

”امتحان کن - خوش داری!“ سبزیجات و میوه جات برای اطفال

- تشویق شان کنیم تا مهارت های خود را با درست کردن غذایی ساه مثل سالاد بالا ببرند و آن را سرو کنند.

- با یکدیگر انگورها یا توت ها را بشمارید.
- مقداری سبزیجات یا گیاهی در باغچه یا گلدان بکارید. بگذارید طفل شما به گیاه آب دهد و آن را پرورش دهد.

۲. مسرت

- به یاد داشته باشید تا جایی که امکان داشته باشید، شما و طفل تان با یکدیگر از غذا لذت ببرید. اگر ببینند که شما مقدار مختلفی میوه جات و سبزیجات می خورید و از آن لذت می برید، احتمال اینکه به شما پیوندند بیشتر است.

- گاهی اوقات اطفال سبزیجات را نه به شکل پخته بلکه خام خوش دارند.
- اگر زمان خوردن غذا زمانی استرس آور باشد، اطفال ممکن است از خوردن غذاهای جدید خودداری کنند پس سعی کنید تاکید بر موارد مثبت غذا کرده و از جنجال اجتناب کنید.

۳. ارائه

- یک کاسه میوه تازه در دسترس بگذارید و سبزیجاتی مثل نخود سبز، تماشه خرد، زردک خرد و قارچ (سماق) در یخچال در دسترس داشته باشید و از آن به عنوان تنقلات سریع استفاده کنید.

- سبزیجات و میوه جات را به شکل زیبایی در بشقاب بگذارید. سبزیجات و میوه جاتی با رنگ های مختلف سرو کنید و آنها را ببرید و در بشقاب بگذارید.

- برای اطفالی که با بی میلی چیزی می خورند، سعی کنید میوه جات یا سبزیجات جدید را هفته ای یکبار امتحان کنید.

اندازه پرس غذایی اطفال ممکن است خرد باشد و آن بسته به سن، اشتها و سطح فعالیتهای طفل است.

به یاد داشته باشید که هر مقدار سبزیجات و میوه جات صرف شود بهتر از مصرف نکردن است و همیشه به دنبال روش هایی باشید که آنها را بیشتر بیافزایید. تمرکز شما بر نوع آنها باشد - پس بجای توجه به مقدار به انواع سبزی ها و میوه جات رنگارنگ توجه داشته باشید.

چگونه می توانم طفلم را تشویق به خوردن سبزیجات و میوه جات کنم؟

اولین قدم این است که هر روز خود سبزیجات و میوه جات بخورید و از آن لذت ببرید.

این مهم است که به طور دوامدار به اطفال و به روشهای مختلف پیشنهاد خوردن سبزیجات و میوه جات کنیم زیرا که اطفال یاد می گیرند چیزی را بخورند که برایشان آشناتر است. هیچ وقت این فرض را نکنید که طفل تان سبزی یا میوه را خوش ندارد؛ دفعه بعدی که به آنها آن غذا را پیشنهاد می کنید، ممکن است تصمیم بگیرند که آن را امتحان کنند. سلیقه غذایی اطفال با بالا رفتن سن شان تغییر می کند.

پنج گام اساسی به سوی موفقیت

۱. اشتراک کنید

- طفل تان را در مورد انتخاب میوه و یا سبزی دخواه شان شامل کنید
- طفل را برای خرید میوه و سبزی به بازار ببرید و بگذارید میوه ها و سبزی ها را ببینند، بو و لمس کنند.
- بگذارید طفل تان به شما در شستن و آماده کردن میوه جات و سبزیجات کمک کند. از این فرصت برای کشف رنگ ها و شکل های نو استفاده کنید.

میوه جات و سبزیجات رنگارنگ و ترد می تواند امری لذت بخش در زندگی طفل تان باشد. بیشتر نوزادان اولین غذای جامدی که می خورند میوه جات و سبزیجات است. پس از یک سال اول زندگی زمانی که اطفال در غذا خوردن مستقل می شوند، والدین ممکن است ببینند که طفلشان به غذا بیشتر خرده می گیرد. و معمولاً این خرده گیری ممکن است باعث مصرف کم میوه جات و سبزیجات گردد.

