

# تناول الطعام الصحي = أطفال أصحاء !

التغذية الجيدة ضرورية لدعم النمو الطبيعي في مرحلة ما قبل المدرسة ولتجنب السمنة أيضا. يمكن للوالدين تقديم الأطعمة التي يحتاج إليها الأطفال ومساعدتهم على تطوير عادات الأكل الجيدة. وهنا بعض الأفكار لمساعدة الأطفال التعرف على الطرق السليمة لتناول الطعام.

## ما الذي يحتاج إليه الأطفال من سن 2 إلى 5 أعوام في غذائهم اليومي؟

تتوقف كمية الطعام التي يحتاج إليها طفلك على عمر الطفل وحجمه ومستوى نشاطه. فالكثير من الأطفال يأكلون طعامًا أكثر في أيام عن أيام أخرى. يمكنك معرفة المزيد عن الكميات اليومية التي يوصى بها لطفلك على الموقعين MyPlate.gov و HealthyChildren.org. وينصح بعدم الضغط على الطفل ليأكل أكثر مما يريد. عند تخطيطك لوجبات طفلك الرئيسية والخفيفة، ضع في اعتبارك فئات ونسب الطعام التالية:

- الحبوب، مثل الخبز ورقائق الحبوب، على الأقل نصف الحبة الكاملة
- الخضروات، من مختلف الأصناف
- الفاكهة
- الألبان، ومنها الألبان النباتية، والألبان قليلة الدسم لمعظم الأطفال
- البروتينات، ومنها اللحم والفاصولياء والبيض وزبدة الفول السوداني

## ماذا عن المشروبات الحلوة ومأكولات التحلية؟

من الأفضل تقليلها ولكن لا تمنع أي طعام منعًا تامًا. ينصح بعدم تقديم الحلوى على سبيل المكافأة. الماء هو أفضل المشروبات الصحية في معظم الأحيان. فالمشروبات والمأكولات الحلوة ربما تسبب ما يلي:

- قد تؤثر على شهية طفلك للأطعمة المغذية.
- تسبب تسوس الأسنان.
- تسهل على طفلك استهلاك الكثير من السعرات الحرارية.

## كيف يستطيع الآباء والأمهات تعليم أطفالهم عادات الأكل الصحية؟

أفضل طريقة لتشجيع الطفل على الأكل الصحي هي إعطاء القدوة الحسنة. قدم للطفل أطعمة طازجة لتجنب المواد الحافظة والأملاح المضافة والسكر المضاف والدهون التي تحتوي عليها غالبًا الأطعمة المصنعة. يمكن أيضًا أن ترتب تجميع الأسرة وتناول الطعام معًا بالمنزل كلما استطعتم. وفيما يلي أفكار أخرى:

- اعرض مجموعة متنوعة من الأطعمة ودع طفلك يشترك في الاختيار والتحضير.
- شجع طفلك على تجربة أطعمة جديدة.
- قدم لطفل كميات صغيرة، وجهز كميات إضافية معها.
- ساعد طفلك على معرفة متى يكون قد أكل ما يكفي وأن يتوقف عن الأكل.

## هل تناول وجبات الأطعمة السريعة من وقت لآخر أمر لا بأس به؟

عندما تتناول الأطعمة السريعة تحدث مع الأطفال قبلها عن الاختيارات الصحية. يمكنك أيضًا:

- استبدال المياه الغازية بالحليب أو المياه والبطاطس المقلية بالفاكهة كلما أمكن.
- اختر الأطعمة المشوية لا المقلية.

جميع الآراء، والموارد الواردة في هذه الورقة إنما تقدم لأغراض النصيحة و المعلومات فقط. ينبغي ألا تستخدم كبديل للحصول على المشورة الطبية، والتشخيص أو العلاج. ننصح الوالدين أن يطلبوا من طبيب طفلهم المشورة المتعلقة بوزن الطفل ومستوى اللياقة البدنية.

### English Title: Eating Right = Healthy Children!



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education