

”جربها – ستعجبك!“ الخضروات والفاكهة للأطفال

يمكن أن تشكّل الفاكهة الملونة والطازجة جانباً ممتعاً من حياة طفلك. يتناول معظم الأطفال الرضع الفاكهة والخضروات باعتبارها الطعام الصلب الأول لهم. وبعد السنة الأولى، قد يرى الوالدان أن طفلهم قد أصبح صعب الإرضاء في تناول الطعام، إذ يصبح الطفل مستقلاً في تناوله لطعامه. وكثيراً ما يمكن أن تؤدي صعوبة الإرضاء هذه إلى تناول الطفل لكمية أقل من الفاكهة أو الخضروات.

وقد يكون ذلك مدعاة للقلق ولكنه لا يتسبب عادة في أي ضرر.

ومن غير الممكن إرغام الأطفال على تناول المزيد من الفاكهة والخضروات. فأفضل طريقة لتشجيع الأطفال هي أن يتناول الآباء أنفسهم الفاكهة والخضروات يومياً ويستمتعون بها. قد يستغرق الأمر بعض الوقت، ولكن يتعلم الأطفال على نحو أفضل بمراقبة آباءهم وأسرته. لذلك استمر في المحاولة!

هناك العديد من الأسباب التي تدعو الجميع للاستمتاع بتناول مجموعة متنوعة من الخضروات والفاكهة. إن الخضروات والفاكهة تزودنا بفيتامينات هامة مثل فيتامين ج (C) وحمض الفوليك. كما أنها تحتوي على عناصر نباتية أخرى يعتقد أنها تساعد على منع الإصابة ببعض الأمراض.

ما مقدار ما ينبغي تناوله من الفاكهة والخضروات؟

يتم تشجيع جميع الاستراليين على تناول قطعيتين من الفاكهة وخمس قطع من الخضروات يومياً. لكن الكثير من الأطفال والبالغين لا يتناولون هذا المقدار منها.

وبدلاً من ذلك، يبدأ الأطفال في بعض الأحيان بترقب الحصول على أطعمة ”ألد“ غنية بالدهون والسكريات كوجبات خفيفة، أو قد يفقد الآباء الأمل في تقديم الخضروات أو الفاكهة لأن الأطفال عادة ما يتركونها في الطبق أو في علبة الغداء ولا يأكلونها.

قد تكون الكميات المقدمة إلى الأطفال قليلة، وهذا يعتمد على سن الطفل والشهية ودرجات نشاطه.

تذكر، إن تقديم أي كمية من الخضروات والفاكهة أفضل من عدمها، وانتهاز الفرصة دائماً للبحث عن طرق لتقديم المزيد منها. يجب التركيز على التنوع – ألوان كثيرة متنوعة من الخضروات والفاكهة، وليس فقط الكمية.

كيف يمكنني أن أجعل طفلي يتناول كمية كافية من الخضروات والفاكهة؟

الخطوة الأولى هي أن تتناول أنت الخضروات والفاكهة كل يوم وتستمتع بهما.

من المهم الاستمرار في تقديم الخضروات والفاكهة بطرق متنوعة، إذ يتعلم الأطفال تناول ما هو مألوف بالنسبة لهم. لا تفترض أبداً أن طفلك لا يرغب في نوع معين من الخضروات أو الفاكهة. فقد تكون المرة التالية التي تقدمها فيها هي المرة التي يقرر فيها تجربتها. تتغير أذواق الأطفال في الطعام كلما يكبرون.

خمس خطوات أساسية للنجاح

1. المشاركة

- أشرك طفلك في اختيار أنواع الفاكهة أو الخضروات التي يرغب في تناولها.
- خذ الطفل معك لشراء الفاكهة والخضروات ودعه يرى ويشم ويتحسس الفاكهة والخضروات معك.
- دع طفلك يساعد في غسل وإعداد الفاكهة والخضروات. استغل هذه الفرصة لتستكشف معه ألواناً وأشكالاً جديدة.

- شجع مهارة التعلم لديه بالسماح له بعمل سلطة بسيطة وتقديمها لنفسه.
- قم أنت وطفلك معاً بعدد حبات العنب أو التوت في الطبق.
- قم بزراعة بعض الخضروات أو الأعشاب في الحديقة أو في إحدى أواني الزرع. دع طفلك يروي النبتة ويرعاها.

2. الاستمتاع

- تذكر أن تستمتع بالوجبات مع طفلك كلما كان ذلك ممكناً. إذا شاهدك الطفل وأنت تتناول وتستمتع بمجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات، فسيزيد احتمال مشاركته معك.
- قد يفضل بعض الأطفال الخضروات النيئة عن تلك المطهّوة.
- قد يرفض الأطفال الأطعمة الجديدة إذا اتسمت أوقات الوجبات بالتوتر، لذا حاول التركيز على النقاط الإيجابية في الوجبة وتفادي الجدال.

3. أسلوب التقديم

- احتفظ بطبق من الفاكهة الطازجة في متناول اليد، واحتفظ كذلك بالخضروات مثل البازلاء والطماطم والجزر والفطر (عش الغراب أو المشروم) في الثلاجة لتقديمها كوجبات خفيفة سريعة.
- اجعل الخضروات والفاكهة تبدو بصورة جميلة في الطبق. قدم أنواعاً مختلفة الألوان من الفاكهة والخضروات وقطعها في طبق خاص.
- للأطفال الممانعين في تناول الطعام، استمر في محاولة تقديم أنواع جديدة من الفاكهة والخضروات مرة كل أسبوع.

