



اختيارات صحية
للأطفال!

ما الذي يمكنك القيام به لمساعدة أطفالك في تنمية وتطوير عادات صحية بخصوص تناول الأطعمة.

كثيراً ما تسأل الأمهات:

لا توجد مشكلة
في تركهم الطعام على
طبقهم.

س. كيف يمكنني معرفة أن أطفالي يحصلون على
التغذية والطعام الكافي؟

ج. يتناول الأطفال الصغار الطعام عند شعورهم بالجوع
وعادة ما يتوقفون عندما يشبعون. ومن المفيد أيضاً أن تعلمي أنه قبل تناولهم الطعام، فإن
معدتهم تكون بحجم قبضة أيديهم. لذا، فما لا يعد طعاماً كافياً بالنسبة لك، قد يكون مناسباً
تماماً لمعدتهم الصغيرة.

س. ما الذي يمكنني القيام به لمساعدة أطفالي في تنمية وتطوير
عادات صحية لتناول الطعام؟

ج. قد يحتاج الأمر إلى الصبر. حاولي تجربة بعض من النصائح التالية التي حققت نجاحاً مع الكثير
من الأمهات.

1. قَدِّمي لأطفالك نفس الأطعمة التي تتناولها بقية العائلة. قد لا يبالي الطفل بجميع
ما تم تقديمه، ولكن لا ضرر في هذا الأمر. يتناول الأطفال الطعام بصورة أفضل عندما
تكون لهم حرية تحديد ما يأكلونه من بين ما تعرضيه.

2. حاولي تحديد أوقات منتظمة للوجبات والمقبلات. يعزز وجود روتين يومي لأوقات
المقبلات وأوقات الوجبات العادات الصحية في تناول الطعام. فذلك يساعد الأطفال على
معرفة أنه يوجد فرصة أخرى أمامهم دائماً لتناول ما يحتاجون إليه.

3. قدمي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، ومن ثم اتركي الأطفال يختارون
بأنفسهم. يتعلم الطفل ويكتسب الثقة عند السماح له باتخاذ الاختيارات فيما يتعلق
بما يأكله. تذكري أن حجم حصة الطعام للأطفال الصغار أقل من تلك المخصص
للمراهقين والبالغين.

4. استمعي إليهم جيداً عندما يخبروكي بأنهم شبعوا. سيتناول الأطفال الصغار الكمية
التي يحتاجون إليها. يتمتع الأطفال بحاسة قوية للجوع والشهية والشبع. من المرجح
أن يتوقفوا عن تناول الطعام عندما يشبعون

وليس عندما ينفد الطعام. لا توجد مشكلة في
ترك بقية من الطعام على طبقهم. قد تختلف
الشهية، ففي بعض الأحيان لن يتناول طفلك
الكثير، بينما في مرات أخرى سيطلب المزيد.



اجعلي الوجبات مرتبطة بالذكريات.

علمي أولادك كيفية تحضير وجبات صحية. فهو درس سيستفيدون منه طوال العمر. يحب الأطفال تجربة الأطعمة التي ساعدوا في تحضيرها. وهي طريقة رائعة لتشجيع طفلك على تناول الفواكه والخضروات. وهم يشعرون بالاستمتاع فيما يتعلق بالقيام بشيء "يفعله الكبار". اتركي المهام البسيطة لهم. امتدحي جهودهم المبذولة. ستضيئي ابتساماتهم مطبخك.



يعزز وجود روتين يومي لأوقات
المقبلات وأوقات الوجبات العادات
الصحية في تناول الطعام.



في ليالي نهاية الأسابيع المزدحمة بالأعمال...

إن الطهي سويًا قد يعني قضاء وقت أطول "لأمي وأنا" معًا. اطلبي من طفلك المساعدة في القيام بالمهام السهلة، مثل إضافة طبقات الخضار إلى بيتزا بالجبن. دعي أطفالك يحددون أنواع الخضروات التي يلزم إضافتها إلى الحساء (يجب ألا يسخن ويقلّب الحساء الساخن إلا شاب بالغ). حضّروا السندوتشات معًا، ودعي أطفالك يحددون ما يضعونه في السندوتش.



قد يتعرض الأطفال الأقل من 4 سنوات للاختناق عند تناول الفشار
والمكسرات وقشر الفاكهة والمجففة والخضروات النيئة.



اجعلي بعض الوجبات مميزة.

- نَظِّمي مسابقة للألوان لتزري كم عدد الخضروات والفواكه ذات اللون الأخضر والأحمر والأصفر والبرتقالي التي يمكنك تضمينها في وجبة واحدة.
- تساعد تسمية الطعام بأسماء أطفالك على الإبداع. روجي كثيرًا لتقديم "سلطة كارلا" أو "بطاطا كوري الحلوة" للعشاء.
- جرّبي ليلة "تحضير الطعام بنفسك". دعي عائلتك تجهز معًا سندوتشات التاكو الناعمة أو بطاطس مشوية أو سندوتشات أو بيتزا أو سلطة. ضعي المقادير في متناول الأيدي واجعلي المرح يبدأ.



مقبلات سريعة من أطعمة WIC

- اخطفي زبدة الفول السوداني مع عصير التفاح، وقدميها على الخبز المحمص بالقمح الكامل
- حضّري خليطاً من المقبلات من مجموعة متنوعة من سيريال الإفطار
- حضّري خبز تورتيلا ذو القمح الكامل مع الجبن الذائب (كوبيساдила)
- اخطفي زبدة الفول السوداني مع الزبادي، وقدميها مع شرائح التفاح
- قومي بصب اللبن في وعاء، وأضيفي ملعقة صغيرة من الفانيليا وعصير البرتقال، ثم قومي برج المكونات مع الثلج
- حضّري الكعك من حبوب رقائق النخالة، وأضيفي التوت البري الطارج
- اطبخي الخضروات على البخار، مثل قطع الجزر الصغيرة والفاصوليا الخضراء، وقدميها مع الصوص

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State WIC
Nutrition Program

Washington State Department of
Health
DOH 961-192 September 2016 Arabic

للأشخاص المعاقين، يتاح هذا المستند عند الطلب بتبسيقات أخرى.

لتقديم طلب، اتصل برقم 1-800-841-1410 (للصم والبكم، اتصل برقم 711).

هذه المؤسسة تلتزم مبدأ الفرض المتكافئة. برنامج WIC في ولاية واشنطن لا يقوم بالتمييز بين الأفراد. يستند هذا المنشور إلى برنامج WIC في ولاية كاليفورنيا. تمت طباعته بعد الحصول على إذن.