كما ينمّي الأطفال المهارات اللغوية والتواصلية عندما يأكلون في بيئة اجتماعية.

التعامل مع الأطفال الصعاب في الأكل

ينمو الأطفال في سن أول مشيتهم بسرعة أبطأ من نمو الرضع وتكون مستويات شهيتهم غير منتظمة. ونتيجة لذلك يمكن أن تكون خياراتهم لأنواع الأطعمة التي يأكلونها وكميتها أيضاً صعبة. يمكن أن يكون بعض الأطفال في سن ما قبل المدرسة صعباً في الأكل. في هذه الحالات، تكون مسؤولية الراشد تقديم خيارات الطعام الصحية وتشجيع الأطفال على تذوق كل من أنواع الطعام المختلفة. يكون الأمر متروكاً للطفل بعد ذلك من حيث تقرير كمية ما يريد أكله منها. لا تثر. لأن ذلك يضع التركيز الإضافي على الطعام وقد يزيد الأمر سوءاً.

بالنسبة لمعظم الأطفال الأصحاء والنشطاء والذين ينمون بصورة جيدة، لا داع للقلق بشأن الصعوبة في الأكل. إذا استثنى طفل فئة طعام كاملة أو إذا كان نطاق ما يتناوله من أطعمة محدوداً لمدة زمنية طويلة، قد يكون من المفيد الإحالة إلى اختصاصي تغذية مارس معتمد.

فيما يلي بعض النصائح لإدارة الأطفال الصعاب في الأكل:

- تأكد من أن الطفل لم يملأ معدته بالمشروبات أو بمأكولات إختيارية قبل الوجبة الرئيسية أو الخفيفة.
- التزم بروتين منتظم لأوقات الوجبات الرئيسية.
- اجعل وقت الوجبة الرئيسية وقتاً متعاً وليس ضاغطاً.
- تأكد من أن تكون لديك تصرفات الأكل الصحي كي يحتذي بها الطفل.
- استمر في تقديم الأطعمة التي رفضها الطفل في السابق، إذ قد يحتاج الأمر لتعريض الأطفال أحياناً للطعام الجديد عدة مرات قبل إقدامهم حتى على تذوقه.
- حدّد مدة زمنية بطول ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة للوجبة الرئيسية. وبعد ذلك ارفع الطعام الذي لم يؤكل ودع الطفل يترك المائدة. لا تعرض عليه أطعمة أو مشروبات أخرى إلى حين الوجبة الرئيسية أو الخفيفة المقررة التالية.



ما زلت جائعاً

من المهم أن يكون هناك بعض الطعام الإضافي المتوفر للطفل إذا ظل جائعاً. يمكن تقديم مقادير إضافية من الوجبة الرئيسية أو جزء منها إذا تبقى منها شيء. إذا لم يكن الأمر كذلك، قدّم للطفل قطعة صغيرة من الفواكه أو عدة بسكوتات رقيقة.

تختلف شهية الطفل من يوم لآخر. لكن إذا ظهر أن الطفل يكون دائماً جائعاً في آخر الوجبة الرئيسية فابحث الأمر مع المدير ومع عائلة الطفل.

إرشاد للأكل الصحي

قدّم وجبات رئيسية وخفيفة على فترات منتظمة ومتوقعة.

إن تحديد روتين جيد لوقت الوجبات الرئيسية في الطفولة يساعد على المحافظة على نمط منتظم للوجبات في سن المراهقة والرشد. يشكّل نمط الوجبات المنتظم أساس النظام الغذائي الصحي والمتوازن. كما أن معدة الطفل صغيرة، ويمكن تلبية احتياجاته من الطاقة والمغذيات على أفضل وجه عن طريق وجبات رئيسية وخفيفة صغيرة مغذية متعددة.



تقديم وجبات رئيسية على فترات منتظمة ومتوقعة

إن عرض فرص منتظمة للأكل يناسب مبدأ تقسيم مسؤوليات الأكل الذي يهدف إلى تشجيع الأطفال على التعلّم على تنظيم شهيتهم. يمكن أن يكون الطفل واثقاً من قبول الأكل أو رفضه عندما يعرف أن الطعام سيُعرض مرة أخرى في وقت متوقع. كذلك فإن الراشدين يرتاحون أكثر في الغالب إذا رفض الطفل الطعام أو أكل منه كمية قليلة عندما يعرفون أنه ستكون هناك فرص أخرى للأكل على فترات ليست بعيدة.

الوجبات الخفيفة هامة بأهمية الوجبات الرئيسية لتغذية الأطفال. فالأطفال الصغار يستطيعون أكل كميات قليلة فقط في أوقات الوجبات الرئيسية، وهم بحاجة لفرص منتظمة للأكل للحفاظ على مستويات طاقتهم والحصول على كمية مناسبة من المغذيات الصحية خلال اليوم. تُعتبر ثلاث وجبات رئيسية مع وجبتين خفيفتين في اليوم مثالية للأطفال الصغار. كما أن الأطفال الذين لا يتناولون وجبة المساء الرئيسية إلا في وقت متأخر سيكونون بحاجة لوجبة خفيفة صغيرة بعد الظهر.

يجب أن توفّر الوجبات الخفيفة مغذيات تتناسب مع قيمتها من الطاقة. بعض الوجبات الخفيفة، أو المأكولات الاختيارية " تمدّ الجسم بالطاقات الحرارية من دون احتوائها على مغذيات كافية. وهي لا تُعتبر وجبات خفيفة جيدة للأطفال ويجب عدم تقديمها لهم.

” تُعتبر ثلاث وجبات رئيسية
مع وجبتين خفيفتين في اليوم
مثالية للأطفال الصغار.“





ومعظم الأطعمة التي تقدّم في الوجبات الرئيسية يمكن تقديمها أيضاً كوجبات خفيفة. من بعض هذه الوجبات الخفيفة الملائمة الأكثر شيوعاً الخبز والسيريال والفواكه والخضراوات والمشروبات التي أساسها الحليب. ولا ينبغي أن تكون الوجبات الخفيفة كبيرة، إذ أن مجرد بسكوته رقيقة أو اثنتين مع جبن، أو قطعة فواكه صغيرة، أو عيدان خضراوات مطهوه على البخار مع غموس، أو كوباً صغيراً من مطحون الفواكه كلّها من أمثلة الوجبات الخفيفة الجيدة. تأكّد من توفير الماء أيضاً في كل الأوقات.

يمكن أن يكون هناك شيء من المرونة بشأن مواعيد الوجبات الخفيفة لإتاحة المجال للطفل كي ينهي النشاط الذي يقوم به. وبدلاً من ذلك يمكن توفير الوجبات الخفيفة على مدى فترة من الزمن إذا كان ذلك يناسب المركز. والأطفال الجائعون جداً يمكن أن يصبحوا في الغالب سرّيعي الغضب نتيجة لذلك. لكن ترك الطفل يأكل باستمرار يتعارض مع تعلّمه على معرفة متى يجوع والأكل استجابة لذلك.

الفطور

- عصيدة وفواكه
- لبن زبادي وفواكه أو مطحون الفواكه
- جبن على شرحة خبز افرنجي
- محمّص وشرحات فواكه
- قطائف (بايكلت) رقيقة مغشاة
- بجين ريكوتا وفواكه.
- إن اختيار أنواع وجبات الفطور البسيطة معناه أنك لن تتحمّل عناءً كبيراً في تحضير الفطور خصوصاً خلال وقت تزامم العمل.
- يؤدي عدم تناول الفطور إلى الجوع لاحقاً وينتج عنه في الغالب تناول أطعمة وجبات خفيفة ضعيفة التغذية تكون متوفرة في حينه.
- إن تناول الفطور جزء هام من وضع روتين صحي للأطفال الصغار يؤسس للإطار العام في مراحل العمر اللاحقة.
- يزيد احتمال أن يصبح الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الفطور زائدي الوزن أو أن يُصابوا بالبدانة. ويكون ذلك عادةً ناجماً عن مجموعة من الأسباب.
- يمكن أن يكون الفطور بسيطاً ومغذياً وسهلاً. فوجبة من السيريال المصنوع من الحبوب الكاملة مع الحليب والفواكه وجبة بسيطة ولكنها مغذية أيضاً. كما أن من السهل الاحتفاظ بمقوماتها في متناول يدك.
- فيما يلي بعض خيارات الفطور الصحية الأخرى:

يجد الأطفال صعوبة أكبر في التحكّم بتصرفاتهم والاستمتاع بيومهم إذا بدأوه جوعاً.





