تربية طفل يأكل بصحة

الطفل الصعب في الأكل

الطعام والشراب للأطفال

أوقات طعام سعيدة

اللعب النشط

طفل

تربية طفل يأكل بصحة

سؤال مُقترح:

- ما هي الأسئلة التي لديك حول تربية طفل يأكل بصحة؟

تلميحات:

- يُقرر الوالدان وقت الأكل ونوع الطعام.
- يُقرر الطفل الكمية التي سيأكلها.
- للأطفال معدات صغيرة ويحتاجون إلى الأكل مرات عديدة أكثر من البالغين. قدمي لطفلك ثلاثة (3) وجبات طعام ولمجتين (2) أو ثلاثة (3) في كل يوم.
- قد يتناول الطفل مرات أكثر في يوم ما بالمقارنة مع يوم آخر.
- أعطي كمية محدودة من العصير في اليوم من 113 غرام (4 أونس) إلى 170 غرام (6 أونس).
- قلّلي من الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من الوحدات الحرارية ونسبة ضعيفة مغذية مثل "كول-أيد" (Kool-Aid) والصودا والحلويات والكعك.
- من الطبيعي أن يأكل الطفل أقل من العادة بعد السنة الأولى. إنه لا ينمو بسرعة.

مطبوعات:

- تغذية الطفل في سنّ *1-2*
- تغذية الطفل في سنّ *3-5*

الطفل الصعب في الأكل

سؤال مُقترح:

- ما الشيء الذي يهُمك فيما يتعلق بأكل طفلك؟

تلميحات:

- يُقرر الوالدان وقت الأكل ونوع الطعام.
- يُقرر الطفل الكمية التي سيأكلها.
- رفض الطفل لأكل بعض أنواع الطعام أو نفس الطعام مرات عديدة هو شيء طبيعي وجزء من نمو الطفل.
- ناولي الطفل وجبات طعام ولمجات صغيرة عادية مع شرب الماء فقط بين الوجبات.
- ابدئي بوجبات صغيرة ثم دعي طفلك يطلب المزيد.
- يُنمي الطفل رغبته في الأطعمة الجديدة إذا قُدمت المرات العديدة.
- لا تنزعجي إذا لم يتناول طفلك إحدى الوجبات في الموعد المحدد.

مطبوعات:

- تغذية الطفل في سنّ *1-2*
- تغذية الطفل في سنّ *3-5*

الطعام والشراب للأطفال

سؤال مُقترح:

- ما هي الأسئلة التي لديك حول الطعام والشراب للأطفال؟

تلميحات:

- قدمي طعاما في لقمات صغيرة تكون سهلة المضغ. يجب ألا يكون الطعام ساخنا جدا أو باردا جدا.
- قدمي طعاما يحتوي على ألوان وتركيبات وأشكال متنوعة.
- قدمي على الأقل شيئا يُعجب طفلك.
- قد يغُص الأطفال دون 4 سنوات على الطعام مثل الفشار أو الفاكهة (مكسرات) أو الهوت دوغ (hot dog) أو الزجر النيء.
- أعطي لطفلك الماء إذا عطش عوضا عن المشروبات المُحلية مثل السودا أو خلطات المشروبات (punch) أو المشروبات الرياضية.
- أعطي كمية محدودة من العصير في اليوم من 113 غرام (4 أونس) إلى 170 غرام (6 أونس).
- أعطي للطفل الذي يبلغ عمره بين سنة (1) وسنتين (2) اللبن كامل الدسامة فقط ثم غيّري ذلك إلى 1% من الدسامة بعد سنتين وأكبر.

مطبوعات:

- تغذية الطفل في سنّ *1-2*
- تغذية الطفل في سنّ *3-5*
- حقيقة عصير الثمار

أوقات طعام سعيدة

سؤال مُقترح:

- ما هي اهتماماتك فيما يتعلق بأوقات الطعام؟

تلميحات:

- يُقرر الوالدان وقت الأكل ونوع الطعام.
- يُقرر الطفل الكمية التي سيأكلها.
- لا تُشغلي التلفزيون عند أوقات الطعام. إجعلي وقت الطعام وقتا هادئا للحديث.
- إجعلي وقت الطعام وقتا للأسرة. الأطفال لا يُريدون الأكل بانفراد.
- من الطبيعي أن يلعب الطفل بطعامه.
- الأطفال الصغار يأكلون بنوع من الفوضى.
- لا تُرشي الطفل ولا تلعبي معه ولا تطلبي منه أن ينظف طبقه. يجب على الطفل أن يتحكم في أكله.
- تأكدي من أن الطفل لا يكون جائعا كثيرا ولا شبعانا كثيرا في آخر اليوم بعد الحضانة.

مطبوعات:

- تغذية الطفل في سنّ *1-2*
- تغذية الطفل في سنّ *3-5*
- أفكار لوجبات الطعام مع الأسرة

موضوع من اختيارك

طفل

اللعب النشط

بعض الأسئلة المقترحة:

- ما هي الأنشطة المسلية التي تمارسينها مع طفلك؟
- ما هي الأسئلة التي لديك حول اللعب النشط مع طفلك؟

تلميحات:

- يحتاج الأطفال إلى الحركة والنشاط في كل يوم. صخّري ساعة (1) في كل يوم.
- يُساعد اللعب الطفل على تعلّم أشياء جديدة وعلى تنمية جسم قوي.
- حدّدي ساعات التلفزيون زمشاهدة الشاشة إلى ساعة (1) واحدة في كل يوم.
- صخّري الوقت الكافي للّعب مع طفلك في كل يوم.
- كوني مثالا يقتدي به الطفل ومارسي التمارين الرياضية بانتظام.

مطبوعات:

- "الأطفال والنشاط: الصحة الجيدة للأطفال من الولادة إلى سن *5*" *(Kids in Action: Fitness for Children Birth to Age 5)*
- "غذاء الأطفال" *(Food for Tots)*
- "عادات سليمة: تحرّك! كُن نشطا!" *(Healthy Habits: Get Moving! Be Active!)*

هذه المؤسسة تحترم مبدأ المساواة في تقديم الخدمات والفرص **لا ينتهج برنامج التغذية WIC بولاية واشنطن التمييز.** لمن يشكو من إعاقات خاصة تتوفر هذه الوثيقة تحت الطلب في صيغ أخرى.
لتقديم طلب اتصل بالرقم التالي 1-800-841-1410 (1-800-833-6388 لمن يشكو من صعوبة في السمع).

Washington State Department of Health
DOH 960-023 November 2011 Arabic
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
WIC Washington State WIC Nutrition Program