

الأكل والنمو والصحة الجيدة



معلومات من الرعاية الصحية للأطفال
عن عادات الأطفال الجيدة في الأكل والحركة.

النمو ومؤشر كتلة الجسم (BMI)

يكون نمو الطفل سريعاً جداً خلال الأشهر الستة الأولى من عمره. ويمكن القول إن الطفل ينمو وسطياً ثلاثة أضعاف وزنه عند الولادة عندما يبلغ عاماً واحداً من العمر. وزيادة وزن الطفل فوق المتوسط خلال العام الأول لا يؤثر شيئاً على وزنه لاحقاً. واعتباراً من عمر سنتين ينحف الطفل عادةً. وأي فائض في الطاقة من الطعام قد يؤثر على زيادة الوزن اعتباراً من هذا العمر.

يتابع مركز رعاية الطفولة طول الطفل ووزنه ومؤشر كتلة الجسم لديه على نحو منتظم. ومؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال يأخذ بعين الاعتبار عمر الطفل وجنسه. وتجد في سجل الطفل لدى مركز رعاية الطفولة منحى مؤشر كتلة الجسم بدءاً من عمر سنتين. وفي عمر الروضة، أي 2 - 6 سنوات ينمو الطفل بمعدل 6 - 8 سم سنوياً.



الأكل والمواساة

من السهل اللجوء إلى الطعام والحلويات لمواساة الطفل عندما يحزن أو يغضب أو يتعب. فإذا لم يكن الطفل جائعاً، فيجب إيجاد طريقة أخرى لمواساته.

الأكل والنمو والصحة الجيدة

تتكوّن عادات الأكل والحركة في وقت مبكر، وهي تلعب دوراً كبيراً بالنسبة لصحة الطفل طيلة حياته. يعمل مركز رعاية الطفولة (BVC) وقائياً ويساند صحة الأطفال حتى سن الخامسة من العمر، أي عندما تكون العادات المعيشية أحد أهم المجالات للأطفال.

تجدون في هذا البروشور نصائح عن العادات الصحية في الأكل والحركة للعائلات، وتساعد هذه النصائح على تحفيز الصحة الجيدة وتطور الوزن لدى الطفل ولدى العائلة.



نصائح عن العادات الجيدة في الأكل والحركة

الطعام الجيد مع الحركة تساعد على توفير صحة جيدة للأطفال والكبار على حدّ سواء. استعينوا بصورة النموذج الصحي من أجل إيجاد طريقتكم في اتباع عادات صحية.

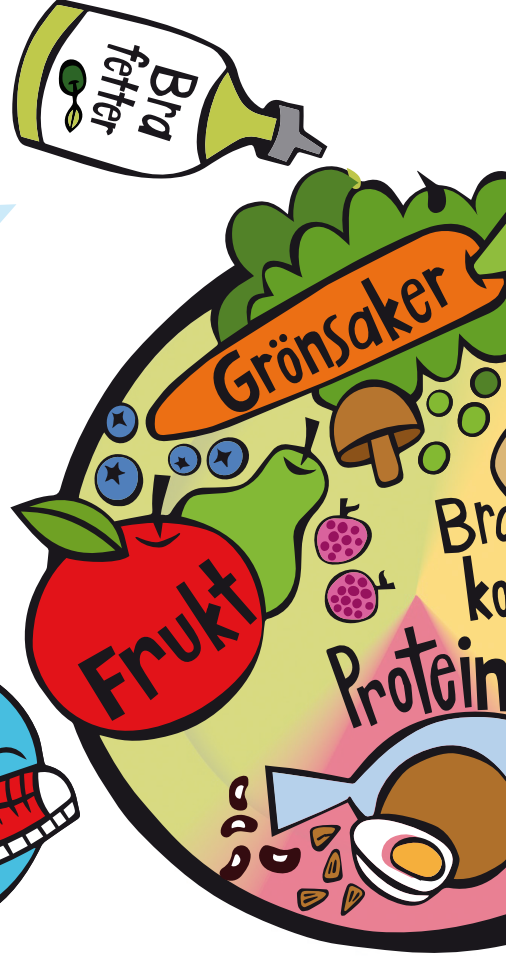
الدهون الجيدة توجد مثلاً في السمك المدخن والأفوكادو والجوز والبذور وزيت اللفت.

الخضار والفواكه مفيدة للصحة والبيئة معاً.

نوعوا الطعام وأتيحوا الفرصة لتذوق طعمات جديدة.

تناول الأكل معاً يعطي الشعور بالبهجة والمشاركة.

يرتاح الأطفال لتناول الطعام بانتظام في الفطور والغداء والعشاء مع 1-3 وجبات خفيفة.



الماء هو أفضل مشروب.

يحتوي الحليب واللبن الخاثر واللبن العادي (naturell) على غذاء جيد، ويكفي تناول 2 - 3 كؤوس في اليوم.

Vatten



تجنّبوا المشروبات المحلاة والسكريات والكعك والآيس كريم وغير ذلك مما يحتوي على الكثير من السكر.

