



## التغذية والحركة للأطفال



يجب أن ينمو الأطفال بشكل صحي وأن تشعر أجسامهم بالراحة. ويعتبر كلٌّ من الغذاء المتوازن والحركة المنتظمة من الأمور المهمة لضمان التطور الجيد.

### كل حركة لها أهميتها

- ◀ **ساعة على الأقل في اليوم**  
إمكانيات الحركة موجودة في كل مكان. احرص على دعم النشاط الحركي الطبيعي لطفلك، واسمح له بأن يقوم بأنشطة حركية لمدة ساعة على الأقل في اليوم، وذلك بالإضافة إلى الأنشطة المعتادة.
- ◀ **الحركة في الطريق إلى المدرسة**  
الطريق إلى المدرسة يمثل فرصة جيدة للحركة المنتظمة واكتشاف الأشياء المثيرة أثناء ذلك. لذلك اترك طفلك يذهب إلى روضة الأطفال أو إلى المدرسة سيرًا على الأقدام.
- ◀ **اللعبة خارج المنزل**  
اللعبة خارج المنزل يوفر إمكانيات حركة أكبر مما هو داخل المنزل. امنح لطفلك فرصة اللعب بانتظام وفي جميع الأجواء في الهواء الطلق.
- ◀ **الأنشطة المشتركة**  
يحب الأطفال ممارسة النشاط الحركي معًا. شجع طفلك على الارتباط بالأخريين وأن يقوموا معًا بجولات على الدراجات والمشى معًا ولعب الكرة أو الذهاب إلى حمامات السباحة معًا. وإذا وجد متعة في ذلك، فاسمح له بالاشتراك في عرض رياضي (على سبيل المثال نادي الجمباز).

### الصحة والراحة



التغذية المتوازنة والحركة المنتظمة ...

... توفر الوزن الصحي للجسم

... تقوي العظام

... تعزز القدرات المناعية

... تحفز الهضم

... تحسّن النوم والتركيز

... تزيد الشعور بالراحة والالتزان النفسي

### تناول الطعام الصحي والممتع

- ◀ **إرواء العطش – بدون سكر**  
ماء الصنبور والمياه المعدنية والشاي الخالي من السكر تعتبر من أفضل السوائل لإرواء العطش.
- ◀ **الإفطار وتناول وجبة خفيفة في منتصف الصباح بداية جيدة في اليوم**  
الإفطار وتناول وجبة خفيفة في منتصف الصباح يمنحان الطفل الطاقة اللازمة لليوم الدراسي. إذا لم يتناول طفلك وجبة الإفطار، فقدم له مشروبًا وأعطه وجبة خفيفة متنوعة ليأخذها معه.
- ◀ **الوجبات المنتظمة**  
تناول العديد من الوجبات موزعة خلال اليوم يمكن أن يمنع الشعور بالجوع الشديد. والطريقة المثالية لذلك هي عمل ثلاث وجبات رئيسية متوسطة وكذلك وجبتان فيما بينهم (وجبة خفيفة بعد الإفطار ووجبة خفيفة بعد الغداء).
- ◀ **الإكثار من الخضروات والفاكهة**  
قدم لطفلك فواكه أو خضروات في كل وجبة. وبذلك يمكن توزيعها على خمس مرات في اليوم.
- ◀ **منتجات الألبان أمر أساسي**  
يجب إدخال منتجات الألبان في خطة الأطعمة. الحليب والزبادي الطبيعي والجبن كلها أطعمة تحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم اللازمة لبناء العظام والأسنان الصحية.
- ◀ **الإقلال من السكريات والأطعمة المملحة**  
السكريات والأطعمة المملحة التي يتناولها طفلك يجب أن تكون في أقل الحدود الممكنة. فهي تحتوي على سكريات ودهون، وكميات قليلة من المواد الغذائية.
- ◀ **تناول الأطعمة معًا**  
يجب تنظيم وقت مناسب لتناول الوجبات معًا والاستمتاع بتناول الطعام والحديث مع الأسرة على طاولة الطعام. اسمح لطفلك بالاشتراك في طهي الطعام وإعداد المائدة وإزالة الأواني عن المائدة بعد الانتهاء من تناول الطعام.