قد يصل الأطفال من حين لآخر، ولأسباب عديدة، بدون أن يأكلوا وجبة الفطور. إذا حدث ذلك بصورة منتظمة ناقش الأسباب وبعض الحلول الممكنة مع أحد والدي الطفل. والذي يحصل في الغالب أن الأمهات والآباء الذين لا يتناولون وجبة فطور قد لا يعتبرونها هامة لأطفالهم أيضاً. أو قد يكون الطفل شديد البطء في الاستعداد للخروج عند الصباح ولا يكون لديه متسع من الوقت لتناول الفطور.

”فكر بموضوع تقديم الفطور في المركز.“

إذا كان عدد من الأطفال يصلون بدون فطور وبصورة منتظمة وإذا بدا أن المشكلة هي في توفر الطعام في المنزل، ففكر في تقديم الفطور في المركز. وإذا لم تقدم الفطور فليكن لديك شيء تعطيه للأطفال الذين يصلون بدون تناول الفطور..

طعام الاحتفالات

إن أعياد الميلاد والمناسبات الخاصة الأخرى هامة للأطفال الصغار وعائلاتهم. في الكثير من الثقافات يُستخدم الطعام في الاحتفالات الخاصة. للترويج للأكل الصحي، استخدم أطعمة مغذية معدة ومعرضة بأسلوب مميّز بدلاً من الاعتماد على "المأكولات الاختيارية" وإذا أراد الآباء والأمهات إحضار الطعام لمناسبات خاصة، شجّعهم على اختيار الأطعمة المغذية لذلك.

إذا استخدمت "المأكولات الاختيارية" لمناسبات خاصة، اعرض مقادير صغيرة تناسب الأطفال. واعرض معها طبق فواكه أو أي طعام صحي آخر.

وعندما يقدم الآباء والأمهات أطعمة لمشاركتها في المركز، أطلب منهم إحضارها في عبواتها الأصلية وأن يكون عليها معلومات عن مقوّمات تلك الأطعمة وتاريخ انقضاء صلاحيتها. وفي المراكز التي يوجد فيها أطفال لديهم حساسيات، يكون من الأنسب أن تكون الاحتفالات بدون أطعمة.

ليس من الضروري أن يكون التركيز في الاحتفالات على الطعام. إذ أن هناك طرقاً عديدة للاحتفال. ففي أعياد الميلاد مثلاً، يمكن أن يلبس الأطفال قبعات الحفلات الخاصة أو شارات أو ملصقات أعياد الميلاد. كما يمكن أن تغني المجموعة أغنية «سنة حلوة يا جميل» ويمكن للطفل الذي يحتفل بعيد ميلاده أن يطفئ شمعة. يمكن الاحتفال بالمناسبات الأخرى بأنشطة فنية أو حرفية حيث يقوم الأطفال بالتلوين أو الرسم أو صنع شيء ما أو لبس ملابس للتقليد أو إقامة الزينة بطريقة خاصة.

”ليس من الضروري أن يكون التركيز في
الاحتفالات على الطعام...”



سلامة الطعام

إرشاد للأكل الصحي

تأكد من سلامة إعداد الطعام ليأكله الأطفال. بدءاً من مراحل تحضيره إلى مرحلة أكله.

إن سلامة الطعام من الاعتبارات الهامة للغاية في مراكز الطفولة المبكرة. وهي تشمل التحكم بأية أخطار ممكنة من حيث اختناق الأطفال بالطعام وتجنب ردود فعل الحساسية وعدم التحمل أو ردود فعل الحساسية الخفيفة تجاه الطعام وضمان عدم تلوث الطعام.

الحساسيات وأنواع عدم التحمل

قد يكون لدى الطفل رد فعل حاد لتناول أطعمة محددة. يخلط الكثير من الناس في المجتمع بين عدم القدرة على هضم الطعام والحساسية منه. ويمكن أن يسبب ذلك الحيرة حيث أن عدم القدرة على هضم الطعام أقل حدة من الحساسية. والطرق التي يجب بها التعامل مع كل منهما بخصوص كل حالة في مراكز العناية الصحية بالأطفال مختلفة. ومن المهم أن يعرف الموظفون الفرق بين الحساسية من الطعام وعدم القدرة على هضمه.

الحساسيات تجاه الطعام

يمكن أن تهدد حساسيات الطعام الحياة. وهي تنشأ نتيجة رد فعل جهاز المناعة لأحد أنواع البروتينات الموجود في أحد أنواع الطعام. والمصادر الأكثر شيوعاً للحساسية تجاه الطعام لدى الأطفال دون خمس سنوات من العمر هي حليب البقر والصويا والبيض والفاول السوداني والمكسرات الشجرية والقمح والسمسم والسمك والأسماك الصدفية. تحدث الحساسيات تجاه الطعام لدى حوالي واحد من كل ٢٠ طفلاً ويكون بعض هذه الحساسيات حاداً.

تكون أعراض الحساسية عادة فورية ويمكن أن تشمل الحُمّاق 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 إغوارى حيث يصبح التنفس صعباً للغاية ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الوعي والإصابة الخطيرة أو حتى الموت.

عندما تكون لدى الطفل حساسية حادة تجاه الطعام فمن المحتمل أن يكون لدى الوالدين خطة جاهزة للتحكّم بالحساسية أعدّها بالتعاون مع طبيب العائلة. يجب إعداد خطط فردية للتحكّم بالحساسية في المركز الذي تعمل فيه للأطفال المصابين بحساسية حادة تجاه الطعام. راجع الموقع الإلكتروني الخاص بالجمعية الأسترالية الآسيوية لعلم المناعة السريري والحساسية (ASCIA) على العنوان www.allergy.org.au للحصول على معلومات عن خطط التحكّم بالحساسيات.

إن ضمان تجنّب تعريض الأطفال للأطعمة التي لديهم حساسيات تجاهها هو التحكّم الوحيد بحساسيات الطعام. وهذا يعني تجنّب التعرّض لها في كل الأوقات، بما في ذلك أوقات الوجبات الرئيسية وخلال الطبخ وأنشطة الحرف. يُطلب ممارسة إشراف عن كثب على الأطفال الذين لديهم حساسيات تجاه الطعام، خصوصاً في أوقات الوجبات الرئيسية والخفيفة.

يحتاج كل العاملين مع الأطفال لإدراك الأعراض المبكرة لحساسيات الطعام ويجب تدريبهم على التحكّم بردود فعل الحساسية. ويجب أن تكون لدى كل مركز سياسته الخاصة للتحكّم بالحساسية بالإضافة إلى الخطط الفردية للتحكّم بالحساسية. تأكّد من المتطلبات المحلية في ولايتك أو مقاطعتك بشأن التدريب والتحكّم بالحساسيات.





الطعام الذي يقدمه المركز

تأكد من تقديم أطعمة مأمونة وخالية من المواد المؤدية إلى الحساسية للأطفال الذين لديهم حساسيات. ويجب أن لا تشمل أية وجبات رئيسية يقدمها المركز أية أطعمة يكون لدى أطفال معيّنين حساسيات تجاهها. ويجب عدم تشجيع الأطفال على مشاركة الطعام في كل أوقات الوجبات الرئيسية والخفيفة. قد يختار بعض أمهات وآباء الأطفال الذين لديهم حساسيات إرسال وجبات رئيسية لأطفالهم دائماً.

وقد يقرر بعض المراكز عدم إدخال أنواع محددة من الأطعمة إطلاقاً إلى المركز. ويجب عدم التفكير بهذا الإجراء إلاّ بتوصية خطية من أحد أصحاب المهن الطبية.

الطعام الذي يتم إحضاره من المنزل

حض الأطفال على عدم تبادل الطعام أو مشاركته. إذا كان لدى أحد الأطفال الذين يحضرون إلى المركز حساسية حادة فقد يوصي أحد أصحاب المهن الطبية وضع سياسة تحظر وجود أي طعام يحتوي على المادة المسؤولة عن إثارة تلك الحساسية في المركز في أي وقت كان. فإذا كان لدى الطفل مثلاً حساسية تجاه الفول السوداني فقد تكون السياسة المطلوبة عدم السماح بإحضار الفول السوداني أو معاجين الفول السوداني إلى المركز في أي وقت. أما موضوع ما إذا كانت نقاط محددة في السياسة مناسبة أو لا فإن ذلك يتوقف على أنواع وأعداد الأطعمة المطلوب تجنبها وحدة الحساسية لدى الطفل والتأثير الغذائي المحتمل على الأطفال الآخرين.