اختراروا الطعام الذي يحمل علامة فتحة المفتاح (Nyckelhålet) للحصول على المزيد من حبوب القمح الكاملة والدهون المفيدة والقليل من السكر والملح.

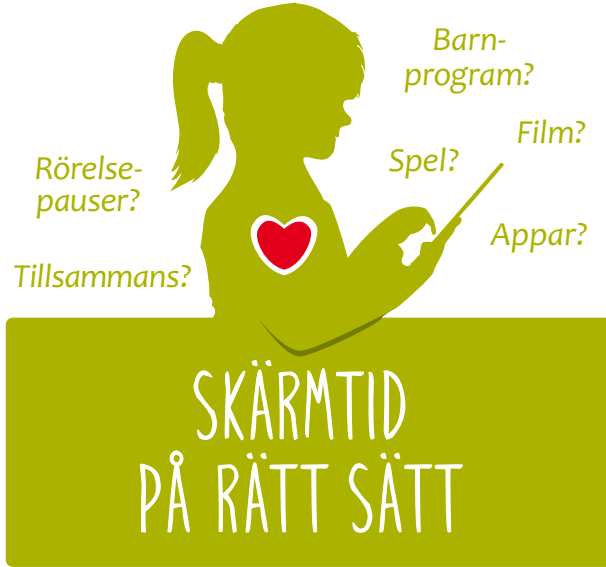


قدّموا طعاماً جيداً بكميات معقولة، ودعوا الطفل يقرر أنه بلغ الشبع والرضا.

تناولوا السمك والدجاج والخضار عدة مرات بالأسبوع. قلّلوا من اللحوم والسجق واللحم الأحمر.

وقت استخدام الشاشات

التلفزيون والحاسوب ولوح تصفح الإنترنت والهاتف أصبحت جزءاً من حياة الأسرة اليومية. وتختلف اهتمامات الصغار عن اهتمامات الكبار، ويستخدمون الشاشات بطرق مختلفة. كيف يبدو الوضع في أسرتم؟ من الأسهل أن تكون هناك قواعد واضحة لتمضية الوقت أمام الشاشات. ومن المفيد أن تجلسوا مع الطفل عند استخدام الشاشة مع شرح ما يحدث. حدّدوا من أوقات استخدام الشاشة، وخذوا استراحات من فترات الجلوس. والطفل بحاجة إلى مخالطة الأطفال والكبار الآخرين والقيام بأشياء معهم من أجل تطوره الاجتماعي.



3 نصائح جيدة لاستخدام الشاشات!

1. عندما ينظر طفلك إلى الشاشة، من الأفضل أن تشاركه ذلك.
2. اقطعوا فترات الجلوس من خلال استراحات تتضمن حركات.
3. قرررو القواعد السارية أمام الشاشة في أسرتم تحديداً.

الأطفال والحركة

يتطور الأطفال من خلال اللعب، ويعزز اللعب الحر خيال الطفل وتواصله وتفاعله الاجتماعي. كما يحفز اللعب مع الحركة نمو الدماغ عند الطفل. ويتعلم الطفل من خلال الحركة كيف يستخدم جسمه ويكتشف محيطه. ويحبذ الأطفال الصغار أن يكونوا نشطين ويرتاحون من الحركة معظم أوقات يومهم. ويحتاج طفلك خلال النهار أن يجهد نفسه بحيث يذفاً ويتعرق. وعليكم أن تستغلوا بهجة الحركة لدى الطفل ورغبته في المشي والركض والقفز وعدم ركوب عربة الأطفال كثيراً. ومن الممتع أن يلعب الطفل في الغابة وأن يتسلق على الأحجار ويحمل الأغصان. ولذلك شجّعوا الطفل على اللعب في الهواء الطلق، ومن الأفضل أن تكونوا معه.

5 نصائح جيدة للحركة!

1. افعلوا الأشياء التي ترونها كلكم ممتعة.
2. استغلوا فرص الحركة اليومية، مثل المشي أو ركوب الدراجة الهوائية إلى روضة الأطفال.
3. العبوا في الهواء الطلق، فالمساحات الكبيرة تجعل الطفل يتحرك أكثر.
4. استغلوا عطلة نهاية الأسبوع بالنشاطات، كالخروج في نزهة مثلاً.
5. كونوا نشطين معاً، وامرحوا والعبوا مع الطفل، مثل الرقص والاستغماية والقفز بالحبيل وغير ذلك.



ما الذي تريدون أن تناقشونه؟

هنا يمكن أن تكتبوا الأسئلة التي تريدون طرحها أثناء الزيارة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

المزيد من المعلومات

إذا كانت لديكم أسئلة أو تريدون معرفة المزيد، تحدثوا مع ممرضتكم في الرعاية الصحية للأطفال (BHV). ويمكنك أيضاً أن تقرئي عن طعام الأطفال الصغار في المواقع التالية:

www.livsmedelsverket.se

www.1177.se/Tema/Barn