

نصائح وإرشادات من أجل وجبات شهية

الشخص الذي يتناول غذاءً متنوعاً وبرفقة العائلة - أو الأصدقاء، يشعر بحالة جيدة تناول الطعام هو واحد من الممارسات التي تضيفي جمالية على الحياة، من غير المجدي عد السعرات الحرارية، في الحقيقة يمكن للمرء ان يتناول كل شيء بمتعة، طالما انه لا يبالغ في الكمية

رافق طفلك عند اكتشافه لعالم الطهي:

- 1- إسأل طفلك قبل الأكل إذا ما كان يشعر بالجوع، وكيف يعرف بأنه يشعر بالجوع
- 2- ليس كل طفل بحاجة إلى وجبات خفيفة سواء قبل وجبة الغداء أو العشاء، بعض الأطفال يشعرون بالجوع، والبعض الآخر لا.
- 3- شجع طفلك على ان يتذوق من كل شيء، لكن لا تجبره على ذلك، إذا لم يحب وجبة ما، إسأل عن الشيء الذي لم يستسيغه، قدم له هذه الوجبة مرات عديدة وبشكل عادي - مع الوقت قد تصبح هذه الوجبة وحبته المفضلة حتى
- 4- الأطعمة لها قصصها وتاريخها، تحدث عن ذلك! تكلم عن وجباتك المفضلة أثناء طفولتك، قم بالإثراء على الطباخ أو الطباخة
- 5- إذهب للتسوق مع طفلك، دع طفلك يختار فاكهة ما، نوعاً من الخضار أو قطعة معجنات، ومن ثم تذوقها سوياً في سياق الاسبوع
- 6- قم بالطبخ سوياً مع طفلك، أو دعه يحضر وجبة خفيفة لوحده
- 7- قم بتزيين طاولة الطعام، وحاول قدر الإمكان خلق جو مريح وهادئ.

8- سواءً فاكهة أو خضار، أطعمة نيئة أو مطبوخة، كسلطة أو جراتان، هي جميعاً تشكل المواد الغذائية التي يُنصح بها.

اتبع القواعد التي من شأنها مساعدة طفلك في ان يتغذى صحياً:

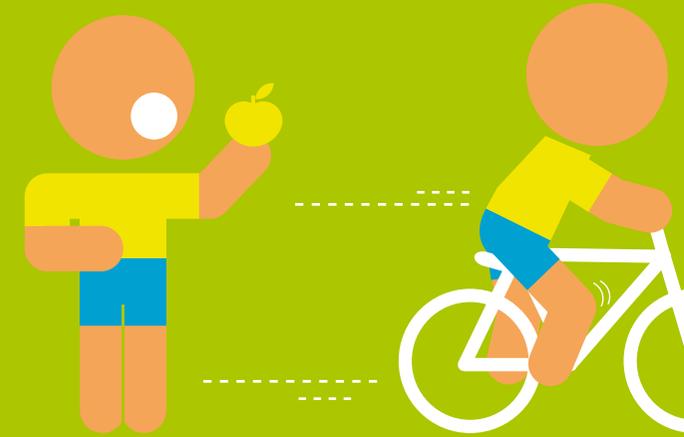
- 1- قدم الوجبات وعلى الدوام بكميات صغيرة فقط
- 2- لا تضع أوعية الطبخ والصحون على الطاولة.
- 3- إبدأ الطعام فقط عندما تكون الوجبة في صحون الجميع، وانتظر عند سكب الطعام مرة ثانية حتى يكون الجميع مستعداً
- 4- شجع طفلك على ان يتناول طعامه ببطء، دعه يصف ماذا يأكل، تناول طعامك أنت أيضاً ببطء، خذ قليلاً من الوقت وتحدث عن اليوم الذي قضيته، تجنب الحديث عن المواضيع التي تسبب العصبية
- 5- إذا شبع طفلك أو لم يعد يملك شهية لمواصلة الطعام، لا تجبره على ان يأكل صحنه كاملاً
- 6- قدم الوجبة في وعاء أو صحن، بدلاً من تناولها مباشرة من علبة الطعام المغلقة
- 7- الماء هو المشروب المناسب، المشروبات المحلاة تقدم عادة في المناسبات الخاصة فقط

هل كل الأطعمة مسموحة حقاً؟

نعم، بدون استثناء كل الأطعمة تؤدي إلى تغذية صحية. الطعام ليس مكافأة كما انه ليس عقوبة. ان منع بعض الأطعمة بوصفها غير صحية، وتؤدي إلى السمنة، له نتائج عكسية. وبالتالي تصبح هذه الأطعمة مغرية أكثر، وسيتم تناولها بكميات أكثر كلما سنحت الفرصة. المنع هنا ليس هو الحل. التغذية هي مسألة يتعلمها الانسان. لهذا من المهم تناول الطعام في وجبات منتظمة، وجعل الطفل مدركاً لنوعية الأغذية التي يتناولها. بعض الأغذية يمكن تناولها يومياً، البعض الآخر على الأغلب في فترات متباعدة