عدم تحمل الطعام

تكون ردود الفعل الناجمة عن عدم تحمل الطعام عادة أقل حدة من تلك الناجمة عن الحساسية تجاه الطعام. ويحتاج ردّ الفعل الناجم عن عدم تحمل الطعام عادة إلى كمية أكبر من الطعام. يمكن أن تشمل أعراض عدم تحمل الطعام الصداع والطفح الجلدي واضطراب المعدة. اعمل بالتعاون مع والدي الطفل لإعداد خطة للتحكم بعدم تحمل الطفل للطعام. وهذا قد يشمل الحد من تعرّض الطفل لأنواع محددة من الطعام.

أخطار الاختناق لدى الأطفال في أول مشييتهم والأطفال الصغار

إن مجاري الهواء لدى الأطفال صغيرة. وعند استنشاق الطعام أو بلعه يمكن أن يؤدي بسهولة إلى انسداد مجرى الهواء. يجب أن يجلس الأطفال في كل أوقات الأكل. كما يجب أن يكون هناك إشراف عليهم دائماً. لا ينصح بتقديم الأطعمة الجامدة الصلبة الصغيرة، المستديرة و/أو الدبقة لأنها قد تتسبب في الاختناق والغصة.

يشكّل بعض الأطعمة مزيداً من إمكانية اختناق الأطفال الصغار، ويجب توخي الحرص الإضافي بالنسبة لهذه الأطعمة التي تشمل:

- الأطعمة الصلبة التي يمكن أن تنفتت إلى كتل أو قطع صغيرة
- الجزر النيء وقطع الكرفس والتفاح التي يجب بشرها أو تقطيعها إلى شريحات دقيقة أو طبخها وهرسها لمنع الاختناق
- المكسرات والبذور والبوشار
- قطع اللحم غير الطرية أو التي تحتاج للكثير من المضغ
- المقانق العادية والهوت دوغ. يجب نزع الجلد عنها أو أن تكون بدون جلد ومن ثم تقطيعها إلى قطع صغيرة.

قطع الحلوى الصلبة ورقاقات الذرة الصفراء تعرّض الأطفال أيضاً لخطر الاختناق. ويجب عدم تقديمها في مرافق الطفولة حيث أنها من المأكولات الاختيارية.





نظافة الطعام

يمكن أن تشمل ملوثات الطعام ما يلي:

- الأجسام الغريبة من شعر أو قطع معدنية أو أشياء أخرى يمكن أن تدخل إلى الطعام بصورة غير مقصودة في عمليات تحضيره وطبخه
- المواد الكيميائية من عملية إنتاج الطعام، أو مواد التنظيف
- المواد الملوثة الطبيعية كالسموم
- التلوث بالحشرات
- البكتيريا



يكون الأطفال عرضة بشكل خاص للأمراض الناجمة عن العضويات الحيوانية الموجودة في الطعام نظراً لعدم نضوج أجهزة المناعة لديهم. في مراكز الطفولة المبكرة تزداد الخطورة مع ارتفاع عدد الأطفال الذين يتم إطعامهم لأنه من الأصعب التعامل بصورة مأمونة بكميات أكبر من الطعام.

البكتيريا في الطعام

هناك بكتيريا موجودة في معظم الأطعمة. يحدث فساد الطعام في الغالب نتيجة البكتيريا التي يمكن أن تجعل الطعام غير صالح وغير مستساغ للأكل ولكن ليس ضاراً بالضرورة.

هناك بكتيريا معينة تسمى مولّدات الأمراض تكون ضارة ويمكن أن تسبب التسمم بالطعام أو الالتهاب المعدي المعوي الذي يشمل الغثيان والتقيؤ والاسهال وتشنجات المعدة. والبكتيريا المختلفة تسبب توعّكات مختلفة. منها ما يكون خفيفاً ولدة قصيرة بينما يمكن أن يكون بعضها الآخر أكثر خطورة وقد يؤدي إلى فقدان سوائل الجسم ويستدعي الإدخال إلى المستشفى. ويكون تسمم الطعام خطيراً بشكل خاص على الأطفال والمسنين نظراً لهشاشة أجهزة المناعة لديهم وسهولة فقدان السوائل من أجسامهم.

السبب الأكثر شيوعاً للالتهاب المعدي المعوي هو الأمراض الفيروسية التي تنتقل بالاتصال بين الأشخاص وليس عن طريق الطعام. أما أعراض الالتهاب المعدي المعوي الشائعة فتكون على العموم حادة جداً وقصيرة الأجل. من المهم جداً توخي النظافة الصحية وغسل الأيدي للحد من انتشار الالتهاب المعدي المعوي الفيروسي.





الأطعمة عالية الخطورة

إن الأطعمة التي تتيح تكاثر البكتيريا بسهولة هي الأطعمة الرطبة التي تحتوي على الكثير من المغذيات. يُطلق على هذه الأطعمة اسم «الأطعمة عالية الخطورة» وتشمل الحليب واللحم والسمك وأية أطباق تحتوي عليها. كذلك فإن الأرز المطبوخ يتيح لبعض البكتيريا أن تتكاثر. إذا تُركت هذه الأطعمة خارج البرّاد لفترات طويلة فإنها تفسد إلا أنها لا تؤدي إلى المرض إلا إذا كان فيها بكتيريا مولّدة للأمراض وأكلها الإنسان. يعتمد الحفاظ على سلامة الطعام لأكله على التحكم بجميع جوانب مناولة الطعام وأية ظروف تتعلق بالطعام لضمان عدم قدرة البكتيريا على التوالد والنمو بأعداد كبيرة.

الأطعمة منخفضة الخطورة

يُطلق على الأطعمة التي يقل احتمال تشجيع البكتيريا فيها على التكاثر اسم «أطعمة منخفضة الخطورة». ومن أمثلتها الباستا والأرز غير المطبوخ والبسكوت. كما أن أطعمة الوجبات الخفيفة المعلّبة والساكر والشوكولاتة هي أيضاً أطعمة منخفضة الخطورة. لكن نظراً لكونها من المأكولات الاختيارية أيضاً فيجب عدم تقديمها للأطفال في الرعاية. يمكن حفظ الأطعمة منخفضة الخطورة لفترات طويلة بدون تبريد. والأطعمة المعلّبة مأمونة طالما أن العلبة لم تُفتح. ولكن متى فُتحت يجوز أن يصبح الطعام عالي الخطورة.

توجد في معظم الولايات والمقاطعتين متطلبات قانونية مستقلة بالإضافة إلى الأنظمة تتعلق تحديداً بسلامة الطعام. في بعض الولايات والمقاطعتين يمكن إدارة هذه المتطلبات والأنظمة من جانب سلطات الحكومات المحلية. تفرض بعض السلطات على الموظفين ومقدمي الرعاية القيام بتدريب رسمي.

سلامة تقديم الطعام

هناك عدد من الخطوات التي يمكن اتخاذها لضمان سلامة الطعام. منها ما يلي:

- تأكد من أن يغسل جميع الأطفال والراشدين أيديهم قبل تحضير الطعام أو أكله.
- استخدم ملاقط وملاعق لتقديم لسكب الطعام.
- ارم أي طعام يتبقى مما يُقدّم على المائدة أو مما يُقدّم في أطباق فردية. لا تقدّمه مرة أخرى في وقت لاحق.
- غط وبرد أي طعام تحضره ولا تقدّمه من المطبخ كي يمكن تقديمه فيما بعد.
- لا تعد تسخين الطعام الذي سبق وأعدت تسخينه. مثلاً طبق الكري الذي طبخته ووضعته في البرّاد قبل يوم ثم أعدت تسخينه وتقديمه في المركز في اليوم التالي لا يمكن إعادة تسخينه وتقديمه مرة أخرى فيما بعد.
- ارم أي طعام يُقدّم على المائدة أو في طبق إذا لم يؤكل خلال ساعتين. لا تقدّمه في وقت لاحق.
- لا تدع الأطفال يتشاركون استخدام الطاسات أو أدوات المائدة أو يأكلون من أطباق أو طاسات أحدهم الآخر.
- لا تدع الأطفال يأكلون الطعام الذي سقط على الأرض.

”استخدم الملاقط وملاعق السكب لتقديم الطعام.“

تحضير الطعام مع الأطفال

- تأكد من أن يغسل الأطفال أيديهم دائماً قبل تناول أي طعام.
- أشرف على الأطفال في كل الأوقات أثناء وجودهم في المطبخ.
- احرص على تجنب وقوع أية إصابات نتيجة السكاكين الحادة والسطوح الساخنة.

مقدمة

في 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 التحكم عن بعد. والتلفاز ووسائل الترفيه الأخرى التي تتضمّن شاشات هي من أكثر وسائل الترفيه شيوعاً. وهذا أمر يدعو للقلق، إذ هناك أدلّة متزايدة على وجود علاقة بين قلة النشاط البدني والأمراض الناجمة عن أسلوب المعيشة مثل مرض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان.



