

غذای صحتی و بازی برای اطفال کودکتانی (۳ تا ۵ ساله)

اشتها

اطفال کودکتانی معمولاً حس می کنند که به چه مقدار غذا بدنشان ضرورت دارد و به اندازه کافی که بدنشان ضرورت دارد غذا می خورند – ولی اگر آنها را مجبور به غذا خوردن کنید ممکن است این توانایی طبیعی را از دست دهند. تشویق کردن اطفال به "ظرف تمیزی" یا دادن شیرینی جات به عنوان جایزه ممکن است منتهی به پرخوری در آینده شود.

در ابتدا در هر وعده غذای کمی به آنها بدهید و اگر هنوز گرسنه بودند به آنها بیشتر بدهید. به خاطر داشته باشید که مقدار غذا در هر وعده و کل مقدار غذایی که اطفال می خورند ممکن است از روزی نسبت به روز دیگر متفاوت باشد و آن بسته به فعالیت و اشتهای طفل تان است. به طفل تان اعتماد کنید که چقدر غذا برایش کافی است. چنانچه انواع غذاهای سالمی ارائه شود، این امر نایستی مشکلی ایجاد کند.

بازی فعال

اطفال کودکتانی باید به فعالیت های بدنی حداقل یک تا چند ساعت در روز تشویق شوند. فعالیت روزمره می تواند به حفظ وزن سالم، محافظت در برابر بیماری ها در آینده، بهبود تمرکز، افزایش عزت و اعتماد به نفس کمک کند. بازی فعال، همچنین به مهارتهای حرکتی امکان تکامل می دهد. بازی کردن بیرون و نه داخل، فرصت های بیشتری برای حرکت بدن به وجود می آورد. زمان بازی خلاق، برای طفل تان ارزشمند است، بازی شان را شامل فعالیت هایی کنید که در آن فرصت هایی همچون بالارفتن، هل دادن، کشیدن، چرخش و رقصیدن خلاقانه دارند. برای کمک به طفل تان برای بازی هایی خلاق، ممکن است ضرورت باشد که شما وسایلی از قبیل هولاهوپ، باکس مقوایی، بالش، توپ و سطل را برایشان آماده نمائید. ضرورت ندارد والدین هر روز با آنها فعال باشند اما هر وقت می توانند در بازی های آنها اشتراک کنند. اطفال در این سن بایستی هر روز زمانی برای بازی در

رویه اطفال تنها بر گرفته از زندگی فامیل نیست بلکه تحت تأثیر دیگر اطفال و تلویزیون نیز می باشد. اگر به اطفال توسط فامیلشان و مراقبین شان کمک گردد، اطفال می توانند انتخابات صحیح راجع به غذا، و فعالیت ها و شیوه زندگی صحتی داشته باشند.

الگوهای خورد و خوراک

وقتی اطفال شروع به کودکتان رفتن می کنند، روال زندگی تغییر می کند. ضرورت دارد تا اطفال به طور مرتب در طی روز غذا بخورند تا آنها را فعال نگه دارد و به آنها این قدرت را دهد که بتوانند در موقع یادگیری حواس خود را جمع کنند. به آنها وعده های غذایی معمول (صبحانه، ناهار، شام) و غذاهای سردستی (snacks) بدهید و بگذارید که اطفال بسته به اشتهایشان غذا بخورند و آنها را مجبور به خوردن نکنید یا به خاطر غذا با آنها جنجال نکنید.

اطفال کودکتانی غذا های مختلفی از گروه های زیر ضرورت دارند:

- میوه جات و سبزیجات
- نان ها و سریال (غلات)
- گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، بنشن
- شیر، پنیر و ماست.

رشد

اطفال در سن کودکتان رشدی یکنواخت دارند. رژیم چربی پایین یا محدود شده برای اطفال توصیه نمی شود زیرا که انرژی اطفال و ضرورت های تغذیه شان کلان است. برای والدینی که نگران زیادی وزن هستند، برخورد های مناسب زیر توصیه می گردد:

- برای تمامی اعضای خانواده یک عادت غذا خوردن مناسب تشکیل دهید
- فعالیت های بدنی مرتب را تشویق کنید – هدف تان حداقل یک تا چند ساعت بازی در روز باشد.

