

غذا و بازی صحتی برای اطفال نوپا (۱ تا ۲ ساله)

- چیزهایی همچون تلویزیون و یا سامان بازی که حواس طفل را پرت می کند را از محل دور کنید.
- هر وقتی که این امکان وجود دارد طفل را بر سر میز با بقیه اطفال بگذارید زیرا که با سیل کردن دیگران و کاپی کردن از آنها یاد می گیرند که چگونه غذا بخورند.
- اگر برای بار اول غذایی را خوش نداشت بخورد دوباره برای چند بار آن غذا را دوباره ارائه دهید – ممکن است چند باری طول بکشد تا طفل غذای جدیدی را امتحان کند و آن را قبول کند.
- در ظرف او مقدار کمی غذا بریزید و اگر ضرورت داشت بیشتر بدهید.
- به آنها کلمات تشویقی بگویید ولی آنها را مجبور به خوردن نکنید.
- این فرض را نکنید که طفل نان غذای خاصی را دوست ندارد.
- بگذارید طفل تان به اکتشاف غذا با دست زدن به آنها، آنها را کشف کنند – و آماده مقداری چتل باشید.
- بگذارید طفل تان خودش غذا بخورد و اگر ضرورت داشت به آنها کمک کنید.
- غذا را پس از ۲۰ دقیقه و یا با از دست رفتن علاقه طفلتان بردارید.
- غذاهای سر دستی snacks غیر صحتی مانند آیس کریم (شیرین) و چاکلیت را باید کمتر به عنوان جایگزین یا بلکفت (رشوت) به طفل داد. اطفال خیلی زود یاد می گیرند که از غذاهای صحتی سر باز زنند تا غذاهای دیگر مورد دلخواه خود را بگیرند.
- به عنوان یک الگوی مثبت باشید، خوب غذا بخورید و طفل شما از شما تقلید می کند.

ریز ریز خوری و غذای سر دستی خوردن

اکثر اطفال نوپا از رویه غذایی سنتی پیروی نمی کنند و ترجیح می دهند که مقدار خرد، مرتب و غذای سردستی snacks بخورند. این ریز ریز خوری مناسب شکم های کوچکشان است و انرژی مورد ضرورت شان را فراهم می کند و باعث می گردد تا بتوانند به فعالیت هایشان ادامه دهند. به آنها غذاهای سردستی مغذی مثل میوه جات، شیر و مواد سریال (غلات) سبوس دار بدهید.

این اطفال هستند که باید تصمیم بگیرند که:

- آیا غذا بخورند
- چقدر بخورند.

به نظر می رسد که طفل من کمتر از گذشته غذا می خورد

رویه های غذا خوردن اطفال در سنین خردسالی تغییر می کند و مشکل پسند شدن در غذا امری معمول به نظر می رسد. برای طفل نوپا جهان محلی نو و جالب به نظر می رسد و مناسب اکتشاف است و غذا به نظر بسیار کم ارزش است زیرا که چیزهای بسیار زیاد دیگری هست که باید انجام دهند.

دلایل دیگری نیز وجود دارد که علت این تغییرات را توضیح می دهد:

رشد آهسته تر

اطفال در سال دوم زندگی شان به همان سرعتی که در قبل رشد می کردند، رشد نمی کنند و آن به این معنی است که اشتهایشان برای غذا کمتر است.

مقدار غذایی که در هر روز مصرف می شود با روز قبل ممکن است متفاوت باشد. هرچند که گاهی والدین ممکن است به خاطر این تغییرات نگران باشند، این امر عادی است و به این معنی نیست که طفل تان مشکل دارد یا مریض است.

ایرادگیری در غذا خوردن

برای رشد طفل این امری عادی است که نشان دهد که مستقل شده است. رد کردن غذا به این معنی نیست که طفل شما آن غذا را دوست ندارد – شاید دارند شما را امتحان می کنند تا ببینند که چه عکس العملی از شما سر می زند!

- به جدا کردن غذا ضرورت نیست؛ به طفل نوپا تان همان غذایی را بدهید که به دیگر اعضای فامیل می دهید.
- به طفل تان ترکیبی از غذاهایی که آشنا است را با غذاهای جدید در یک محیط آرام و ملایم بدهید.

وقتی اطفال نوپا شروع به کشف زندگی به طور مستقل می کنند، جهان برایشان جایی جالب و هیجان انگیز است. در این زمان بهتر است شما طفل تان را تشویق کنید تا با اعضای فامیل غذا بخورد و از آن لذت ببرد، به آنها انواع و اقسام غذاهای مختلف با طعم های مختلف بدهید، همچنین در فعالیت های بازی روزانه اشتراک کنید.