يجد معظم الأطفال أن اللعب والنشاط نوع من اللهو. ومن المهم أن نشجّع على النشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة لسببين. أولاً، يمكن أن يشكّل نمو العادات الجيدة أساساً لسنوات العمر اللاحقة. وثانياً، يمكن أن يكون للنشاط البدني المنتظم في مرحلة الطفولة المبكرة تأثير على النتائج الصحية المباشرة وعلى المدى الطويل.

ومراكز الطفولة المبكرة هي المكان المثالي لتنمية عادات النشاط البدني الجيدة والتأثير على تصرفات العائلة. يمكن أن يعمل الموظفون ومقدمو الرعاية والأمهات والآباء معاً لتقاسم مسؤولية جعل النشاط البدني أولوية داخل المنزل وخارجه.

في حالة الأطفال دون سن الخامسة، يُعتبر اللعب النشط أفضل أشكال النشاط البدني. يتضمن اللعب النشط اللعب غير المنظم «الحر» واللعب المنظم «المخطط له» (داخل المنزل وخصوصاً خارجه). و«الانتقال النشط» (كالشي إلى الجهة التي تقصدها بدلاً من قيادة سيارة أو استخدام عربة الطفل). وبعض المهام اليومية المحددة.

وفوائد اللعب النشط ليست محصورة في البدني منها. بل تشمل أيضاً نمو المهارات الاجتماعية واللغوية والذهنية.





من سن الولادة إلى سنة

توصية

لنمو الصحي للأطفال الرضع (من سن الولادة إلى سنة) يجب تشجيع النشاط البدني - وخصوصاً اللعب على الأرض وحت الإشراف في بيئات آمنة- منذ الولادة.

أهمية الحركة من سن الولادة إلى سنة من العمر

يتعلّم الرضع منذ الولادة عن طريق التفاعل بمجموعة من الطرق. وعلى وجه الخصوص، فإن التعلّم يكون عن طريق كيفية التعامل مع بيئاتهم الحسية والاجتماعية والثقافية. وإعطاء الرضع فرصاً يومية للحركة بحرية تساعد على:

- الحفاظ على نشاطهم البدني والذهني
- تنمية حواسهم، ويكون ذلك غالباً بواسطة الفضول الطبيعي
- تنمية القوام 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 الذين لا يستطيعون المشي بعد، فإن النشاط البدني يعني توفير فرص يومية لهم للحركة على بطونهم أو ظهورهم في مجموعة من الأماكن الخالية وبدون إعاقاتهم بالملفات أو الملابس. كما يشمل ذلك ممارسة حركات معينة كالوصول إلى الأشياء ومسكها والقبض عليها ودفعها واللعب مع أناس آخرين وبأشياء وألعاب أخرى.

يستمتع الرضع وينمون بالتفاعل مع الناس، لذا فمن المهم تخصيص وقت لقضائه مع الرضع، بما في ذلك وقت للعب معهم.

تشجيع الحركة لدى الأطفال منذ ولادتهم حين بلوغهم سنة من العمر

يحتاج الرضّع لمجموعة من أنشطة وبيئات للعب طيلة النهار. كما أن لأنشطة اللعب التي تحفز الحواس فائدة تنمية مهارات أخرى.

وقت اللعب على البطن

إن وقت اللعب على البطن هام لتقوية عضلات رأس الطفل وعنقه وجذعه ولتشجيع حركات الرجلين والذراعين بحرية.

أفكار للعب:

ضع الرضّع على سطوح أرضيات مختلفة كالسجاجيد أو البُسْط. يمكنك تجربة وضع ألعاب أو أشياء مناسبة أخرى خارج متناول الأطفال الرضّع قليلاً كي يصلوا إليها ويحاولوا مسكها.

التنقل

يجب أن تشجّع أماكن اللعب الأطفال الرضّع على تجربة ممارسة حركات جديدة واستخدام العضلات الكبيرة للركل والحبو ورفع الجسم إلى أعلى للوقوف.

أفكار للعب:

متى أصبح الرضّع أكثر قدرة على الحركة فإنهم يستمتعون بالتحدي الذي تمثله الحركة حول أماكن مختلفة. قد تود تركيب نفق كي يزحفوا داخله. أو مقعد ثابت قوي كي يستخدمه الرضّع للاستناد عليه للوقوف.

(ملاحظة: لا ينصح الخبراء باستخدام «مشايات» الأطفال ولا الأراجيح الرقاصة لتمارين الرضّع نظراً لإمكانية وقوع إصابات ولأنه ثبت بالدليل أنها يمكن أن تعوق نمو العضلات المطلوب للمشي بصورة مستقلة.

الصوت

يساعد الضجيج خلال اللعب في ميادين نمو الذهن المرتبط بالسمع. كما أنه يمكن أن يشجّع على الحركة.

أفكار للعب:

أعطِ الرضّع قواقع أو لعباً صوتية أخرى مثل الملاعق الخشبية والقذور للعب بها. يمكنك أيضاً تشغيل الموسيقى لهم كي يستمعوا إليها ويتحركوا على أنغامها.



اللمس

يحتاج الرضّع لتحسّس ومسك مجموعة متنوّعة من الأشياء للمساعدة في تنمية التعرّف على الأشياء باللمس.

أفكار للعب:

اعطِ الرضّع ألعاباً وأشياء مصنوعة من مواد مختلفة أو مختلفة اللمس كي يلمسوها ويشدوا عليها. يمكنك محاولة صنع ألعاب خاصة، مثل استخدام جورب طويل تحشوه بأوراق مجمّدة.

البصر

إن تحريك أشياء يستطيع الرضّع متابعتها بأعينهم يساعد على نمو قوة عيونهم ويشجّع على الحركة.

أفكار للعب:

اقرأ للرضّع من كتب مصنوعة من قماش أو كرتون. وضعها تحت أشياء متحرّكة زاهية الألوان أو العب لعبة «غمّض فتّح».

اللعب الخارجي والرضع

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

يجب تشجيع الجميع على عرض أشياء على الرضّع والتحدّث إليهم والغناء لهم عمّا يرونه أو يسمعون به أو يشعرون به وذلك لمساعدتهم على الاستمتاع بالتجارب الخارجية. ويمكن أن يشمل ذلك أيضاً أخذهم إلى المتنزه أو في نزهة بعربات الأطفال.

«اقرأ للرضّع من كتب مصنوعة
من قماش أو كرتون...»

الأطفال في أول مشيتهم وفي سن ما قبل المدرسة: سنة إلى خمس سنوات

توصية

يجب أن يمارس الأطفال في أول مشيتهم (سنة إلى ٣ سنوات) وفي سن ما قبل المدرسة (٣ إلى ٥ سنوات) النشاط البدني كل يوم لمدة ثلاث ساعات على الأقل موزعة على طيلة اليوم.

- أهمية الحركة للأطفال بين سنة وخمس سنوات من العمر
 - على الطفل أن يتحرك بحرية وأن يكون نشيطاً كل يوم! تتراوح المهارات التي ينميها الطفل منذ بلوغه سنة إلى خمس سنوات من العمر بين التعلّم والمشي إلى الركض ورمي الكرة. والواقع أن الطفل لا يتعلّم في أية مرحلة أخرى بمقدار ما يتعلمه في هذه المرحلة من مهارات بدنية.
 - تحسين صحة عضلاتهم وعظامهم وقلوبهم
 - تنمية مهارات وتصورات حركات جديدة والتعلّم عن أجسامهم
 - بناء الثقة بالنفس والتعامل مع حالات الضغط النفسي
 - الاستمتاع بممارسة الأنشطة
 - تحسين مهاراتهم التواصلية، بما فيها كيفية حلّ المسائل واتخاذ القرارات
 - تعلّم كيفية التفاعل والمشاركة وانتظار الدور ومراعاة الآخرين.
- وقد دلّت الدراسات التي أجريت على الأطفال تحت سن الخمس سنوات على أن اللعب النشط يساعدهم على ما يلي:

”على الطفل أن يتحرك بحرية وأن يكون نشيطاً كل يوم!“

اللعب النشيط

يبحث الأطفال الصغار بطبيعتهم عن المغامرات ويحبون الاستكشاف. أما قوة النشاط فيمكن أن يتراوح بين الأعمال الخفيفة (كالبناء أو اللعب على الأرض) إلى الأعمال القوية (كالركض أو القفز). ويجب أن تكون قدرة الطفل ومستوى نموه العاملين اللذين يحددان أنواع النشاط واللعب المناسبة والمتعة له. يجب أن تكون مدركاً لمستوى نمو كل طفل في رعايتك والأشياء التي يستمتعون بها. يحب الأطفال الصغار أن يبتنوا للراشدين الأشياء التي يستطيعون عملها، كما يحبون أن يتحداهم الآخرون وبصورة منتظمة لتجربة أشياء جديدة.



