



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Arabiska

الطعام والنشاط وتطور الوزن

الأطفال 2 – 4 سنوات



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 ستكسبين الكثير من خلال التخطيط. ويمكن أن نتجنب "الأكل القليل المتكرر" من خلال تنظيم وجبات الأكل.

يمكن أن تمرّ فترات على الأطفال يرفضون فيها تناول مواد غذائية معينة، وعادة ما يزول هذا الأمر. ويمكن أن يأكل الطفل بشكل جيد بضعة أيام وبشكل سيئ في أيام أخرى، وهذا أمر طبيعي تماماً. استمري في تقديم الطعام لطفلك على الرغم من أنه لا يريد. قلمي الوجبات التي خططتي لها للأسرة، ولا 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؟

إن الطفل يفعل كما تفعلين؛ فهل أنت مثال يُحتذى؟ في عمر 2-4 سنوات يكون الكثير من الأطفال مترددين في أن يتذوقوا وجبات جديدة. قد يحتاج الطفل إلى تذوق طعم جديد أو مادة غذائية جديدة عدة مرات قبل أن يحبها. ويعتقد الكثيرون أن الأطفال الصغار لا يحبون بعض المواد الغذائية، مثل سمك الأنشوفة وبعض البهارات والأطعمة القوية، وهذا غير صحيح في أغلب الأحيان. اسمحي بتناول الحلوى والساكر مرة واحدة في الأسبوع كحدّ أقصى. إذا كان الطفل متعباً أو حزيباً فمن السهل مواساته بالطعام أو الشراب أو الحلوى. كيف يمكنك أن تواسي طفلك بطريقة أخرى؟

3 ما هي الخضار والفواكه التي يحبها طفلك؟



تنصح مصلحة مراقبة المواد الغذائية بأن يأكل الأطفال من عمر 4 سنوات حوالي 400 غرام من الفواكه والخضار كل يوم. تعادل هذه الكمية حوالي قطعتين من الفواكه ووجبتين من الخضار يومياً. هل تقدمين لطفلك الخضار والفواكه في كل وجبة؟

4 ماذا تعرفين عن الأطعمة التي تحمل علامة فتحة المفتاح؟

ننصح بأن يتناول الأطفال طعاماً يحمل علامة فتحة المفتاح، وأن يشربوا الحليب الخفيف أو الماء. يمكن أن تكون الأطعمة التي تحمل علامة فتحة المفتاح مثلاً الحليب الخفيف الدسم والخبر الغني بالألياف والمعرونة والخضار والفواكه. ننصح مصلحة مراقبة المواد الغذائية أن يتناول الأطفال الصغار أيضاً على كميات صغيرة من السمن المشبع وعلى كميات أكبر من السمن غير المشبع.

5 ما هو رأيك بوزن طفلك؟

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.

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. إن الكمية التي ننصح بتناولها من الحليب واللبن الخائثر واللبن هي 5 ديسيلتر باليوم، ولا يحتاج الطفل أكثر من ذلك. ويمنحه ذلك كمية كافية من الكلس. أما المرطبات والمشروبات المحضرة من العصارات فهي ليست شرباً يوميةً وينبغي الحدّ منها إلى 2-3 كؤوس بالأسبوع كحدّ أقصى.

7 ماذا يحب طفلك أن يفعل؟

يتطور الأطفال في اللعب الحرّ؛ حيث يتعزز خيال الطفل وتواصله وتفاعله الاجتماعي وحركيته وقدرته على التنسيق. تنصح مصلحة مراقبة المواد الغذائية أن يمارس الأطفال نشاطات جسدية لمدة 60 دقيقة باليوم على الأقل. إن الأطفال الصغار نشطون جداً. وهم يحبون أن يمشوا بأنفسهم وأن يركضوا، وألا يجلسوا طويلاً في عربة الأطفال. والنشاطات الجسدية تحفز تطور مخ الطفل. ومن الممتع أن يلعب الطفل في الغابة وأن يتسلق على الأحجار ويحمل الأغصان ويقفز فوق الحواجز.

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

ينصح الكثير من الأطباء أن يسمح الوالدان للأطفال في سن الحضانة أن يشاهدوا التلفزيون لمدة ساعة واحدة باليوم كحدّ أقصى؛ وإلا فإنهم سيضيعون الوقت المطلوب للقيام بالألعاب التي تتطلب نشاطاً جسدياً ذاتياً وتطوراً حركياً. كما أن حركات الجسم تساعد على تطور القدرة المعرفية، أي التفكير. إن تناول الطعام أمام التلفزيون يزيد من خطورة أن يأكل الطفل أكثر مما يحتاج إليه، وهذا ما يزيد من مخاطر زيادة الوزن. هل يجلس طفلك وحده ليشاهد التلفزيون؟ يحتاج الطفل الصغير إلى وجود شخص بالغ بالقرب منه.



لصالح الرعاية المركزية الصحية للأطفال إقليم فاسترا يوتالاند

مجموعة العمل: آنا ملين أندرسن (أخصائية تغذية، الرعاية الصحية للأمهات والأطفال، سودرا بوهوسلان)، 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 أفسبوري).