نصائح وإرشادات التغذية والحركة

للأطفال من أعمار 4 وحتى 8



هذه الكراسة موجهة للعائلات، وتقدم النصائح والإرشادات من أجل تغذية متوازنة والحركة في الحياة اليومية. إذا ما قررت تغيير عاداتك، إبدأ بالأشياء الصغيرة التي بإمكانك تطبيقها بانسيابية في حياتك اليومية. قم بمزاولة هذا التغيير كلما أمكن. عندما يصبح سلوك التغيير هذا عادة، قم بإجراء تغييرات أخرى - و هلم جرا

للمزيد من المعلومات راجع العنوان التالي:
مركز التغذية والحركة

Centre Alimentation et Mouvement, tél. 027 329 04 29, www.alimentationmouvementvs.ch

imedia

Ausgabe Nr. 1 - 2011

Arabe

نصائح وإرشادات من أجل حركة ممتعة

الإحساس بالسعادة يتوقف وبشكل كبير على حياة نشيطة

تمشي سوية مع طفلك. حتى يشعر الطفل بالراحة وهو يرتدي حذاءه الرياضي، عليه ان يمارس نشاطاً حركياً لمدة ساعة على الأقل يومياً

- 7- قم بالرقص مع أفراد العائلة.
- 8- قم بتشجيعه في القيام بنشاطات جماعية خارج المدرسة.
- 9- إختبر معه سوية رياضة مشتركة تعجبه.
- 10- قم بتخفيض الوقت أمام الشاشة، فساعة واحدة في اليوم تكفي.
- 11- قم مع طفلك ومن وقت لآخر بمراجعة الواجبات المدرسية أثناء ممارسة المشي
- 12- قم بإختيار نشاط ترفيهي سوية مع طفلك يمارسه أثناء العطلة المدرسية.
- 13- اسمح لطفلك باتساخ مظهره الخارجي وتعامل مع المسألة بتسامح.
- 14- انتبه لمسألة ان ينال طفلك قسطاً كافياً من النوم. الطفل الذي لا ينام كافياً يستيقظ بمزاج سيء، نعسان وسريع الغضب. من المفارقة انه قد يكون أكثر جرأة وحماساً، ذلك لانه يكافح ضد تعبته. إسأل طبيبك أيضاً من أجل النصيحة

نصائح وإرشادات من أجل تعزيز الثقة بالذات

ان سعادة طفلك متوقفة على مسألة ان يتقبل الطفل جسده كما هو

- 1- شجع طفلك أثناء زهابه إلى المدرسة أو حصة الموسيقى ان يذهب سيراً على الأقدام، على الدراجة الهوائية أو على لوح التزلج - مهما كان الطقس.
- 2- اسمح لطفلك بالتوقف من وقت لآخر في الملاعب المخصصة للأطفال.
- 3- استخدم السلالم بدلاً من المصاعد الكهربائية، وشجع طفلك على اللعب بسؤاله: كم هو عدد درجات السلالم التي صعدتها اليوم؟
- 4- قم بممارسة النشاط الحركي مع كل العائلة: قم بممارسة المشي، جولات على الدراجة الهوائية، ألعاب كرات، قم بإصطحاب الكلب إلى التنزه.
- 5- دع طفلك يلعب في الخارج قدر الإمكان. قدم له ألعاب (يجب ان لا تكون غالية) : زجاجات للفصل في مضامير الجري ، كرات مصنوعة من ورق الجرائد، كرة قدم، الصحن الطائر، نط الحبل الخ ..
- 6- إطلب من طفلك ان يرتب غرفته وان يساعدك في الواجبات المنزلية، على سبيل المثال، ان يقوم بحمل القمامة ووضعها في الخارج.
- 7- شجع طفلك على المشاركة في النشاطات التي تجلب له المتعة والسهلة الممارسة له.
- 8- إستمع له عندما يكون لديه مشاكل
- 1- تقبّل طفلك كما هو.
- 2- قل له بأنك تحبه.
- 3- علمه كيف يتعايش مع نفسه كما هو.
- 4- أظهر له تقديرك لإمكانياته، وأثني على نجاحه.
- 5- لاتتسامح مع التعليقات والنكت التي تخص مظاهر الاخرين.
- 6- ساند طفلك إذا ما كانت هكذا ملاحظات موجهة له. الأطفال الذين يتعرضون للسخرية بحاجة إلى مواساة

