

Arabiska

الطعام والنشاط وتطور الوزن

الأطفال 1 – 2 سنة



1 كيف يبدو اليوم الغذائي العادي بالنسبة لطفلك؟

احرصي على الحفاظ على بهجة الطعام وعلى الجو الممتع. يشعر جميع الأطفال بارتياح من أن تكون مواعيد الوجبات محددة بالفطور والغداء والعشاء مع 2-3 وجبات خفيفة. ننصح بأن تحتوي الوجبة الخفيفة الأكبر على فواكه أو خضار وعلى سندويشة وكأس من الحليب. أما الوجبة الخفيفة الأصغر فيمكن أن تتألف من قطعة واحدة من الفواكه أو الخضار.



قد يكون من المزعج أحياناً أن تبدأ بالتفكير بالوجبة الخفيفة والعشاء بمجرد الانتهاء من الغداء، ولكنك ستكتسبين الكثير من خلال التخطيط. إن الطفل الجائع كثيراً قد يجد صعوبة في تناول الطعام عند تقديمه له. ويمكن أن يأكل الطفل بشكل جيد بضعة أيام وبشكل سيئ في أيام أخرى، وهذا أمر طبيعي تماماً. كما يمكن أن تمرّ فترات على الأطفال يرفضون فيها تناول مواد غذائية معينة، وعادة ما يزول هذا الأمر. استمري في تقديم الطعام لطفلك على الرغم من أنه لا يريد.

لا تضغطي على الطفل كي "يأكل كل الوجبة" أو تهدديه بأنك "لن تعطيه المزيد من الطعام"، بل دعيه يتناول طعامه بهدوء وسكينة.

2 ما هو رأيك بعادات طفلك الغذائية؟

يعتقد الكثيرون أن الأطفال الصغار لا يحبون بعض المواد الغذائية، مثل سمك الأنشوفة وبعض البهارات والأطعمة القوية، وهذا غير صحيح في أغلب الأحيان. قد يحتاج الطفل إلى تذوق طعم جديد أو مادة غذائية جديدة عدة مرات قبل أن يحبها. وبالتدريج تنسجم عادات الطفل الغذائية ووجباته مع تلك الموجودة عند الكبار. إن الطفل يفعل كما تفعلين؛ فهل أنت مثال يُحتذى؟

ينبغي الامتناع عن الحلوى والمشروبات التي فيها سكر. وسرعان ما يحب الأطفال المواد الغذائية الحلوة المذاق، وقد يصبح من الصعب تعويدهم على تركها. إذا كان من الصعب تجنب الحلوى فمن المفيد تقديمها للطفل مرة واحدة فقط في الأسبوع. يحتاج الطفل أيضاً إلى أن يتعلم أن الأكل يكون أثناء النهار وأن ينام أثناء الليل. من المفيد عدم تعويد الطفل على الطعام أثناء الليل.

3 كيف تواسين طفلك؟

إذا كان الطفل متعباً أو حزياً فمن السهل مواساته بالطعام أو الشراب أو الحلوى. كيف يمكنك أن تواسي طفلك بطريقة أخرى؟

4 ماذا تعرفين عن الأطعمة التي تحمل علامة فتحة المفتاح؟

ننصح بأن يتناول الأطفال من عمر سنة (1) واحدة طعاماً يحمل علامة فتحة المفتاح، وأن يشرب الحليب الخفيف أو الماء.

يمكن أن تكون الأطعمة التي تحمل علامة فتحة المفتاح مثلاً الحليب الخفيف والخبر الغني بالألياف والمعكرونة والخضار والفواكه. أما الأطفال الصغار فلا يحتاجون إلى الكثير من الألياف في الطعام مثل الكبار.

تنصح مصلحة مراقبة المواد الغذائية أن يتناول الأطفال الصغار أيضاً على كميات صغيرة من السمن المشبع وعلى كميات أكبر من السمن غير المشبع.





5 ما هي الخضار والفواكه التي يحبها طفلك؟

من المهم جداً أن تقدمي لطفلك الفواكه والخضار على شكل قطع مفرومة أو مكعبات للوجبات الخفيفة ومع اللبن المخثر وفي وجبات الطعام. هل تقدمين لطفلك الخضار والفواكه في كل وجبة؟

6 ماذا يشرب طفلك أثناء الوجبات وبين الوجبات وعند العطش؟

يُعتبر الحليب الخفيف الدسم والماء مشروبين جيدين مع وجبات الطعام. والماء هو أفضل ما يروي الظمأ. أما المرطبات والمشروبات المحضرة من العصارات فهي ليست شراباً يومياً وينبغي الحد منها إلى 3-2 كؤوس بالأسبوع كحدّ أقصى. إن استبدال الطعام المطهو بالعصيدة أو بكميات كبيرة من الحليب لا يمرّن الطفل على المضغ ولا يعطيه عادات غذائية جيدة.

7 ما هو رأيك بوزن طفلك وكيف تفكرين فيه؟

يجب أن نأخذ قلق الوالدين حيال وزن الطفل بجديّة، سواء فيما يتعلق بنقص الوزن أو زيادته. إن جلوس الطفل مع الأسرة أو مع الكبار وتناول الطعام معاً يؤثر على تطور وزن الطفل بشكل إيجابي.

8 ماذا يحب طفلك أن يفعل؟

يتطور الأطفال في اللعب الحر؛ حيث يتعزز خيال الطفل وتواصله وتفاعله الاجتماعي وحركيته وقدرته على التنسيق.



تتصح مصلحة مراقبة المواد الغذائية أن يمارس الأطفال نشاطات جسدية لمدة 60 دقيقة باليوم على الأقل. إن الأطفال الصغار نشيطون جداً. وهم يحبون أن يمشوا بأنفسهم وأن يركضوا، وألا يجلسوا طويلاً في عربة الأطفال. والنشاط الجسدي يحفز تطور مخ الطفل وقدرته على التفكير. ومن الممتع أن يلعب الطفل في الغابة وأن يتسلق على الأحجار ويحمل الأغصان.

9 كم من الوقت يشاهد طفلك التلفزيون أو يجلس أمام الكمبيوتر؟

ينصح الكثير من الأطباء ألا يسمح الوالدان للأطفال دون عمر سنتين أن يشاهدوا التلفزيون. فحينما يشاهد الطفل التلفزيون فإنه يضع الوقت المطلوب للقيام بالألعاب التي تتطلب نشاطاً جسدياً وتطوراً حركياً.

هل يشاهد طفلك التلفزيون؟ يحتاج الطفل الصغير إلى وجود شخص بالغ بالقرب منه. إن تناول الطعام أمام التلفزيون يزيد من خطورة أن يأكل الطفل أكثر مما يحتاج إليه، وهذا ما يزيد من مخاطر زيادة الوزن.

لصالح الرعاية المركزية الصحية للأطفال إقليم فاسترا يوتالاند
مجموعة العمل: آنا ميلين أندرسن (أخصائية تغذية، الرعاية الصحية للأمهات والأطفال، سودرا يوهوسلان)،
هنري توفونين (طبيب استشاري، الرعاية الصحية للأطفال، سكارابوري)، مونا بريغمان (أخصائية نفسية ،
الرعاية الصحية للأمهات والأطفال، فيربودال)، كريستينا دياكن (مرضة منسقة، الرعاية الصحية للأطفال،
سكارابوري)، غون- بريت شيمانسكي (مساعدة، الرعاية الصحية للأطفال، سودرا ألفسبوري).

الإنتاج: بيلد & ميديا، مستشفى سكارابوري.
قامت لجنة الصحة العامة بتمويل طباعة هذه المطوية.