طفل نوپا به کدام غذا ضرورت دارد؟

باید به طفل نوپا همان غذایی را داد که دیگر اعضای فامیل می خورند و باید دارای انواع و اقسام بافت ها (نرمی و سفتی) و طعم ها برای رژیم غذایی متعادل باشد.

به آنها از گروه های زیر غذا های مختلف بدهید:

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

اگر به اطفال غذایی مانند دیگر اعضای فامیل داده شود، و آن ها را تشویق نمایند تا غذا های مختلف را بچشند، اطفال یاد می گیرند که غذائی را بخورند که خانواده می خورد.

در زمان غذا خوردن چه کسی مسئول است؟

غذا خوردن و زمان غذا خوری یک کوشش دسته جمعی است و کنترل آن را والدین و اطفالشان سهیم می باشند.

اطفال می توانند حس کنند که بدنشان به کدام مقدار غذا ضرورت دارد و کی گرسنه هستند و سیر هستند و به اندازه کافی غذا بخورند تا گرسنگی شان را برطرف کنند، اما اگر آنها را مجبور کنند که غذا بیشتر بخورند و یا بشقاب شان را تمیز کنند، ممکن است این توانایی طبیعی و حس را از دست بدهند.

والدین و اطفال در فامیل های مختلف دارای قوانین مختلف برای زمان غذا خوردن هستند:

این والدین هستند که باید تصمیم بگیرند که:

- کدام غذا را به اطفال بدهند، و
- کی به آنها غذا بدهند.

توصیه های مهم درباره غذا خوردن و بازی اطفال نوپا

- اشتها و مقدار مصرف غذا اطفال نوپا می تواند از روزی به روز دیگر متفاوت باشد.
- اطفال نوپا به غذاهای خرد و غذاهای سردستی مرتب ضرورت دارند.
- طفلتان را تشویق کنید تا با بقیه اعضای خانواده غذا بخورد.
- بگذارید آنها به شما بگویند که شکمشان پر است؛ آنها را مجبور به خوردن تمام غذایشان در بشقابشان نکنید.
- والدین تصمیم می گیرند که کدام غذا و آن را کی بدهند.
- اطفال تصمیم می گیرند که چقدر می خورند و یا اصلاً نمی خورند.
- ممکن است بار اول غذا باز پس زده شود – صبور باشید و آن را دوباره بدهید.
- بگذارید اطفال خودشان به خود غذا دهند و آن دور و اطراف باشید تا اگر ضرورت داشت کمک کنید.
- تمامی نوشیدنی ها را با فنجان بدهید.
- به نوشیدنی های شیرین مثل جوس (آب میوه)، نوشابه های شیرین و گاز دار ضرورت نیست.
- اطفال خردسال هنگام غذا خوردن، همیشه بایستی بنشینند و کلانسالان مراقب آنها باشند.
- از غذاهای کوچک و سفت مثل آجیل و چاکلیت جلوگیری کنید.
- حداقل یک ساعت در روز به فعالیت هایی همچون دانسینگ (رقصیدن) و رفتن به پارک دارای وسایل بازی بایستی آن اختصاص دهید.
- ضرورت نیست که همیشه بازی باشد که شما هم در آن اشتراک کنید – یک مکان امنی برای بازی آنها تهیه کنید که شما بتوانید آنها را کنترل کنید.
- فرصت هایی برای بازی با اطفال دیگر پیدا کنید و زمانی که امکان دارد از وسایل بازی که در اطراف خانه تان وجود دارد استفاده کنید.
- وقتی خانه را ترک می کنید، محض ضرورت، سامان های بازی های فعالی با خود به همراه داشته باشید.
- زمان های غیر فعال مثل سیل کردن صفحه نمایش را محدود کنید.

- دوست پیدا کردن
- توسعه مهارت های حرکتی
- تشویق هماهنگی مثبت (تعادل)

بازی های ساده و بلاعوض در بیرون از خانه برای اطفال نوپا مناسب است. وسایل بازی مثل تاپر، توپ کلان پلاستیکی برای بازی در ساحل و جعبه های مقوایی باعث می گردد تا حس خلاقیت اطفال را بالا ببرد و موقعیت های یادگیری را فراهم کند. پیدا کردن جایی برای طفل نوپا تا بازی کند به همان راحتی است که شما جاهایی با شن، آب، برگ درختان یا سنگ پیدا کنید. بازی های تقلیدی، فعال بودن و حرکت با موسیقی برای اطفال نوپا هیجان و تفریح و یادگیری به ارمغان می آورد.