يشمل اللعب النشيط ما يلي:

- اللعب غير المنظم «الحر»
- اللعب المنظم «المخطط له»
- الانتقال النشط
- المهام البدنية اليومية
-

يجب إدخال كل أنواع اللعب هذه في برنامج مركزك، خصوصاً اللعب الحر غير المنظم.

اللعب غير المنظم

اللعب غير المنظم هو لعب خلاق وعفوي يعطي الأطفال حرية الحركة حسب رغبتهم وتحديد كيف يريدون أن يلعبوا وماذا يريدون أن يفعلوا وأين سيكون ذلك.

تشمل أمثلة اللعب غير المنظم:

- اللعب الحر في الملاعب أو حفرات الرمل
- الرقص على أنغام الموسيقى
- اللعب التخيلي الذي يشمل خيالات مرتبطة بوقت السنة (مثلاً «التظاهر بأن الطفل سمكة» في الصيف، أو بأنه «ورقة شجر آخذة في السقوط» في الخريف).

يمكن أن يكون لعب «الخشونة والتدحرج» جزءاً من اللعب غير المنظم في بعض الأحيان، خصوصاً للصبيان. ومع أن الصبيان قد يلعبون بطرق تختلف عن لعب البنات فإن الصبيان والبنات بحاجة متساوية لأماكن وأشياء للعب.



اللعب المنظم

اللعب المنظم هو اللعب الذي يكون مخططاً له وقد يجري في مكان وزمان محددين أو تكون له قواعد معيّنة أو يكون بحاجة لمعدات خاصة.

تشمل أمثلة اللعب المنظم:

- الحركات والرقصات المبتكرة
- الألعاب التي تتضمن أنشطة والأغاني مثل «هوكي بوكي»
- حصص الاستكشاف الموجّه - أنشطة حل المشاكل حيث يوجّه الراشدون الأطفال لتجربة طرق أفضل لأداء حركات معينة.



الانتقال النشيط

يتضمّن «الانتقال النشيط» استخدام النشاط البدني للسفر. كالمشي أو ركوب الدراجة أو استخدام السكوتر. يمكن أيضاً تشجيع العائلات على استخدام الانتقال النشيط. يستطيع معظم الأطفال الصغار المشي أو استخدام الدراجة حتى ولو لمدة قصيرة. وهم يستطيعون المشي أو ركوب الدراجة لمسافات أو لمدد أطول تدريجياً عندما يكبرون وتزداد قوتهم. كما أن الانتقال النشيط فرصة جيدة لتعليم الأطفال عن سلامة الطرق والمشاة. تذكّر أن تشرف على الأطفال عند المشاركة في الانتقال النشيط.

من الأمثلة البسيطة لاستخدام الأطفال والراشدين للانتقال النشيط ما يلي:

- إيقاف السيارة بعيداً عن مقصدك والمشي إليه
- استخدام نوع من أنواع وسائل المواصلات يتضمّن المشي إلى المحلات التجارية ومنها
- تقليل المدة التي يظل فيها الأطفال في العربات وتشجيعهم على المشي بدلاً من ذلك.

«كما أن الانتقال النشيط فرصة جيدة
لتعليم الأطفال عن سلامة الطرق
والمشاة.»





المهام البدنية اليومية

يستمتع الأطفال بمساعدة الراشدين في الكثير من المهام البدنية اليومية. ولا ينبغي أن تكون هذه المهام من الواجبات فقط، بل يمكن أن تشمل ألعاباً تلقائية أو عفوية.

من أمثلة المهام البدنية اليومية ما يلي:

- المساعدة في الحديقة
- ترتيب أماكن اللعب الداخلية والخارجية
- المساعدة في تجهيز منطقة اللعب ومنطقة تناول الوجبات.

”...شجّع الأطفال على تخطيط ألعابهم وأنشطتهم.“

تشجيع الأطفال البالغين سنة إلى خمس سنوات من العمر على اللعب النشط

ليس كل الأطفال نشطاء أو مبتكرين بطبيعتهم، وبعضهم يحتاج للتوجيه في هذا المجال أكثر مما يحتاجه سواهم. وقد يحتاجون لتوجيه من حيث أن تظهر لهم كيف يمكن أن يستمتعوا باستخدام معدات مختلفة، أو كيف يمكن أن يحاولوا القيام بنشاط ما مثل الآخرين، أو كيف يمكن أن يستخدموا الموسيقى والأصوات الأخرى لجعل اللعب أكثر مرحاً. في بعض الأوقات حاول الاشتراك مع الأطفال في اللعب النشط، لكن شجّعهم على تخطيط ألعابهم وأنشطتهم بأنفسهم.

للاشدين أهمية كبرى في ضمان قيام الأطفال بالأنشطة وباستمتاعهم بها. يجب أن يكون الراشدون واثقين بقدرتهم على توفير مجموعة من تجارب اللعب للأطفال. ويجب عدم الاستخفاف بقيمة تأثير الراشدين على الأطفال، إذ يمكن أن يحقق الراشدون فرقاً طويلاً الأجل من حيث مساعدتهم على التعلّم والنمو عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والحركة بصورة منتظمة.



تحقيق أكبر فائدة من توجيهات اللعب النشيط البسيطة

إن «توجيه» الأطفال بانتظام للحركة بطرق مختلفة يساعد على تحدي قدراتهم وجعلهم يحسنون مهاراتهم باستمرار. ويمكن أن يشمل ذلك توجيههم لتغيير:

- الأماكن التي يمكن أن تتحرك إليها أجسامهم
- النقطة التي يمكن لأجسامهم بلوغها
- ما الذي تستطيع أجسامهم عمله
- مع من يمكنهم أن يتحركوا.





كيف يتحرك الجسم

المدة

- «ما هي السرعة التي يمكنك فيها...؟»
- «هل يمكنك أن تقوم بذلك ببطء؟»
- «هل يمكنك القيام بذلك بسرعة ثم ببطء؟»

القوة

- «هل يمكنك أن ترى شيئاً ثقيلاً؟»
- «ما هو مقدار الخفة التي يمكنك بها...؟»
- «هل يمكنك القبض على هذا الشيء بخفة أو برفق؟»

الانسياب

- «واجمدا!»
- «هل يمكنك أن تجعل ذلك يهتز؟»
- «ما هي درجة السلاسة التي يمكنك بها أن...؟»
-

الأماكن التي يتحرك إليها الجسم

اتجاه الحركة وشكلها

- «هل يمكنك القيام بذلك إلى الأمام / الخلف / جانبياً / نزولاً / صعوداً؟»
- «هل يمكنك المرور عبر / فوق / تحت / حول ذلك؟»

المستوى

- «ما هو الارتفاع الذي يمكنك...؟»
- «هل يمكنك أن تفعل ذلك على هذا الانخفاض؟»

النمط الأرضي

- «هل يمكنك الحركة بخط مستقيم / منحني / متعرج / متعارض؟»

ما الذي يستطيعه الجسم

الشكل

- «هل يمكنك التمدد و...؟»
- «هل يمكنك الالتواء و...؟»
- «ما هو مقدار كبر أو صغر... الذي تستطيعه؟»
- «هل يمكنك بناء شيء عالٍ / قصير / صغير / كبير / طويل / عريض؟»

الإدراك العام للجسم

- «هل يمكنك متابعة رأسك / إصبعك / ركبتيك؟»
- «هل يمكنك القيام بذلك مع رفع قدميك إلى أعلى / إنزال يديك إلى أسفل / فتح ذراعيك؟»
- «هل يمكنك القيام بذلك برجل واحدة / ذراع واحدة / مرفق واحد / ركبة واحدة؟ الآن بالجهة الأخرى؟»

دعم الجسم

مع من تتحرك

- «هل يمكنك القيام بذلك وأنت واقف / جالس / راكع / منحنٍ / منبطح / على بطنك / على ظهرك؟»
- «هل يمكنك أن تتعلم سميرة؟»
- «هل يمكنك أن تتابع ما الذي يفعله أمين؟»
- «هل يمكنك القيام بذلك معاً؟»





أفكار لمعدات اللعب النشط للأطفال البالغين سنة إلى خمس سنوات من العمر

يمكن أن تشمل أشياء اللعب لعباً أو أشياء يومية، ويجب أن تكون مناسبة لمرحلة نمو الطفل. يجب أن يشجّع اللعب النشط أيضاً على استخدام أعلى الجسم وأسفله وأكملة في أماكن اللعب داخل المنزل وخارجه.

