

الغذاء الصحي لأطفالك!

نصائح سهلة لمساعدة أطفالك على تناول الطعام الصحي:

في حين تزيد الضغوطات الاجتماعية والإعلانات التلفزيونية التي تروج الوجبات السريعة، من الصعب التفكير أن أطفال هذا الجيل سيحبون تناول الطعام الصحي. سيبدو أمراً مستحيلاً ولكن، هناك خطوات يمكن للوالدين أن يتخذوها لغرس عادات الأكل الصحية دون أن تصبح فترات تناول وجبات الطعام معركة دائمة. من خلال توفير الطعام المغذي لأطفالك وكونك قدوة لهم، سيمكنك أن تأثري فيهم كثيراً، ستجعلهم يحبون الغذاء الصحي، وستمنحهم أفضل فرصة للنمو بشكل صحي!

عادةً، الأطفال يفضلون تناول الطعام الذي يستمتعون به، وبالتالي فإن التحدي يكمن في اتخاذ خيارات صحية ولكن جذابة!

ركزي على النظام الغذائي العام بدلاً من أغذية معينة. يجب على الأطفال أن يتناولوا الطعام الصحي والعضوي، والحد من تناول الأغذية المصنعة.

كوني نموذج يحتذى به أطفالك. لدى الأطفال دافع قوي لتقليد أهلهم. فلا تطلبي من أطفالك تناول الخضراوات وأنت تتناولين رقائق البطاطس أمامهم!

اطهي وجبات أكثر في المنزل. لدى المطاعم وجبات تحتوي على كمية أكبر من السكر والدهون الغير صحية. لذا، الطهي في المنزل يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحة أطفالك. إن كانت عائلتك مؤلفة من أفراد كثيرة، يمكنك الطبخ مرات قليلة في الأسبوع ولكن على دفعات كبيرة. ستكون كافية لإطعام عائلتك على فترة أسبوع بكامله.

اسمحي لأطفالك بالمشاركة في تسوق البقالة معك و إعداد وجبات الطعام. يمكنك تعليمهم وثقيفهم عن الأطعمة المختلفة وكيفية قراءة الملصقات الغذائية.

الأكل الصحي للأطفال يبدأ مع وجبة الإفطار. الأطفال الذين يستمتعون بإفطار كل يوم لديهم ذكريات أجمل، مزاج أفضل، و طاقة أكبر. حضري لهم وجبة إفطار عالية في جودة تحتوي على البروتين من الحبوب المخبز، الزبادي، الحليب، الجبن، البيض، اللحوم، أو السمك.

حضري وجبات خفيفة وصحية. ضعي الكثير من الفواكه، الخضروات،

والمشروبات الصحية (الماء، الحليب، وعصير الفاكهة النقي) في البرّاد لتكون بمتناول يد أطفالك. في هذه الطريقة، يتجنب أطفالك الوجبات السريعة غير الصحية مثل الصودا، الرقائق، والكعكة.

لا تنسى أن تحدّي من كمية الطعام التي يتناولها أطفالك. لا تصرّي على أطفالك أن يتناولوا كل الطعام الموجود في صحنهم إن لم يستطيعوا فعل ذلك. لا تستخدم الطعام أبداً كمكافأة.