این ممکن است نگران کننده باشد اما باعث آسیبی نمی شود.

این امکان وجود ندارد که اطفال را مجبور به خوردن میوه ها و سبزیجات کرد. بهترین روش این است که والدین خودشان هر روز میوه و سبزیجات بخورند و لذت ببرند. ممکن است زمانی ببرد اما اطفال با تماشا کردن والدین و فامیل شان بهتر یاد می گیرند. پس به طور دوامدار سعی کنید!

دلایل بسیار زیادی برای همه وجود دارد تا از خوردن انواع و اقسام مختلف سبزیجات و میوه جات لذت ببرند. سبزیجات و میوه جات ویتامین های مهمی همچون ویتامین ث و اسید فولیک را فراهم می کند. آنها همچنین دارای مواد گیاهی دیگری نیز هستند که برای پیشگیری از بعضی بیماری ها مناسب است.

چند تا میوه و سبزی؟

به همه استرالیایی ها توصیه می شود که در روز دو میوه و پنج سبزی بخورند. اما بسیاری از اطفال و کلانسالان تا این حد نمی خورند. گاهی اوقات اطفال غذاهای سر دستی snack ”مزه دار تر“ با چربی و شکر بیشتر را ترجیح می دهند یا ممکن است والدین از دادن سبزیجات و یا میوه جات دست بردارند زیرا که اطفال آنها را اغلب بدون خوردن در ظرف یا در ظرف چاشت شان باقی می گذارند.

نکات مهم برای تشویق اطفال برای خوردن میوه جات و سبزیجات

- خودتان میوه و سبزیجات بخورید و از آن لذت ببرید.
- بر روی انواع و اقسام مختلف میوه جات و سبزیجات تاکید کنید نه مقدار آن.
- سعی کنید میوه جات و سبزیجات در هر وعده غذایی و غذای سردستی بدهید.
- نظرات اطفال را در رابطه با خرید میوه ها و سبزیجات جویا شوید.
- به اطفال پیشنهاد خوردن میوه جات و سبزیجات کنید حتی اگر از خوردن آن سر باز می زنند.
- به یاد داشته باشید به کودکان به خاطر خوردن غذای صحی احسنت بگویید.

سعی کنید میوه جات و سبزیجات مختلف با رنگهای مختلفی مخصوصاً رنگ های زرد، سبز و سرخ استفاده کنید. به عنوان مثال: طالبی، زردک، آش کدو، میوه های هسته دار، بروکلی، اسفناج، انواع توت ها، سبزیجات برگی سبز و تماته.

در موارد زیر چطور ...

جوس های میوه (آب میوه ها) و آب سبزیجات؟

بهتر است از خود میوه جات و سبزیجات به جای جوس (آب) آنها استفاده کرد و برای رفع تشنگی آب نوشید. جوس سبزیجات و میوه جات ممکن است منبع غنی از ویتامین ها باشند اما مورد منفی در آن وجود قند طبیعی بالا و مقدار کم فیبر (الیاف) می باشد. اگر شما تصمیم گرفتید به طفل تان جوس بدهید آن را محدود به یک لیوان در روز کنید.

چیپس کچالو و کریسپ؟

چیپس و کریسپ از کچالو به دست آمده اند اما برای درست کردن آنها، کچالو یا در روغن سرخ شده یا در روغن پخته شده است. آنها دارای چربی و نمک بسیار بالا هستند و بهتر است آنها را فقط گاه به گاه خورد.

میوه های خشک/لواشک میوه؟

این ها معمولاً دارای میوه هستند اما دارای قند بسیار بالا می باشند و فیبر (الیاف) کمی دارند و نیز به دندان اطفال می چسبند و بهتر است از آن پرهیز گردد.