آنها را هر روز تشویق به فعالیت و بازی کنید

پیشنهاداتی برای اطفال نوپا:

- حداقل ۳۰ دقیقه در روز پلان ریزی کنید و اعمالی و یا کلاسهای همچون پلی گروپ ها، آب بازی و دانس (رقص) پیروید.
- حداقل ۶۰ دقیقه در روز و در ساعات مختلف روز بازی بدون ساختار و آزاد انجام دهید.
- مگر در موقع خواب، در یک زمان نباید بیشتر از ۶۰ دقیقه در روز طفل به حالت نشسته یا دراز کشیده باشد.
- برای اطفال نوپای زیر سن دو سال سیل کردن تلویزیون و کمپیوتر توصیه نمی گردد.
- برای اطفال بالای سن ۲ سال، زمان سیل کردن بایستی محدود شود و حداکثر آن دو ساعت در روز است و باید تحت کنترل والدین یا سرپرستان باشد. گاهی اوقات اطفال از فرصت های تعلیمی که توسط رسانه های گروهی ارائه می شود منفعت می گیرند.
- از تلویزیون به عنوان یک وسیله سرگرمی بپرهیزید – به جای آن سامان بازی مثل مکعب های ساختمان سازی به آنها بدهید یا با آنان بازی ساده ای بکنید.
- اطفال بالای سن دو سال نبایستی کاملاً متکی به گادی طفل باشند. بگذارید طفل تان راه کوتاهی را خودش برود. اگر راه طولانی است در بین راه بایستید و خستگی در کنید.
- هر وقت امکانش هست، به عنوان یک فامیل به جای استفاده از موتر راه بروید.
- قوانینی درباره زمان های غیر فعال مجاز برای فامیل خود بگذارید و و با یکدیگر این زمان فعال را به مورد اجرا بگذارید.
- با دیگر اعضای فامیل، شامل پدر و مادر کلان ها و سرپرستان صحبت کنید تا قوانینی که شما وضع کرده اید را حمایت کنند.

به عنوان یک راهنما، برای طفل تان پلانی بریزید که سه وعده اصلی غذا (این ها ممکن است خرد باشد) و دو تا سه تا غذای سردستی در طی روز داشته باشند. سعی کنید غذاهای سردستی را بین ۱/۲ تا ۲ ساعت بین وعده های غذایی اصلی یا غذای سردستی بدهید.

به طفلم برای نوشیدنی کدام چیزی بدهم؟

اطفال بین ۱ تا ۲ سال ممکن است هنوز شیر مادر بخورند. تمامی نوشیدنی های دیگر برای اطفال باید با فنجان داده شود.

گاهی اوقات وقتی به اطفال داده شود، آنها شکم شان را با مایعات، مخصوصاً مایعات شیرین مانند جوس (آب میوه) پر می کنند و جای بسیار کمی برای غذا باقی می گذارند. نوشیدن نوشیدنی های شیرین بطور مرتب ممکن است باعث زیادتر شدن افزایش وزن و فساد دندان شود.

- در هنگام غذا خوردن و غذای سردستی خوردن، اول به آنها غذا دهید و سپس مایعات.
- سه تا گیلان شیر با چربی کامل در روز و آب در زمانهای دیگر به طفل تان بدهید. فرآورده 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 فرآورده های لبنی کم چربی داد.
- به نوشیدنی های شیرین مثل جوس (آب میوه)، نوشابه های شیرین و گاز دار ضرورت نیست.

کی در مورد غذا خوردن باید نگران باشم؟

بسیاری از والدین درباره خوردن و خوراک اطفالشان نگران می شوند مخصوصاً در اطفال خردترشان، زمانی که به نظر می رسد که اشتها و مقدار مصرف غذا در هر روز با روز دیگر متفاوت است. به یاد داشته باشید که این روش عادی غذا خوردن یک طفل خرد سال است. اما اگر موارد زیر صادق است باید با یک فرد مسلکی صحبت کنید:

- شما نگران رشد یا صحت طفل تان هستید.
- طفل تان حال خوشی ندارد، خسته است و غذا نمی خورد.
- زمان غذا خوردن زمانی تشویش آور و مضطرب کننده می باشد.

بازی های فعال

بازی های فعال برای توسعه طفل نوپا مهم است. منافعی که از بازی فعال به وجود می آید شامل:

- ساختن قلب و استخوان هایی قوی
- تقویت ماهیچه ها و ساختار بدنی مناسب
- نگهداشتن وزن صحی مناسب
- بهبود خوابیدن