## الأسلوب الغذائي الصحي

لضمان الأسلوب الغذائي الصحي، فمن المفيد أن يتذوق الطفل الطعام بشكل واع وأن يكتشف جميع المذاقات بنفسه. وبذلك تزداد متعة تناول الطعام والأهتمام بالأكل.

### تنويع الأطعمة

الأطفال يحبون السكاكر منذ الولادة. وبعد ذلك، يمكنهم تذوق المذاقات الأخرى، مثل الأطعمة المالحة والحمضية واللذاعة. لذلك، قدم لطفلك دائماً مختلف الأطعمة، وحتى وإن لم تكن معروفة. وبذلك يتعود على مختلف المواد الغذائية ويتناول أطعمة متنوعة.

### تناول الطعام ببطء وبادراك في الوجبات المختلفة

تناول الطعام ببطء ومضغ الطعام بشكل جيد تتيحان لطفلك الاستمتاع بالوجبات والإحساس في الوقت المناسب بأنه قد تناول كمية الطعام الكافية. لا تجبر طفلك على الاستمرار في تناول الطعام إذا قال لك أنه قد شبع. حتى يشعر طفلك بالجوع بشكل فعلي في أوقات الوجبات، يجب ألا يتناول الطعام باستمرار بين الوجبات.

### لا تستخدم الطعام كوسيلة للتربوية

تستخدم المأكولات، وخصوصاً السكاكر، خلال الحياة اليومية للأطفال كوسيلة للتهدئة. وقد يساعد ذلك على نشأة علاقة خاطئة مع الطعام. لذلك، لا تقم بمكافأة أو معاقبة أو موااساة طفلك بالسكاكر، بل امنحه الاهتمام والرعاية.

## الوسائط الإلكترونية

يقضي الأطفال اليوم الكثير من الوقت أمام التلفزيون والكمبيوتر ومع الوسائط الإلكترونية الأخرى. وأثناء ذلك تقل أنشطتهم الحركية، كما أنهم غالباً ما يتناولون الطعام في هذه الأثناء.

### تعويض أوقات الجلوس بالأنشطة الحركية

تحدث مع طفلك بشأن الوقت المسموح له باستعمال الوسائط الإلكترونية كل يوم أو كل أسبوع وبأوقات الذهاب خارج المنزل.

### الشاشة وتناول الطعام لا ينسجمان معاً

يراعى ألا يتناول طفلك الطعام أمام الشاشة، واحرص على إطفاء التلفزيون أثناء تناول الوجبات.

### الكثير من الوقت للأنشطة الأخرى

كلما قل الوقت الذي يقضيه طفلك مع الوسائط الإلكترونية، زاد الوقت المتوفر له لممارسة الأنشطة المسلية الأخرى، مثل اللعب ومقابلة الأصدقاء والقراءة والموسيقى أو التحدث عن أحلام اليقظة.

## الوزن الزائد

الأسلوب المثالي للتغذية والحركة يضمن الوزن الصحي للجسم. وينشأ الوزن الزائد في حالة امتصاص طاقة من الغذاء بمعدل أكبر مما يتم استهلاكه في أنشطة الحركة.

إذا كان طفلك يعاني من الوزن الزائد، فتحدث مع طبيبة أو طبيب الأطفال واطلب المشورة اللازمة منه. تغيير العادات الغذائية والحركية هو أمر يخص الأسرة بالكامل ويحتاج للوقت والصبر.

## توصية



بالنسبة لاستخدام الوسائط الإلكترونية، يوصى بشكل عام:

### أطفال الروضة

بحد أقصى 30 دقيقة في اليوم

### أطفال المدرسة

بحد أقصى ساعة واحدة في اليوم