تأكد دائماً من سلامة كل معدات اللعب، بما في ذلك إمكانية الوصول إلى المعدات ومكان تخزينها. تذكر أن بعض الأشياء المناسبة للأطفال الأكبر سناً قد لا تكون مأمونة للأطفال الصغار.

” يجب أن يشجّع اللعب النشط أيضاً على استخدام أعلى الجسم وأسفله وأكملة.“

حركات أعلى الجسم

وقر أشياء للمسك أو الهز أو التلويح أو الضرب أو الرمي أو الخبط أو الالتقاط.

اقتراحات للمعدات:

كرات، بوم بوم (عصي في آخرها أشرطة ملونة للاحتفالات)، «أكياس حبوب البلاستيك»، مضارب كرات مختلفة، مطّات، دفوف، أشرطة دقيقة طويلة، أوعية فارغة، طناجر، قدور.

حركات أسفل الجسم

وقر أشياء كي يتحرك الطفل فوقها أو عبرها أو حولها.

اقتراحات للمعدات:

أطواق، أنفاق، قطع عوم اسفنجية، أشكال مخروطية، عجلات، علب، مربعات سجاد ملونة، علامات بالطباشير، أكوام من ورق الشجر.



التسلّق

يجب دائماً أن تراعي سلامة الأطفال عند تخطيط أنشطة التسلّق. لكن يجب تركهم يجازفون بدرجة مناسبة.

اقتراحات للمعدات:

هياكل للتسلّق، أغصان منخفضة، سلال، حبال، صخور المشي، صناديق.

البناء

يمكن أن تشمل أنشطة اللعب تكديس الأشياء أو بناء هياكل مثل بيوت اللعب الصغيرة الخارجية.

اقتراحات للمعدات:

مكعبات خشبية، رمل، دلاء، علب، ألواح خشب، عجلات، شرانشف قديمة، قطع أثاث.

الحركة الابتكارية

اقتراحات للمعدات:

موسيقى، آلات موسيقية، أجراس، قراقيع، أشرطة دقيقة طويلة، وشرائط.

التوازن

ليس من الضروري أن تكون أنشطة التوازن على مستويات مرتفعة، ويجب مراعاة سن الأطفال دائماً عند نصب المعدات.

اقتراحات للمعدات:

أعمدة، لوحات مهتزة، ألواح خشب، قطع حطب كبيرة، خطوط معلّمة بالطباشير، قطع حطب وصخر للمشحي عليها.



أفكار لحركات الأطفال من سن سنة إلى خمس سنوات

أسفل الجسم

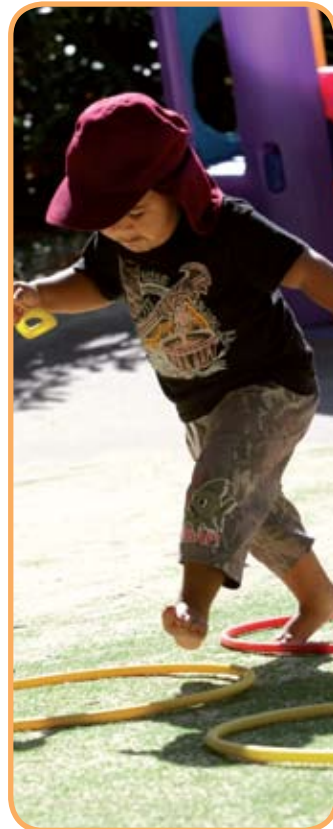
من الأمثلة القفز والركل والمشي والسير المنظم الخطوات والركض.

أبدأ بما يلي:

- القفز على النقطة ذاتها باتباع الموسيقى أو على ترمبولين
- ركل كرات منفوخة كبيرة غير متحركة أو أوراق مجمّدة أو أوعية بلاستيكية فارغة
- السير المنظم الخطوات على النقطة ذاتها على أنغام الموسيقى أو حول قطع الأثاث
- المشي على سطوح مختلفة أو حول أشياء مختلفة
- الركض عبر أشرطة دقيقة طويلة مربوطة ببعضها ببعض.

انتقل إلى:

- القفز فوق أو حول أشياء مثل الحبال أو الأشكال الخروطية أو مربعات السجاد الملون، لمسافات أطول، بتقليد حيوانٍ ما
- الركل باستخدام إحدى الرجلين أو لمسافات أطول وارتفاعات أعلى
- السير جانبياً وإلى الخلف والأمام أو بالبدء بالرجل الأخرى
- المشي باتجاهات مختلفة وسرعات وأشكال مختلفة على رؤوس أصابع القدم أو بمحاذاة حبل
- الركض إلى الخلف أو حول مسار بعقبات أو لمسافات أطول.



أعلى الجسم

من الأمثلة البناء والضرب والرمي والحفر.

الجسم بأكمله

من الأمثلة الرقص والتسلق والتوازن

ابدأ بما يلي:

- البناء بأشياء كبيرة خفيفة كعلب الكرتون أو صناديق الحليب أو الدلاء
- ضرب كرات شاطئ كبيرة غير متحركة أو أوراق مجمعة (باليدين)
- رمي يوم يوم (عصي في آخرها أشرطة ملونة للاحتفالات) أو كرات كبيرة أو «أكياس حبوب البلاستيك»
- الحفر في صناديق مليئة بالمناديل أو الصوف (باليدين).

ابدأ بما يلي:

- الرقص حسب قصص وأصوات وأنغام مختلفة أو حسب آلات الدق الموسيقية
- التسلق على قطع الأثاث أو الوسائد أو عبر الدوائر وحت الشراشف
- التوازن بين الخطوط المعلمة بالطباشير أو داخل دائرة أو على سطوح مستوية مرتفعة.

انتقل إلى:

- البناء بأشياء صغيرة وكبيرة كالعلب أو القضبان أو المكعبات
- ضرب كرات بطيئة الحركة بيد ثم بالأخرى
- الرمي بيد واحدة ثم بالأخرى أو على هدف
- الحفر بالرفوش أو بعلب قديمة في التراب أو الرمل.

انتقل إلى:

- الرقص بسرعات مختلفة أو بأشياء مثل الأشرطة الدقيقة الطويلة أو تعلّم متواليات الرقص
- التسلق على الحبال والسلالم صعوداً ونزولاً أو على صناديق وتسلق الهياكل
- التوازن على ألواح خشب على رجل واحدة مع فتح الذراعين في الهواء أو على رؤوس أصابع القدم.

اللعب الخارجي للأطفال من سن سنة إلى خمس سنوات

إن الأطفال الذين يقضون أوقاتاً أطول في الخارج يكونون عموماً أكثر نشاطاً. والقدرة على استخدام أماكن خارجية مغطاة تتيح للأطفال ممارسة الأنشطة في كل ظروف الطقس. علماً بأن وجود الأطفال خارج المنزل في الطقس البارد لا يؤدي إلى نزلات البرد العادية. توفر الأماكن الخارجية للأطفال عادة حيزاً أكبر وفرصاً لاستخدام مجموعات عضلاتهم الكبرى وتجربة الحركة في نطاق كامل من الأشكال والسرعات والاتجاهات. كما أن اللعب الخارجي يتيح للأطفال أن يثيروا الفوضى والضجيج



يعطي اللعب الخارجي الأطفال فرصاً لما يلي:

- القيام بحركات كبيرة
- تجربة حركات جديدة
- المشاركة في لعب «الخشونة والتدحرج»
- تحسين توازنهم وقوتهم ومهارات التناسق لديهم
- البحث عن المغامرات ومراقبة الطبيعة واستكشافها
- توسيع ملكة الابتكار لديهم
- التعلّم من أخطائهم
- التحكم بمخاوفهم وبناء الخشونة.

القيام «بمجازفات» في اللعب الخارجي

على الرغم من أن اللعب الخارجي قد يبدو محفوفاً بالمخاطر فإن الأطفال يحتاجون لفرص للعب الحر واستكشاف أماكن اللعب الخارجية. وإتاحة المجال للأطفال للانتقال إلى المستوى التالي من الاستكشاف يساعدهم على اختبار أنفسهم وتدبر أمر مهام جديدة. وكما هو الحال في لعب «الحشونة والتدحرج»، فإن اللعب في الخارج هام لنمو الصبيان والبنات على السواء. والذي يعتبره بعض الراشدين من نتائج اللعب «المنطوي على مجازفات» يمكن أن يكون في الحقيقة من نتائج تجارب اللعب النشط المرحّة مثل ما يلي:

- الفوضى والضجيج
 - الاتساخ
 - الإصابة بخدوش ورضوض وكدمات صغيرة
 - التعامل مع الارتفاعات والسطوح المختلفة وأماكن وأشياء لعب جديدة.
 -
- يجب تشجيع الأمهات والآباء على إتاحة المجال لأطفالهم للمشاركة في اللعب المنطوي على مجازفات وعلى تثقيف أنفسهم كي يفهموا أن الفوائد قد تفوق المجازفات أو الأخطار.

