

التغذية الصحية واللعب لأطفال الروضة (kindergarten)(3-5 سنوات)

الشهية

يمكن لأطفال الروضة أن يحسوا بكمية الطعام التي تحتاجها أجسامهم ويتناولون ما يكفي لسد تلك الحاجة - ولكنهم قد يفقدون تلك القدرة الطبيعية على الإحساس بالجوع أو الشبع إذا ما أكرهوا على تناول الطعام. إن تشجيع الأطفال على "مسح أطباقهم" أو تقديم الحلوى كمكافئة على ذلك، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل طويلة المدى نتيجة الإفراط في الأكل.

إبدأ بتقديم وجبات صغيرة لطفلك، ثم قدم له المزيد إذا كان لازال جائعاً. تذكر أن حجم الوجبات ومقدار تناول الطعام يمكن أن يختلف من يوم إلى آخر اعتماداً على مستويات نشاط طفلك وشهيته.

إمنح طفلك الثقة في اختيار الكمية الكافية من الطعام. إذا تم تقديم أنواع متعددة من الأطعمة الصحية فلا يفترض أن يتسبب ذلك في أية مشكلة.

اللعب النشط

يجب تشجيع أطفال الروضة على ممارسة النشاط البدني لما لا يقل عن ساعة واحدة إلى بضع ساعات في اليوم. يمكن أن يساعد النشاط اليومي الأطفال على المحافظة على وزن صحي، ويساعد على الحماية من الأمراض في مراحل لاحقة من العمر، وكذلك في تحسين التركيز وزيادة الاعتزاز بالنفس والثقة بها.

كما يسمح اللعب النشط أيضاً بتطور مهارات الحركة. واللعب في الخارج بدلاً من اللعب في الداخل يمنح الجسم فرصاً أكثر للحركة.

إن وقت اللعب الإبداعي هامٌ لطفلك ويشمل اختراع ألعاب أو أنشطة ويمنح الفرص للتسلق والدفع والجذب والدوران والرقص بصورة إبداعية. ولمساعدة طفلك على اختراع النشاط الخاص به، بإمكانك أن تحاول تقديم أدوات مساعدة له مثل أطواق الهولاهوب وعلب الورق المقوى (الكرتون) والوسائد والكرات والدلاء. ولا يحتاج الآباء بالضرورة أن يكونوا ناشطين كل يوم، ولكن ينبغي لهم المشاركة في النشاط كلما

لا تتأثر عادات الأطفال بالحياة الأسرية فحسب، ولكنها تتأثر أيضاً بالأطفال الآخرين وما يقدمه التلفزيون. يمكن للأطفال تعلم خيارات صحية حول الطعام والنشاط وأسلوب الحياة إذا قدمت لهم أسرهم والقائمون على رعايتهم ما يلزم من المساعدة.

أنماط تناول الطعام

بمجرد أن يبدأ الطفل في الذهاب إلى الروضة، تأخذ حياته نظاماً جديداً. فيحتاج الأطفال إلى تناول الطعام بشكل منتظم طوال اليوم لمساعدتهم على المحافظة على نشاطهم وقدرتهم على التركيز أثناء التعلم. قدم وجبات رئيسية ووجبات خفيفة بشكل منتظم، واسمح لطفلك بتناول الطعام حسب شهيته بدون إكراه أو مجادلة.

يحتاج أطفال مرحلة الروضة إلى أطعمة من المجموعات التالية:

- الفواكه والخضروات
- الخبز والحبوب
- اللحوم والأسماك ولحوم الدجاج والبيض والبقول
- الحليب والجبن والزبادي.

النمو

ينمو الأطفال بمعدل ثابت خلال سنوات الروضة. ولا ينصح بالأنظمة الغذائية قليلة الدسم أو المحددة لأن احتياجات الأطفال من الطاقة والعناصر الغذائية كبيرة. للآباء الذين يشعرون بالقلق من الزيادة الكبيرة في الوزن، فإن النهج المناسب هو القيام بما يلي:

- تطوير عادات صحية للأسرة بكاملها حول تناول الطعام:
- تشجيع النشاط المنتظم - حدّد وقتاً للعب من ساعة واحدة على الأقل إلى ما يصل إلى عدة ساعات في اليوم.

