

إطعام أطفالك من السنة الثانية وحتى الرابعة



في كاريتين، ندرك بأن أوقات الوجبات قد تشكل تحدياً أحياناً. يأكل الأطفال مقادير مختلفة في الأيام المختلفة. ويعتمد هذا على نشاطهم في اليوم، وعلى ما إذا كانوا متعبين أو على غير ما يرام.

- قدّمي مجموعة من الأطعمة المغذية لطفلك. دعي طفلك يرشدك - لا تجبريه على الأكل إذا لم يكن يرغب في ذلك ولا تمنعي عنه الطعام الصحي إن كان جائعاً. فما دام طفلك نشطاً وبصحة جيدة، ويتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، فلا داعي للقلق.
- يوصى بحمية غذائية متوازنة لجميع أفراد العائلة، مع أخذ حجم وشهية كل فرد بعين الاعتبار.

إرشادات لأوقات الوجبات الصحية للأطفال

أشركي طفلك في تجهيز الوجبات، مثل البيتا المحضرة منزلياً والفاواكه والسلطة والشطائر.

قللي مما يشته الانتباه، مثل إغلاق التلفاز والأجهزة الإلكترونية.

حاولي الحفاظ على أوقات الوجبات منتظمة ومتوقعة. اجلسي معه عند تناول الطعام، ويفضل على المائدة مع العائلة.

قدّمي الفرص لطفلك لرؤية أطفال وبالغين آخرين يتناولون أطعمة جديدة أو مختلفة.

يمكن أن توفر الوجبات وقتاً لتمضيه مع طفلك وتكوني قدوة إيجابية في العادات الإيجابية لتناول الطعام.

قدّمي أطعمة جديدة بشكل منتظم، وحتى لو أشار الطفل في البداية إلى أنه غير مهتم بالطعام.

شجعي طفلك على لمس الأطعمة الجديدة وشمّها وتذوقها (دون أي توقع بأن يتلعبها)، وعلى أن يأخذ وقته في التمتع بلمسها وبأن يصبح معتاداً على ما يأكله.

انثي على طفلك لسلوكيات الوجبات الإيجابية، مثل محاولة أطعمة جديدة، وتناول الأطعمة بالأصابع، ومحاولة استخدام ملعقة وانتظار دوره، مثل القول "شكراً لك لبقائك في كرسيك"

توقّعي بعض الفوضى واستخدمي الأسطح التي يسهل تنظيفها.



استجيبِي لإشارات طفلك، قد يشمل هذا علامات تشير إلى أنه متعب أو جائع أو بانتظار المزيد من الطعام أو بأنه قد شبع.

ابق مع طفلك أثناء الوجبات من أجل السلامة

أجلسي طفلك بشكل آمن لتناول الوجبات مع وضع الطعام في المتناول.

تذكّري:

إن مسألة تقديم أية أنواع من الأطعمة يعود إليك. ولكن طفلك هو من يقرر مقدار ما سيأكله ومن أية أطعمة يختار أن يأكلها مما يقدم إليه.

تجنّبي الأكلات السريعة أو الأطعمة الجاهزة التي تحتوي على مستويات عالية من الملح والدهن.

تجنّبي استخدام الحلويات والشيكولاتة كمكافآت.

تحققي من مقدار الحليب والعصير والمشروبات المنبّهة التي قد يشربها طفلك.

إن من شأن مقادير كبيرة منها أن تُشعره بالشبع وقد لا يتناول وجبته.



إطعام أطفالك من السنة الثانية وحتى الرابعة

الوجبات اليومية الموصى بها من السنة الثانية وحتى السنة الرابعة

قدّمي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من مجموعات الطعام الخمسة كل يوم. التالي هو دليل عام للمقادير والأنواع التي ينبغي عليك تقديمها، ولكن لا تقلقي إذا اختار طفلك ألا يأكلها كلها في كل يوم.

مجموعة الطعام	حجم الوجبة	الحجم اليومي	مثال على الوجبة
الخبز والحبوب والأرز والشعيرية والمعجنات	40 غم	4-5	شريحة خبز ½ كوب من حبوب الإفطار ½ كوب من الأرز الشعيرية المعجنات المطبوخة 4 بسكويتات رقيقة صغيرة بحجم اللقمة
الخضراوات والبقول	75 غم	2-3	خضراوات السلطة الخضراوات المطبوخة حبة بطاطا/بطاطا مهروسة فاصولياء، بازلاء أو عدس مطبوخ
الفواكه	150 غم	1-2	½ قطعة متوسطة من الفاكهة قطعة صغيرة من الفاكهة ½ كوب من الفاكهة المعلبة
الحليب ومشتقات الألبان	250 غم	1½ - 2½	كوب من الحليب (250 مل) زبدية (¼ كوب) من اللبن (200 غم) شريحتان من الجبن (40 غم) كوب من الكسترد (250 مل)
اللحوم وبدائلها	65 غم	1-2	لحم أو دجاج أو سمك مطبوخ (مثلاً ¼ كوب من اللحم المفروم) شريحة رقيقة من اللحم المشوي أو اللحم البارد بيضة واحدة ¼ كوب من الفاصولياء/العدس المطبوخ

المصدر: (2013) NHMRC تناول طعاماً صحياً، قواعد الحمية الغذائية الأسترالية - ملخص، ص 43

تحضير وجبات عائلية صحية

- بدءاً من الشهر الثاني عشر فما بعده، ينبغي على الأطفال تناول الوجبات العائلية من مجموعات الطعام الخمسة الموصى بها من قواعد الحمية الغذائية الأسترالية (انظر أعلاه)
- ينبغي أن يأتي الدسم في حمية الأطفال من مشتقات الألبان أو اللحم أو السمك أو الدجاج أو البيض.
- سوف توفر هذه المنتجات نفسها معظم احتياجات الطفل من البروتين
- لا حاجة لحليب الأطفال أو إلى حليب "خاص" للأطفال



www.karitane.com.au

ص. ب. 241، فيلاوود، ولاية نيو ساوث ويلز 2163
هاتف: 02 9794 2300 فاكس: 02 9794 2323
رقم الأعمال الأسترالي (ABN): 25 000 018 842
رقم الهيئة الخيرية: 12991

للحصول على معلومات حول تربية الأطفال:

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au

خط الرعاية (Careline) 1300 CARING (1300 227 464)

تمت المراجعة في فبراير 2016 - FAM032

المراجع متوفرة عند الطلب