

الغذاء الصحي واللعب للأطفال الصغار (toddlers) في عمر (سنة إلى سنتين)

- تخلّص من كل ما يلهي الطفل، وذلك بإطفاء جهاز التلفزيون وإبعاد اللعب عن متناوله.
- أجلس طفلك إلى المائدة لتناول الطعام مع الأسرة كلما كان ذلك ممكناً، حتى يتعلم من خلال مراقبة ومحاكاة الآخرين.
- قدم الطعام في عدة وجبات إذا رفضه في المرة الأولى – فقد يحتاج الأمر إلى عدة محاولات ليتقبل الأطفال الأطعمة الجديدة.
- إبدأ بتقديم وجبات صغيرة لطفلك، ثم قدم المزيد إذا لزم الأمر.
- أسمع طفلك كلمات التشجيع، ولكن لا تجبره على تناول الطعام.
- لا تفترض أن طفلك يكره طعاماً معيناً.
- دع طفلك يستكشف الطعام من خلال لمسه – وكن مستعداً لبعض الفوضى!
- دع الطفل يطعم نفسه بنفسه وقدم المساعدة إذا لزم الأمر.
- قم برفع المائدة بعد حوالي 20 دقيقة تقريباً إذا كان طفلك قد فقد رغبته في الطعام.
- لا ينبغي تقديم الوجبات الخفيفة غير الصحية مثل الشوكولاته والآيس كريم كبديل أو رشوة. فسيتعلم الأطفال بسرعة رفض الخيارات الصحية تفضيلاً لتلك الأطعمة.
- كن مثلاً إيجابياً يحتذى به، تناول الطعام جيداً وسيفلذلك طفلك.

تناول الطعام باستمرار والوجبات الخفيفة

- لا يتبع الكثير من الأطفال الصغار النمط التقليدي في الوجبات، بل يفضلون تناول وجبات خفيفة صغيرة ومتكررة عوضاً عن ذلك. إن هذا الأسلوب الذي يشبه الرعي يناسب المعدة الصغيرة ويزود الجسم بطاقة مستمرة للمحافظة على استمرار الطفل الصغير في الحركة. حاول تقديم وجبات صغيرة مغذية تشتمل على الفاكهة ومنتجات الألبان ومنتجات الحبوب الكاملة.

أما مهمة الأطفال فهي تحديد:

- ما إذا كانوا سيتناولون الطعام
- كمية الطعام التي سيتناولونها.

يبدو أن طفلي يتناول كمية من الطعام أقل مما تعود عليه

عادة ما تختلف أنماط تناول الأطفال للطعام في السن الصغير، وقد تكون صعوبة الإرضاء أمراً شائعاً. لقد أصبح العالم مكاناً جديداً ومثيراً لطفلك الصغير لاستكشافه، وقد يصبح الطعام أقل أهمية في نظر الطفل عندما يكون لديه الكثير من الأشياء للقيام بها.

كما أن هناك بعض الأسباب الأخرى لتلك التغيرات في تناول الطعام وهي:

تباطؤ النمو

لا ينمو الأطفال بسرعة في السنة الثانية من العمر، مما يعني أن الأطفال الصغار كثيراً ما يحتاجون إلى كمية طعام أقل وتصبح شهيتهم أقل للطعام.

يمكن أن تختلف كمية الطعام التي يتم تناولها من يوم لآخر بشكل كبير. وبالرغم من أن هذا التغيير يمكن أن يسبب القلق للآباء، إلا أنه طبيعي ولا يعني أن طفلك يصعب التعامل معه أو أنه مريض.

صعوبة الإرضاء في تناول الطعام (Fussy eating)

إن إظهار الاستقلالية جزء من النمو الطبيعي للطفل الصغير، وعادة ما يشمل هذا التصرف رفض تناول الطعام. ولا يعني رفض تناول الطعام دائماً أن الطفل لا يحبه – ولكن قد يكون ببساطة يجرب ذلك ليرى رد الفعل الذي سيتلقاه!

- لا داعي لوجبات مختلفة؛ قدم لطفلك الصغير نفس الأطعمة التي يتناولها باقي أفراد الأسرة.
- قدم أطعمة جديدة في جو هادئ ومريح إضافة إلى الأطعمة التي يتناولها طفلك بالفعل.

بالنسبة للأطفال الصغار، فإن العالم مكان مثير مليئ بالمرح إذ يبدأون في استكشاف الحياة وحدهم بشكل مستقل. هذا هو الوقت لتشجيع طفلك على الاستمتاع بالوجبات الأسرية، حاول تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة والمذاقات، بالإضافة إلى المشاركة في أنشطة اللعب اليومية.