مکانی ایمن و تحت کنترل کلاسان داشته باشند تا بتوانند تفریح کرده و به کشف محیط اطراف خود بپردازند.

مراقبین و دیگر اعضای فامیل همچون پدر کلان و مادر کلان ها نیز می توانند پلان هایی برای اطفال بریزند که اطفال هرروز فعال باشند. به عنوان یک فامیل سعی کنید:

- بنبید در منطقه تان چه چیزی در دسترس است و آن ممکن است جلسات سازمان یافته باشد مانند پروگرام ژیمناستیک ساده، کلاس های آب بازی یا تعدادی از فامیل ها که برای پلی گروه (play group) دور هم جمع می شوند. شما می توانید پلی گروه راه اندازی کنید و فامیل های محله تان را دعوت کنید.
- پلانی بریزید تا یک کار فیزیکی انجام دهید و هر هفته به عنوان یک فامیل فعالیتی انجام دهید. پارکی یا محل بازی در منطقه تان پیدا کنید و در آنجا قدم بزنید یا سواری بروید (یا با سایکلینگ، اسکیت برد یا با اسکوتر بروید) یا به نزدیک ترین محل "بازی مناسب اطفال" بروید تا اطفال در آنجا بازی کنند.
- دیگر اطفال را برای بازی دعوت کنید و آنها را تشویق کنید که با یکدیگر به فعالیتی بپردازند.
- وقتی خانه را ترک می کنید، محض ضرورت، سامان های بازهای فعالی با خود به همراه داشته باشید و آن می تواند چیزی مثل توپ بادی برای بازی در ساحل، یک سطل خرد در بکس باشد. فامیل هایی که موتر دارند می توانند این سامان ها را در بوت موتر بگذارند.
- طفل را حمایت و تشویق کنید که در خارج از خانه بازی کنند و آنها را ترغیب کنید تا با خلاقیت به روش های دیگر حرکت کنند؛ هر وقت که امکانش هست به آنها بپیوندید.
- طفل تان را در سرگرمی های فعالی اشتراک دهید سرگرمی هایی مانند ژیمناستیک، دانسینگ یا اسپرت خردسالان.
- یادتان باشد که به عنوان یک الگو برای طفل تان باشید و در هر روز زندگی بسیار فعال باشید.

زمان های غیر فعال را کاهش دهید

در زمانی که اطفال به کودکستان می روند نباستی متکی به گادی طفل باشند. بگذارید طفل تان راه برود و اگر به زمان بیشتر ضرورت است آن را در اختیارش بگذارید.

- زمان تماشا کردن (سیل کردن) صفحه تلویزیون طفل تان را کاهش دهید و از حداکثر ۲ ساعت در روز بیشتر نباشد. منظور از تماشا کردن صفحه تلویزیون شامل کمپیوتر و گیم های الکترونیکی نیز می شود.
- هر وقت امکان دارد به جای استفاده از موتر راه بروید. در این سن اطفال قادرند که راه بروند و کم کم مقدار مسافت را افزایش دهید.
- به استثنای موقع خوابیدن، در یک زمان نباید بیشتر از ۶۰ دقیقه در روز طفل به حالت نشسته یا دراز کشیده باشد.
- فعالیت های مختلف به اطفال پیشنهاد کنید.

زمان غذا خوردن فامیل

هر وقت که می توانید به عنوان یک فامیل با یکدیگر غذا بخورید و این فرصت خوبی است تا با یکدیگر درباره فعالیت ها و وقایع روز گفتگو کنید. زمانی را صرف کنید که با یکدیگر در محیطی آرام غذا بخورید، مثلاً در آخر هفته با تمام اعضای فامیل دیر صبحانه و چاشت بخورید.

در زمان غذا خوردن:

- درباره فعالیت ها و کارهایی که در طی روز کرده اید صحبت کنید
- از تلویزیون، رادیو یا تلفون که ممکن است حواستان را پرت کند اجتناب کنید
- بگذارید طفل تان تصمیم بگیرد که چه وقت سیر است و درباره غذا جنجال نکنید.
- نصایح ساده تغذیه را به آنها بگویید مثلاً "شیر به دندانها و استخوانهای کمک می کند که قوی تر شوند".