آفت کش ها؟

تحقیقات نشان می دهد که میوه جات و سبزیجات مقدار بسیار کمی آفت کش دارد و این مقدار به عنوان مقداری امن حتی برای اطفال خردسال و مادران شیرده می باشد. تمامی میوه جات و سبزیجات بایستی قبل از خوردن شسته شوند تا هر گونه باقیمانده ای از آفت کش ها از بین برود.

یخ زده و کنسروی؟

هر چند که تازه بهتر است اما می توان از سبزیجات و میوه های یخ زده، کنسروی یا خشک نیز استفاده کرد و با این کار در پول صرفه جویی کرده و نیز مناسب زمانی است که آن میوه یا سبزیجات خارج از فصل می باشد. آنها دارای ویتامینی مشابه به سبزیجات و میوه جات تازه هستند.

خفه کولی با سبزیجات و میوه جات خام؟

اطفال نوپا و اطفال خردسال سبزیجات و میوه جات خام را خوش دارند. تمامی اطفال باید در زمان خوردن غذا مخصوصاً میوه جات خام تکه تکه شده، سبزیجات و خوراکی های سفت بنشینند و زیر نظر باشند.

۴. هر جایی امکان دارد از میوه جات و سبزیجات استفاده کنید

- از سبزیجات و میوه جات به روش های مختلف و در اکثر غذا ها و غذاهای سردستی snacks استفاده کنید.
- به جای آنکه به دنبال دستور غذایی جدید باشید، سعی کنید انواع سبزیجات مختلف را بیشتر کنید مثلاً به غذاهایی که محبوب فامیل هستند مانند سس پستا، آش یا سبزیجات سر تف داده شده سبزیجات مختلف بزنید.
- در غذاهای سردستی snacks سبزیجات و میوه جات اضافه کنید. بر روی بلال آب پز، کچالو در آون پخته شده، ذرت بو داده خانگی، سبزیجات تکه تکه شده کمی سس سالسا یا ماست گونه ها dips بزنید. کلوچه ها و پیکلت ها (ترشی ها، و شورها) یا کیک ها را می توانید با سبزیجات و میوه جات درست کنید. از میوه جات و یا سبزیجات یخ زده یا میوه به سیخ کباب کشیده شده، میوه خورشتی، میوه های خرد شده (fruit crumbles) و میوه های کنسروی در جوس (آب میوه) طبیعی لذت ببرید.

۵. دوباره و دوباره امتحان کنید

- اطفال گاهی ضرورت دارند که برای یادگیری و لذت بردن از میوه جات و سبزیجات آن را یاد بگیرند و یا حتی برای بار دوم آن را بیاموزند. به خاطر بسپارید که اطفال باید میوه و یا سبزیجاتی را برای ده بار یا بیشتر ببینند تا آنکه آمادگی برای امتحان کردن آن پیدا کنند.
- همیشه یک پرس خرد برای طفل در بشقابش بگذارید، آنها را تشویق کنید تا آن را امتحان کنند ولی بگذارید خودشان تصمیم بگیرند که آیا می خواهند آن را بخورند یا خیر.
- شاید قبل از غذای اصلی زمانی که اطفال بسیار گرسنه هستند چند سبزیجات ترد به آنها بدهید.
- در برابر وسوسه درست کردن غذاهای دیگر در کنار غذایی که درست کرده اید، بایستید. اطفال ممکن است از خوردن برخی از غذاها سر باز زنند، اما اگر غذای دیگری داده نشود، آن غذا را قبول می کنند.

چه نوع میوه هایی و سبزیجاتی صحتمند تر است؟

تمامی سبزیجات و میوه جات صحی هستند! میوه جات و سبزیجات ممکن است دارای رنگ، شکل، طعم و انواع مختلف باشند. آنها ممکن است به صورت تازه، یخ زده، کنسروی یا خشک باشند. ممکن است خام، بخارپز، آب جوش فرو برده شده، آب پز شده، مایکرو ویوی شده، سر تف داده شده یا در آون پخته شده باشد. نوع گونه آن از همه مهمتر است.