ما الذي يحتاج الأطفال الصغار إلى تناوله؟

ينبغي تقديم نفس الطعام الذي تتناوله الأسرة ككل للأطفال الصغار، مع مجموعة متنوعة من المذاقات والنكهات لتغذية متوازنة.

قدم أطعمة متنوعة من المجموعات التالية:

- الفواكه والخضروات
 - الخبز والحبوب
 - اللحوم والأسماك ولحوم الدجاج والبيض والبقوليات
 - الحليب والجبن والزبادي كاملة الدسم.
- سيتعلم الأطفال تناول ما تتناوله الأسرة من الطعام إذا تم تقديم نفس الطعام لهم وتشجيعهم على تجربته.

من هو المسؤول في وقت الوجبات؟

عادة ما يكون تناول الطعام وأوقات الوجبات جهداً جماعياً يشترك أولياء الأمور وأطفالهم في التحكم فيه.

يمكن للأطفال أن يحسوا بكمية الطعام الذي تحتاجه أجسامهم فيتناولون ما يكفي لسد تلك الحاجة، ولكن قد يفقدون هذه المقدرة الطبيعية على الإحساس بالجوع أو الشبع إذا ما تم إكراههم على الإفراط في تناول الطعام أو تناول كل الطعام الموجود في أطباقهم.

تختلف أدوار الآباء والأطفال في وقت تناول الطعام داخل الأسرة كما يلي:

مهمة الآباء تحديد:

- أي الأطعمة يتم تقديمها للأطفال
- وقت تقديم الطعام.

نصائح هامة لتغذية الأطفال الصغار ولعبهم

- يمكن أن تختلف شهية الطفل الصغير وتناوله للطعام يومياً.
- يحتاج الأطفال الصغار إلى وجبات صغيرة ووجبات خفيفة منتظمة.
- شجع طفلك على تناول وجبات الطعام مع الأسرة.
- دعه يخبرك حين يشبع؛ لا تجبر الطفل على تناول كل الطعام الموجود في طبقه.
- يقرر الآباء نوع الطعام المقدم وموعده تقديمه.
- يقرر الأطفال ما إذا كانوا سيتناولون الطعام وكمية الطعام.
- قد يتم رفض الأطعمة الجديدة في البداية – كن صبوراً واستمر في عرضها.
- دع الأطفال يطعمون أنفسهم بأنفسهم، ولكن متواجداً للمساعدة إذا لزم الأمر.
- قدم جميع المشروبات في أكواب.
- المشروبات المحلاة مثل عصير الفاكهة والعصائر المركزة والمشروبات الغازية غير ضرورية.
- يجب أن يكون الأطفال الصغار جالسين ودائماً تحت المراقبة عند تناولهم الطعام.
- تفادى الأطعمة الصغيرة الصلبة مثل المكسرات والحلوى الصلبة.
- الأنشطة اليومية مثل الرقص وزيارة أماكن اللعب، يجب أن تصل إلى ما لا يقل عن ساعة من اللعب النشط.
- لا تحتاج للمشاركة دائماً في اللعب – وفر مساحة آمنة يمكنك المراقبة فيها.
- وفر فرص اللعب مع أطفال آخرين واستخدام أماكن اللعب الحر خارج المنزل في جوارك كلما أمكن ذلك.
- احتفظ بأدوات اللعب النشط في متناول يدك لأخذها معكم عند الخروج من المنزل لأجل استعمالها في اللعب بها حيثما سنحت الفرصة لذلك.
- قلل من أوقات عدم النشاط مثل الجلوس أمام الشاشة.

أعدها "فيلينج ذا غابس" (Filling the Gaps) – معهد مردوخ لأبحاث الأطفال (Murdoch Childrens Research Institute) والمستشفى الملكي للأطفال، مليون. مركز النشاط البدني على مدى الحياة (Centre of Physical Activity Across the Lifespan)، والجامعة الاسترالية الكاثوليكية سيدني.

© وزارة التعليم 2011

بتصريح من حكومة ولاية فيكتوريا، مليون
طبع على ورق مستدام بواسطة
[ادخل معلومات الجهة الطابعة]

- تكوين الصداقات
- تطوير المهارات الأساسية للحركة
- تشجيع التناسق الجيد لحركة الجسم.

إن اللعب البسيط الحر خارج المنزل هو الأفضل للأطفال الصغار. كما أن مواد اللعب مثل عجلات السيارات، وكرات الشاطئ الكبيرة الناعمة، وعلب الورق المقوى (الكرتون) تشجع على توسيع الخيال وتوفر فرصاً للتعلم. إن العثور على أماكن رائعة للعب للأطفال الصغار بنفس الدرجة من سهولة العثور على بعض الرمال أو الماء أو أوراق الأشجار أو الأحجار. كما أن محاكاة نشاط الآخرين والحركة على أنغام الموسيقى يوفران المتعة والتعلم للأطفال الصغار.