نصائح هامة لتشجيع الأطفال على تناول الفاكهة والخضروات

- تناول مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات بنفسك واستمتع بها.
- التركيز على تقديم أنواع كثيرة من الخضروات والفاكهة المختلفة وليس على الكميات.
- حاول تقديم الفاكهة والخضروات في كل وجبة رئيسية ووجبة خفيفة.
- أشرك الأطفال في القرارات الخاصة بشراء الخضروات والفاكهة.
- استمر في تقديم الفاكهة والخضروات حتى عندما يتفادى الأطفال تناولها.
- تذكر أن تمدح طفلك عند تناوله لطعام صحي.

حاول اختيار ألوان مختلفة من الفاكهة والخضروات، خاصة الأصفر والأخضر والأحمر. تشمل بعض الأمثلة على ذلك البطيخ والجزر واليقطين والفاكهة ذات النواة والبروكلي والسبانخ والتوت والخضروات ذات الأوراق والطماطم.

ماذا عن...

عصير الفاكهة والخضروات؟

من الأفضل تناول الفاكهة والخضروات بدلاً من شرب العصير، ثم الارتواء بشرب كوب من الماء. قد تكون عصائر الفاكهة والخضروات مصدراً جيداً لبعض الفيتامينات، ولكن من مساوئها احتواؤها على نسبة عالية من السكر الطبيعي ونسبة منخفضة من الألياف. إذا أضفت العصير إلى النظام الغذائي لطفلك، فاقصر على كوب واحد صغير في اليوم.

رقائق البطاطس المقلية؟

رقائق البطاطس المقلية مصنوعة من البطاطس، ولكن يتم إعدادها بالطهي أو القلي في الزيت. وهي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والملح، ومن الأفضل تناولها على فترات متباعدة.

قضبان الحلوى/شرايح الفاكهة؟

هذه تحتوي عادة على بعض الفاكهة، ولكنها تحتوي أيضاً على نسبة عالية جداً من السكر ونسبة منخفضة من الألياف، بالإضافة إلى أنها تلتصق بأسنان الأطفال، لذا فمن الأفضل تفاديها.

المبيدات الحشرية؟

أظهرت الأبحاث أن كميات المبيدات الحشرية الموجودة على الخضروات والفاكهة الطازجة قليلة وتعتبر آمنة، حتى بالنسبة للأطفال صغار السن والأمهات اللاتي يقمن بالرضاعة الطبيعية. تحتاج جميع الخضروات والفاكهة لغسلها قبل تناول الطعام لإزالة أي آثار للمبيدات الحشرية.

المجمدة والمعلبة؟

بالرغم من أن الطازج هو الأفضل، إلا أنه يمكن استخدام الفاكهة والخضروات المجمدة أو المعلبة أو المجففة في أي وقت من العام، وهي يمكن أن توفر المال عند انتهاء موسم البدائل الطازجة. كما أنها تحتوي على فيتامينات تعادل المنتجات الطازجة.

الاختناق بسبب الخضروات والفاكهة الطازجة؟

يمكن أن يستمتع الأطفال الصغار بالفاكهة والخضروات الطازجة. يجب إجلال الأطفال ومراقبتهم دائماً أثناء تناول الطعام، بما في ذلك أثناء تناول الفاكهة الطازجة والخضروات المقطعة وجميع الأطعمة "الصلبة".

4. أضف الفاكهة والخضروات كلما كان ذلك ممكناً

- أضف الخضروات والفاكهة بطرق مختلفة في معظم الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.
- بدلاً من البحث عن طرق جديدة للطهو، حاول زيادة التنوع أو كمية الخضروات التي تضيفها إلى وصفات طعام الأسرة المفضلة مثل صلصة المكرونة أو الشوربة أو الأطباق المشوية.
- أضف الخضروات والفاكهة إلى الوجبات الخفيفة أيضاً. حاول تقديم الذرة والبطاطس والفاشار المصنوع في المنزل، أو الخضروات المقطعة مع سلطة salsa أو dips، أو فطائر المافن (muffins) أو فطائر بيكيلت المحمصنة (pikelets)، أو المخبوزات المصنوعة من الفاكهة أو الخضروات. استمتع كذلك بقطع الفاكهة أو الخضروات المثلجة أو أسياخ (أعواد) الفاكهة أو الفاكهة المطهوه أو مخبوزات الفاكهة الجافة والفاكهة المعلبة في عصائر طبيعية.

5. استمر في المحاولة

- يحتاج الأطفال إلى فرصة للتعلم، أو في بعض الأحيان إعادة التعلم، للاستمتاع بتناول الفاكهة والخضروات. ومهمتك هي أن توفر لهم الفاكهة والخضروات. تذكر أن الأطفال قد يحتاجون لرؤية الفاكهة أو الخضروات عشر مرات أو أكثر قبل أن يكونوا مستعدين لمحاولة تناولها.
- ضع دائماً كمية صغيرة من الطعام في أطباق الأطفال، وشجعهم على المحاولة، ولكن دعهم يقررون تناول الطعام من عدمه.
- ربما يمكنك تقديم الخضروات الطازجة غير المطبوخة قبل الوجبة الرئيسية، عندما يكون الأطفال أكثر جوعاً.
- قاوم الرغبة في تحضير بدائل للوجبة التي قمت بإعدادها بالفعل. قد يختار الأطفال ترك بعض الأطعمة معينة، ولكن سيتعلمون تقبل الوجبات المقدمة إذا لم تتوفر البدائل.

ما هي أنواع الفاكهة والخضروات الأكثر صحية؟

جميع الخضروات والفاكهة صحية! يمكن تقديم الفاكهة والخضروات بأي لون أو شكل أو بنية أو نوع. كما يمكن أن تقدم طازجة أو مجمدة أو معلبة أو مجففة. وقد تكون نيئة أو مطهوه على البخار أو مسلوقة أو مسخنة في الميكروويف أو مقلية أو مشوية. أهم ما في الأمر هو التنوع.