اللعب النشط والأطفال ذوو الإعاقات

يستفيد الأطفال على اختلاف قدراتهم من النشاط البدني واللعب. والتواصل مع الأمهات والآباء هام بصورة خاصة عند العمل مع الأطفال ذوي الإعاقات. من المهم للغاية أن تعرف منهم تفاصيل إعاقات أطفالهم وكيفية تأثيرها على وظائفهم وقدراتهم اليومية. كما أنه من المهم أيضاً بحث رغبات الطفل وما يحبه وقدراته فضلاً عن الأهداف التي يريد الوالدان أن تحقق لطفلها. اسأل عمّا إذا كان من الممكن الاتصال بصاحب المهنة الصحية الذي يساعد الطفل للحصول منه على مزيد من المعلومات. يمكنك المساعدة بصبرك وكرمك في الوقت الذي تقضيه مع الأطفال ذوي الإعاقات الذين في المركز الذي تعمل فيه.

أمور ينبغي تذكرها للعب الخارجي...

كن ©SunSmart
تقيّد بسياسات الوقاية من الشمس - كريم
الشمس والظل والقبعات والملابس المناسبة.
(ذكياً في الشمس)

الإشراف
أشرف دائماً على الأطفال بفعالية عندما
يكونون حول الماء وفي الأماكن المرتفعة وعلى
الدرجات أو قرب السياجات أو الحيوانات أو
الأشياء الصغيرة.

الثياب
شجّع الأمهات والآباء على إلباس أطفالهم
ثياباً وأحذية مناسبة للقيام بالأنشطة.

الماء
تأكّد من أن يشرب الأطفال الكثير من الماء
عندما يلعبون في الخارج، خصوصاً في
الطقس الحار.

شارك
شارك في لعب الأطفال وساعدهم في اللعب
الخارجي. تأكّد من أن يظل الأطفال هم الذين
يقرّرون اللعب.



الأطفال من كل الثقافات

للتقافات المختلفة حساسيات مختلفة ينبغي احترامها.

- تحدّث إلى الأمهات والآباء عمّا يعنيه النشاط واللعب في بلادهم الأم وثقافتهم.
- أطلب من الأمهات والآباء أن يحضروا مجموعة من أنواع الموسيقى أو الآلات أو أشياء اللعب.
- شجّع أنماط وحركات الرقص المختلفة.
- تذكّر دائماً الآراء المختلفة حول الاتصال الجسدي أو الثياب.

توصيات خاصة بالسلامة

لكل ولاية ومقاطعة إرشاداتها وتوصياتها الخاصة لجعل أماكن اللعب الداخلية والخارجية أماكن مأمونة ومتقيّدة بالمقاييس الأسترالية. يحتاج مركزك للتقيّد بالأنظمة الخاصة بموقعك المحدد.



التصرف الجلوسي والمدة أمام الشاشات

«التصرف الجلوسي» اصطلاح يُستخدم لوصف المدة التي يقضيها الشخص في أعمال غير نشيطة بدنياً ولا تحتاج لكثير من الطاقة. ومشاهدة التلفاز هي من أنشطة الطفولة الجلوسية الشائعة. تزداد إمكانية ضعف النمو البدني والاجتماعي والذهني لدى الأطفال الذين يقضون مدداً طويلة من اللانشايط. إن تخطيط الأنشطة البدنية والتشجيع عليها خلال مدة يقظة الأطفال جزء هام من الترويج لأسلوب المعيشة الصحي. كما أن وضع حدٍ مقرر للمدد التي لا يقوم فيها الأطفال بأنشطة هام بأهمية التأكد من قيامهم بأنشطة كافية.

يمكن تقسيم المهام الجلوسية إلى فئتين. «منتجة» أو «غير منتجة». فالتصرف الجلوسي المنتج ووقت «الراحة» الهادئ من الأمور الضرورية للأطفال الصغار.

التصرف الجلوسي غير المنتج:

- مشاهدة التلفاز وأقراص الـ DVD للاستجمام.
- لعب ألعاب الشاشات مثل الألعاب المحمولة أو ألعاب الفيديو أو الكمبيوتر.
- تقييد الطفل لفترات طويلة في مقعد السيارة مثلاً أو الكرسي المرتفع أو السرير المتنقل أو عربة الطفل.

التصرف الجلوسي المنتج:

- القراءة أو الاستماع للقصاص أو النظر في الكتب.
- اللعب الهادئ كالأنشطة الفنية والحرفية والرسم والألغاز.
- النوم

توصية

يجب ألا يقضي الأطفال دون سنتين من العمر أي وقت في مشاهدة التلفاز أو استخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (DVD وألعاب حاسوبية وإلكترونية أخرى).

وما هو سبب عدم إعطاء الأطفال دون سنتين من العمر أي وقت لمشاهدة الشاشات؟

يجب عدم تقييد الأطفال الرضع أو إبقائهم بدون نشاط لفترات طويلة (خلال وقت يقظتهم)، خاصة أمام التلفاز. يحتاج الأطفال الرضع، قبل أن يصبحوا قادرين على المشي، لمدد طويلة من ممارسة حركات مثل الوصول إلى الأشياء والركل والتحسس. وعندما يصبح الرضع أكثر حركة و يبدأون في الحبو والمشي، تستمر حاجتهم لمدد طويلة للتحرك بحرية وبصورة مبتكرة وممارسة حركات جديدة واللعب مع الآخرين.

لا يوصى بتخصيص وقت للشاشات للرضع والأطفال دون سنتين من العمر. خصوصاً في مراكز الطفولة المبكرة. والسبب هو أن تخصيص وقت للشاشات قد:

- تقلل مقدار الوقت الذي لديهم للعب النشط، والتواصل الاجتماعي مع الآخرين وفرص تطوير اللغة.

- تقلل الفترة الزمنية التي يمكنهم فيها الاستمرار في التركيز.





توصية

بالنسبة للأطفال من سنتين إلى خمس سنوات من العمر، يجب تحديد مدة الجلوس ومشاهدة التلفاز واستخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (DVD وألعاب حاسوبية وإلكترونية أخرى) بأقل من ساعة واحدة في اليوم.

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

يتعرض معظم الأطفال لمشاهدة الشاشات في المنزل، وهي أوقات تكون طويلة جداً في حالة الكثير منهم. وقد يتخذ قرار في مركز الطفولة المبكرة بعدم تخصيص أي وقت للشاشات في برامجه أو بتحديد ذلك الوقت بمناسبات خاصة فقط.

بالنسبة للأطفال في أول مشيبتهم والأطفال في سن ما قبل المدرسة، تبين وجود علاقة بين فترات مشاهدة الشاشات الطويلة و:

- انخفاض مدة ممارسة الأنشطة واللعب الخارجي واللعب الابتكاري
- زيادة إمكانية زيادة الوزن
- عادات أكل غير صحية
- ضعف المهارات الاجتماعية
- قلة فرص تنمية مهارات التفكير
- بطء نمو المهارات اللغوية والذاكرة قصيرة الأجل
- عادات لمشاهدة التلفاز قد تستمر طيلة مرحلة الطفولة.

توصية

يجب عدم جلوس الرضع والأطفال في أول مشيتهم والأطفال في سن ما قبل المدرسة أو تقييدهم أو إبقائهم بدون نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة باستثناء وقت النوم.

يترك الأطفال أحياناً بدون نشاط لفترات أطول من اللازم وذلك بوضعهم في أماكن مثل الكراسي المرتفعة أو عربات الأطفال أو مقاعد السيارة. وحتى خلال أوقات اللعب الخارجي قد يظل بعض الأطفال بدون ممارسة أي نشاط.

يُحتمل زيادة ممارسة الأنشطة في حالة الأطفال الصغار الذين لديهم أشخاص راشدون للتفاعل معهم خلال اللعب. كن على استعداد للمشاركة في اللعب مع الأطفال الأقل نشاطاً ومساعدتهم ليصبحوا أكثر نشاطاً خلال وقت اللعب. ويمكن تنفيذ ذلك بتشجيع الأطفال على ما يلي:

- المشي أو ركوب الدراجة بدلاً من إبقاء الطفل دائماً في عربته أو في مقعد سيارة
- المساعدة في ترتيب الألعاب أو الثياب أو أكياس التسوق
- اللعب بأشياء بسيطة كالدلاء و ثياب التقليد أو اللعب القديمة والأوعية
- القيام بحركات كبيرة ومحاولة أشياء جديدة
- اللعب في الخارج خلال ساعات النهار.