أمكنهم ذلك. يجب أن يكون للأطفال في هذا السن وقتٌ للعب كل يوم في مكان آمن خاضع للمراقبة لكي يمرحوا ويستكشفوا ما حولهم.

يمكن أن يشارك مقدمو الرعاية وأعضاء الأسرة الآخرون، مثل الأجداد، في وضع الخطط للأطفال ليكونوا نشطين كل يوم. وكأسرة، يمكنك أن تجرب ما يلي:

- معرفة ما هو متوفر في منطقتك المحلية، سواء كانت جلسات منظمة تعقد كل أسبوع مثل برامج الجمباز المعدل، أو دروس السباحة، أو شبكة من الأسر التي تجتمع معاً في مجموعات للعب. يمكنك دائماً تنظيم مجموعة للعب الخاصة بك ودعوة الأسر المحلية للمشاركة.
- خطط للقيام بنشاط معاً كأسرة بشكل أسبوعي. تعرّف على متنزه أو منطقة لعب يمكنك فيها المشي أو ركوب الدراجات أو ألواح التزلج أو دراجة الرجل (سكوتر scooter) في حيك السكني، أو اذهب إلى مكان قريب آمن للعب (play friendly) حتى يتمكن الأطفال من اللعب.
- ادع أطفالاً آخرين للعب مع طفلك وشجعهم على القيام بنشاط ما معاً.
- احتفظ ببعض أدوات اللعب النشط مثل كرات النفخ الخاصة بالشاطئ ودلو صغير في حقيبة لتكون معك حيثما سنحت الفرصة للعب أثناء تواجدكم خارج المنزل. يمكن للأسرة التي تمتلك سيارة الاحتفاظ بتلك الأشياء في السيارة.
- ساعد طفلك وشجعه على اللعب خارج المنزل، وحفره على إيجاد طرق أخرى للحركة. اشترك معه كلما أمكنك ذلك.
- اشرك طفلك في ممارسة هوايات تتسم بالنشاط مثل الجمباز أو السباحة أو الرقص أو أنواع الرياضة الخاصة بالصغار.
- تذكر أن تكون أنت نشطاً في حياتك اليومية لتكون مثلاً يحتذى به لطفلك.

قلل من وقت عدم النشاط

- عندما يصل طفلك إلى سن الروضة، يجب أن لا يعتمد على عربة الأطفال. دعه يمشي واسمح بالقليل من الوقت الإضافي إذا لزم الأمر.
- حدد الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة إلى ما لا يزيد عن ساعتين يومياً. يشمل الوقت أمام الشاشة أجهزة الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية الأخرى.
- امشي بدلاً من ركوب السيارة كلما أمكن. ففي هذا السن يكون الأطفال قادرين على المشي، وينبغي أن تزيد المسافة بالتدريج.
- لا ينبغي الجلوس أو البقاء دون حركة لما يزيد عن 60 دقيقة متصلة في اليوم، باستثناء النوم.
- قدم خيارات نشطة للأطفال بعد أوقات عدم النشاط.

أوقات تناول الوجبات في الأسرة

إن تناول الطعام كأسرة يمكن أن يكون فرصة رائعة لقضاء الوقت معاً للحديث عن أنشطة وأحداث اليوم. خصص وقتاً لتناول الطعام معاً واسترخ أثناء الوجبات، حاول تناول إفطاراً متأخراً أو غداءً في نهاية الأسبوع مع الأسرة بالكامل.

أثناء تناول الطعام:

- شجع على الحديث ومشاركة أنشطة اليوم مع الأسرة
- تفادى كل ما يلهي الطفل مثل التلفزيون أو الراديو أو الهاتف
- دع طفلك يقرر متى يحس بالشبع؛ لا تجادل بشأن الطعام
- ناقش بعض الرسائل الغذائية البسيطة مثل "الحليب يساعد على المحافظة على أسنانك ويجعل عظامك قوية".