التشجيع على النشاط واللعب كل يوم

مقترحات للأطفال الصغار:

- ما لا يقل عن 30 دقيقة من اللعب النشط المنظم كل يوم، مثل مجموعات اللعب والسباحة ودروس الرقص.
- ما لا يقل عن 60 دقيقة إلى عدة ساعات في اليوم من اللعب الحر غير المخطط له.
- المكوث ما لا يزيد عن 60 دقيقة متصلة في اليوم في حال الجلوس أو الاستلقاء الساكن، هذا باستثناء النوم.
- للأطفال الصغار أقل من عامين، لا ينصح بقضاء وقت أمام شاشة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر.
- للأطفال أكبر من عامين، يجب المحافظة على الوقت أمام الشاشة إلى الحد الأدنى، وهو ما يقل عن ساعتين في اليوم تحت مراقبة ولي الأمر أو مقدم الرعاية. وقد يستفيد الأطفال من فرص التعليم التي توفرها الأنشطة القائمة على وسائل الإعلام.
- تفادى التلفزيون كنوع من اللعب – قدم المكعبات أو لعبة بسيطة بدلاً من ذلك.
- لا يجب أن يعتمد الأطفال الأكبر من عامين على عربة الأطفال بشكل كامل، بل دع الطفل يمشي لمسافات قصيرة. إذا كانت الرحلة طويلة، افصلها بمحطات توقف للعب.
- حاول المشي كأسرة بدلاً من ركوب السيارة، كلما كان ذلك ممكناً.
- ضع قواعد أسرية حول مقدار الوقت المسموح به لعدم مزوالة أي نشاط، وأكد على أوقات النشاط التي تتم مزاولتها معاً.
- اطلب من أعضاء الأسرة الآخرين، بما يشمل الأجداد ومقدمي الرعاية، مساندة القواعد الأسرية التي تضعها.

وكتوجيه إرشادي، خُطِّط لتناول طفلك ثلاث وجبات رئيسية (قد تكون صغيرة) ووجبتين إلى ثلاث وجبات خفيفة في اليوم. جَرِّب وشجعه على ترك فترة ما بين ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين بين كل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة.

ما الذي يجب أن أقدمه لطفلي ليشرب؟

قد يكون الطفل في عمر عام واحد إلى عامين لا يزال يرضع طبيعياً. هنا يجب تقديم جميع المشروبات الأخرى للطفل الصغير في كوب.

إذا قدمت لهم المشروبات فقد يملأ الأطفال معدتهم منها، خاصة المشروبات المحلاة مثل العصير، مما يترك القليل من المتسع للأطعمة الصلبة. كما أن شرب المشروبات المحلاة بشكل منتظم يمكن أن يزيد من خطر زيادة الوزن وتسوس الأسنان.

- قدم الطعام أولاً ثم المشروبات خلال الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.
- قدم ثلاثة أكواب من الحليب كامل الدسم في اليوم، مع تقديم الماء في الأوقات الأخرى. يمكن تقديم الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم للأطفال بعد أن يبلغوا السنتين من العمر. أما الحليب خالي الدسم ومنتجاته فلا يناسب الأطفال أقل من خمس سنوات.
- المشروبات المحلاة مثل العصير والعصائر المركزة والمشروبات الغازية غير ضرورية.

متى ينبغي أن أشعر بالقلق بشأن تناول الطعام؟

يقلق الكثير من الآباء بشأن تناول أطفالهم للطعام، خاصة الأطفال الأصغر سناً عندما يبدو وكأن مقدار ما يتناولونه من الطعام وشهيتهم له يتغيران من يوم إلى آخر. تذكر أن هذا سلوك طبيعي للأطفال الصغار في تناول الطعام. ومع ذلك، يجب أن تطلب مساعدة متخصصة في الحالات التالية:

- إذا كنت تشعر بالقلق تجاه نمو طفلك أو صحته
- إذا لم يكن طفلك بصحة جيدة، أو كان متعباً ولا يتناول الطعام
- إذا تسببت الوجبات في الكثير من التوتر والقلق.

اللعب النشط

اللعب النشط هاماً لنمو الطفل الصغير. وتشمل فوائد اللعب النشط المنتظم ما يلي:

- بناء قلب نشيط وعظام قوية
- تقوية العضلات وتطوير وضعية جسدٍ صحيحة
- الحفاظ على وزن صحي
- تحسين النوم