” يُحتمل زيادة ممارسة الأنشطة في حالة الأطفال الصغار الذين لديهم أشخاص راشدون للتفاعل معهم خلال اللعب.“

الأطفال من كل الثقافات

قد تكون للثقافات المختلفة قيم وتقاليد مختلفة فيما يتعلق بالتصرف الجلوسي ووقت الراحة. عند العمل مع العائلات من ثقافات مختلفة:

- اعرف ما يفعلونه خلال الوقت الهادئ أو وقت الراحة
- أطلب من الأمهات والآباء إحضار ألعاب هادئة وكتب تمثل ثقافتهم.
- أخبر العائلات بالتوصيات الخاصة بوقت الشاشة وعدم ممارسة النشاط البدني.



«أخبر العائلات بالتوصيات الخاصة بوقت الشاشات وعدم ممارسة النشاط البدني.»



ملخص التوصيات المتعلقة بالأطفال من سن الولادة إلى خمس سنوات



ملخص التوصيات المتعلقة بالأطفال من سن الولادة إلى خمس سنوات	من سن الولادة إلى سنة واحدة	سنة إلى سنتين	سنتين إلى ٣ سنوات	٣ إلى ٥ سنوات
توصيات خاصة بالنشاط البدني	يجب التشجيع على النشاط البدني منذ الولادة.	يجب أن يكون الطفل نشيطاً بندياً كل يوم لمدة ثلاث ساعات على الأقل موزعة خلال النهار.	يجب أن يكون الطفل نشيطاً بندياً كل يوم لمدة ثلاث ساعات على الأقل موزعة خلال النهار.	يجب أن يكون الطفل نشيطاً بندياً كل يوم لمدة ثلاث ساعات على الأقل موزعة خلال النهار.
التوصيات الخاصة بالجلوس - المدة أمام الشاشات	يجب عدم قضاء أي وقت في مشاهدة التلفاز أو استخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (DVD وألعاب الحاسوب وألعاب إلكترونية أخرى).	يجب عدم قضاء أي وقت في مشاهدة التلفاز أو استخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (DVD وألعاب الحاسوب وألعاب إلكترونية أخرى).	يجب تحديد الجلوس ومشاهدة التلفاز واستخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (DVD وألعاب الحاسوب وألعاب إلكترونية أخرى) بأقل من ساعة واحدة في اليوم.	يجب تحديد الجلوس ومشاهدة التلفاز واستخدام الوسائط الإلكترونية الأخرى (DVD وألعاب الحاسوب وألعاب إلكترونية أخرى) بأقل من ساعة واحدة في اليوم.
التوصيات الخاصة بالجلوس - عدم النشاط لمدة طويلة	يجب عدم جلوس الطفل أو تقييده أو إبقائه بدون نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة باستثناء وقت النوم.	يجب عدم جلوس الطفل أو تقييده أو إبقائه بدون نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة باستثناء وقت النوم.	يجب عدم جلوس الطفل أو تقييده أو إبقائه بدون نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة باستثناء وقت النوم.	يجب عدم جلوس الطفل أو تقييده أو إبقائه بدون نشاط لأكثر من ساعة دفعة واحدة باستثناء وقت النوم.

للمزيد من المعلومات

يُرجى العودة إلى الموارد الخاصة بولايتك أو مقاطعتك وكذلك إلى المعلومات المتعلقة حديداً بمركز الطفولة المبكرة الذي تعمل فيه.

الأكل الصحي

Allergy and Anaphylaxis Australia

(الإعوار والحساسية أستراليا)

الهاتف: (02) 9482 5988 or 1300 728 000

الموقع الإلكتروني: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

(الجمعية الأسترالية الآسيوية لعلم المناعة والحساسية)

الموقع الإلكتروني: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association

(الجمعية الأسترالية للإرضاع من الثدي)

الهاتف: (03) 9885 0855

الهاتف خط المساعدة في الإرضاع من الثدي: 1800 686 268

خط المساعدة في الإرضاع من الثدي:

الموقع الإلكتروني: www.breastfeeding.asn.au

Australian Dental Association

(الجمعية الأسترالية للعناية بالأسنان)

الهاتف: (02) 9906 4412

الموقع الإلكتروني: 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

إرشادات التغذية الأسترالية وإرشادات إطعام الرضع ، دائرة الصحة والشيخوخة الحكومية الأسترالية والمجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية

الموقع الإلكتروني: www.eatforhealth

Australian General Practice Network

(الشبكة الأسترالية لممارسة الطب العام)

الموقع الإلكتروني: www.agpn.com.au



Australian Government Department of Health and Ageing Health Insite

(دائرة الصحة والشيخوخة الحكومية الأسترالية Health Insite)

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

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 والمجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية)

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

Dietitians Association of Australia

(جمعية اختصاصيي التغذية أستراليا)

T: (02) 6163 5200 or 1800 812 942: الهاتف

W: www.daa.asn.au: الموقع الإلكتروني

Early Childhood Australia

(الطفولة المبكرة أستراليا)

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

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

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

(المقاييس الخاصة بالطعام أستراليا نيوزيلندا)

T: (02) 6271 2222: الهاتف

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

Kidsafe

(سلامة الأطفال)

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

Lactation Consultants of Australia and New Zealand

(مستشارو الإرضاع من الثدي في أستراليا ونيوزيلندا)

T: (02) 9431 8621: الهاتف

W: www.lcanz.org: الموقع الإلكتروني

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

(إطار عمل الجودة الوطني 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)

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

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)

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

T: 9489 8099 (03) الهاتف:

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

النشاط البدني

Australian Government Department of Health and Ageing (DoHA)

(دائرة الصحة والشيخوخة الأسترالية)

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

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

الموقع الإلكتروني:

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)

(فرص صحية للأطفال في سن ما قبل المدرسة)

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

Raising Children Network

(شبكة تنشئة الأطفال)

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

Sport New Zealand (SPARC)

(هيئة الرياضة النيوزلندية)

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

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

2010 Legacies Now

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



القسم ٣: قراءة إضافية



إرشادات التغذية الأسترالية

Australian Dietary Guidelines

من أجل الوصول إلى وزن صحي والمحافظة 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 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 صحي.	الإرشاد ١
استمتع بتشكيلة واسعة من الأطعمة المغذية من هذه الفئات الخمس يومياً: • كمية كبيرة من الخضراوات، بما في ذلك الخضراوات مختلفة الأنواع والألوان، والبقوليات/الفاصوليا • الفواكه • الأطعمة المكونة من الحبوب (السيرياي)، التشكيلات المحتوية بصفة غالبية على الحبة الكاملة و/أو الألياف، مثل الخبز، السيرياي، الأرز، الباستا، معكرونة النودلز، البولينتا، الكسكس، الشوفان، الكينوا والشعير • اللحم الخالي من الدهن والدجاج، السمك، البيض، التوفو، المكسرات والبذور، البقوليات/أنواع الفاصولياء المختلفة • الحليب، اللبن الزبادي، الجبن و/أو بدائلها، أغلبها قليل الدسم (الحليب القليل الدسم لا يناسب الأطفال تحت السنتين من العمر) واشرب كمية كبيرة من الماء.	الإرشاد ٢



الارشاد ٣ قلل كمية الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة، الأملاح 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 المحتوية بصفة غالبية على نسبة عالية من الدهون المشبعة مثل الزبدة، الكريمة، زبدة مارجرين للطهي، زيت جوز الهند وزيت النخيل بأطعمة تحتوي على نسبة غالبية من الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة مثل الزيوت، المربي، زبدة/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 المحتوية على نسبة صوديوم أقل. • لا تضيف الملح إلى الطعام أثناء الطهي أو أثناء تناوله. ج- قلل كمية الأطعمة والمشروبات المحتوية على السكريات المضافة مثل الحلويات، المشروبات المحلاة والعصائر المركزة، 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.	
الارشاد ٤ عليك تشجيع، دعم وترويج الإرضاع من الثدي.	
الارشاد ٥ عليك الاعتناء بطعامك؛ عليك القيام بتحضيره وتخزينه بصورة آمنة.	

© Commonwealth of Australia, 2013.

© كمنولث أستراليا، ٢٠١٣.

شكروتنويه

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 المجتمعية (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 ضمت مهنين في ميادين التغذية والنشاط البدني وصحة الأطفال والطفولة المبكرة. وممثلين 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 استُشِروا وقدموا 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

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