غذاها برای کودکستان

اطفال به یادگیری فنون و نظرات نو درباره غذا وقتی که از خانه دور هستند، ادامه می دهند. آنها می توانند در آماده کردن بکس چاشت شان کمک کنند و به مراقبیشان کمک کنند تا غذای سردستی snacks و چاشتی صحی درست کنند. غذا درست کردن با یکدیگر می تواند فعالیتی تعلیمی و جالب باشد.

پیشنهاداتی درباره بکس چاشت:

- یک سانویچ، یک تکه میوه و یک پیاله (tub) ماست
- تکه گوشت، سالاد با نان لبنانی، با میوه کنسروی (کمپوت) و شیر ساده
- شیر، ماست و آب را می توان در زمان هوا گرمی یخ زده کرد.

غذای سردستی صحی

غذاهای سردستی Snacks بخش مهمی از غذای طفل است. چیزی که اطفال می خورند مهم تر از آن است که کی آن را می خورند. به عنوان یک پلان راهنما در نظر بگیرید که طفل تان سه وعده اصلی غذا داشته باشد و بین ۲ تا ۳ غذای سردستی در روز باشد. سعی کنید بین ۱/۲ تا ۲ ساعت بین دو تا غذای اصلی، غذای سردستی بخورند. سعی کنید به آنها غذای سردستی بدهید که شامل میوه جات، فراورده های لبنی و سریال مواد غله با سبوس باشد.

غذاهای دیگر

در این سن اطفال به سنی رسیده اند که از جنبه های اجتماعی غذا نیز لذت می برند. داشتن دوست به این معنی است که طفل تان روزهای بیشتری در بیرون از خانه غذا می خورد، بیشتر به میهمانی می رود و نیز در رستورانهای فست فود (fast food) بیشتر غذا می خورد. هرچند که خوردن گاه گاهی چاکلیت، چیپس و غذاهای فست فود صدمه ای به طفل نمی زند ولی اگر در مصرف آن زیاده روی شود، باعث موارد زیر می گردد:

- مصرف کم غذاهای مقوی دیگر
- خوردن مواد مقوی و خطر ابتلا به چاقی
- احتمال خطر پوسیدگی دندان
- یبوست.

از این غذاها گاه گاهی در میهمانی ها با دوستان و یا در موقعیت های خاص با بقیه اعضای فامیل لذت ببرید.

نوشیدنی های صحی

اطفال فعال به مایعات زیادی ضرورت دارند. اطفال را تشویق کنید که از آب به عنوان نوشیدنی اصلی شان استفاده کنند.

نوشیدنی های شیرین همچون جوس (آب میوه) و نوشابه های گازدار برای یک رژیم غذایی صحی توصیه نمی شود.

اطفال زیر سن دو سال باید شیر و یا فراورده های لبنی با چربی کامل داشته باشند. فراورده های لبنی با چربی کم را می توان به اطفالی داد که سن شان بیشتر از دو سال است و برای اطفال بالاتر از پنج سال می توان فراورده های لبنی چربی گرفته داد.

نکات مهم برای اطفال کودکستانی

- هر روز غذائی بسیار متنوع بدهید.
- همه اعضای فامیل را تشویق کنید تا غذاهای صحی بخورند.
- بگذارید طفل شما تصمیم بگیرد که آیا سیر یا گرسنه است.
- بین غذاهای اصلی، غذاهای سر دستی (snacks) صحی ارائه کنید.
- اطفال را تشویق کنید تا غذا را آماده کنند.
- آب را به عنوان نوشیدنی اصلی در نظر بگیرید.
- از زمان غذا خوردن فامیل و فعالیت های دسته جمعی لذت ببرید.
- زمانهای غیر فعال بودن را محدود کنید.
- حداقل ۶۰ دقیقه برای بازی پلان ریزی شده و دارای ساختار بگذارید.
- حداقل ۶۰ دقیقه از روز (در بین تمامی ساعات روز آن را توزیع کنید) در ساعت های مختلف بازی های خلاقانه بدون ساختار انجام دهید.
- به نوشیدنی های شیرین مثل جوس (آب میوه)، نوشابه های شیرین و گاز دار ضرورت نیست.