الوجبات الخاصة بالروضة

يستمر الأطفال في تعلم مهارات وأفكار جديدة خاصة بالطعام عند تناولهم له بعيداً عن المنزل. ويمكنهم المشاركة في إعداد علبه الغداء الخاص بهم ومساعدة من يرعاهاهم على تحضير وجبات خفيفة ووجبات غداء صحية. كما يمكن أن يصبح إعداد الطعام سويًا نشاطاً تعليمياً ممتعاً.

تتضمن مقترحات علبه الغداء:

- ساندوتش، الفاكهة الطازجة، الزبادي
- اللحوم الخالية من الدهون و السلطة في خبز مدور (pita)، مع فواكه معلبة وحليب خالص
- يمكن تبريد الحليب والزبادي والماء في الجو الحار.

الوجبات الخفيفة الصحية

إن الوجبات الخفيفة جزء هام من الطعام الذي يتناوله الطفل. فما يتناوله الأطفال يفوق في أهميته موعد تناولهم له. خطط لأن يتناول طفلك ثلاث وجبات رئيسية وما بين 2-3 وجبات خفيفة يومياً. حاول تشجيعه على أن يكون هناك ما بين ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين على الأقل ما بين كل وجبة ووجبة خفيفة. حاول تقديم الوجبات الخفيفة التي تشمل الفواكه ومنتجات الألبان ومنتجات الحبوب الكاملة.

الأطعمة الإضافية

في هذا السن، يبدأ الأطفال في الاستمتاع بالجوانب الاجتماعية للطعام. إن وجود الأصدقاء يعني عادة وجود فرصة أكبر لطفلك لتناول الطعام بعيداً عن المنزل، والذهاب إلى الحفلات، وتناول الطعام في مطاعم الوجبات السريعة. وبينما لا يكون تناول الحلويات أو رقائق البطاطس أو الوجبات السريعة مضرًا إذا كان ذلك على فترات متباعدة، إلا أن تناول تلك الأطعمة باستمرار يمكن أن يؤدي إلى:

- عدم تناول الأطعمة المغذية الأخرى بشكل كافي
- تناول كم كبير من الطاقة وخطر زيادة الوزن
- زيادة خطر تسوس الأسنان
- الإمساك.

استمتع بتلك الأطعمة من وقت إلى آخر، في الحفلات ومع الأصدقاء أو في المناسبات الخاصة مع باقي الأسرة.

المشروبات الصحية

يحتاج الطفل النشاط إلى الكثير من السوائل. شجع الأطفال على أن يكون الماء هو مشروبهم الأساسي.

إن المشروبات المحلاة مثل العصير والعصائر المركزة والمشروبات الغازية لا حاجة لها في نظام غذائي صحي ولا ينصح بتناولها.

يجب أن يتناول الأطفال دون الثانية من العمر الحليب كامل الدسم ومنتجاته. يمكن تقديم الحليب قليل الدسم/منتجاته للأطفال بعد سن الثانية، وتقديم الحليب خالي الدسم/منتجاته للأطفال بعد سن الخامسة.

نصائح هامة حول أطفال الروضة

- قدم تشكيلة متنوعة من الطعام كل يوم.
- شجع على تناول الطعام الصحي لكل أفراد الأسرة.
- دع طفلك يقرر متى يحس بالشبع أو الجوع.
- قدم وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية.
- شجع الأطفال على المساعدة في تحضير الوجبات.
- شجع على أن يكون الماء هو المشروب الأساسي.
- استمتع بأوقات تناول الطعام كأسرة والقيام بأنشطة معاً.
- ضع حدوداً للأوقات الخالية من النشاط.
- شجع على وجود 60 دقيقة في اليوم من اللعب المخطط له والمنظم على الأقل.
- اسمح بما لا يقل على 60 دقيقة (موزعة على اليوم) وما يصل إلى عدة ساعات في اليوم من اللعب الإبداعي غير المنظم.
- إن المشروبات المحلاة مثل العصير والعصائر المركزة والمشروبات الغازية كلها غير ضرورية.