

## تبدأ العادات الصحية باكراً

### بالنسبة لطفلك حديث المشي

- قدموا وجبات صحية خفيفة لطفلك حديث المشي مثل مكعبات صغيرة من الجبن، أو شرائح الموز، أو قرصاً كاملاً من البسكويت المقرمش مرتين أو ثلاث مرات يومياً. وسيساعده ذلك على الشعور بالشبع بين الوجبات ويقلل من نوبات الغضب المرتبطة بالجوع.
- حاولوا أن تتحلوا بالصبر مع الأطفال المزاجيين بالأكل. فقد يحتاج الطفل إلى تذوق الطعام من 10 إلى 15 مرة على مدى عدة أشهر قبل الإقدام على تناوله.
- حاولوا تخبير طفلك حديث المشي بين خيارين صحيين. فمن المرجح أن يتناول غذاءً صحياً على نحو أكبر إذا كان من اختياره.
- يُعتبر الحليب والماء خيارات المشروبات الأكثر صحة بالنسبة لطفلك حديث المشي. تضيف المشروبات الغازية، وعصير الفاكهة 100%، والمشروبات الرياضية سعرات إضافية إلى نظامه الغذائي ومن الممكن أن تضر بأسنانه.



تبدأ العادات الجيدة لتناول الطعام في وقت مبكر من حياة طفلك. ويمكنكم أن تساعدوا طفلكم على اكتساب عادات تناول طعام صحية منذ نعومة أظفاره لتراقفه مدى الحياة. أنتم القدوة الحسنة لطفلكم، لذا وبينما تحاولون مساعدته على تناول الطعام الصحي، حاولوا أن تفعلوا الشيء ذاته أيضاً!

### التغذية والطعام الصحي

#### بالنسبة لطفلكم الرضيع

- الرضاعة الطبيعية لمدة 6 شهور على الأقل أمراً في غاية الأهمية. ومن المرجح أن يستمتع الطفل بوزن صحي أكثر عند تقدمه في العمر.
- ضعوا حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي، وليس أطعمة الحبوب، في زجاجة رضاعة طفلكم إذ تضيف أطعمة الحبوب سعرات حرارية إضافية لا يحتاج إليها.
- حاولوا الانتظار حتى بلوغ طفلكم حوالي 6 شهور قبل البدء بالأطعمة الصلبة الصحية مثل الخضار المهروسة، وأغذية الأطفال المعلبة، وأطعمة الحبوب المخصصة للرضع. يمكن أن يؤدي البدء بالأطعمة الصلبة في وقت مبكر للغاية إلى مشكلات في زيادة الوزن والسمنة في وقت لاحق.
- ولدى بلوغ الطفل نحو 8 أو 9 أشهر، حاولوا تقديم كميات صغيرة من الطعام الصحي لطفلكم الرضيع على شكل أصابع مثل الدجاج المشوي، والجزر المطبوخ، والفراولة المقطعة. حيث يساعد هذا طفلكم على تعلم كيفية تناول الطعام الصحي.
- يعد حليب الأم، وحليب الأطفال الصناعي، والماء أفضل خيارات المشروبات لطفلكم الرضيع. تضيف المشروبات الغازية، وعصير الفاكهة 100%، والمشروبات الرياضية سعرات إضافية إلى نظامه الغذائي ومن الممكن أن تضر بأسنانه الجديدة.

### بالنسبة لطفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة

- دعوا طفلكم يساعدكم في إعداد وجبات صحية ووجبات خفيفة. فمن المرجح أن يجرب الأطعمة الصحية إذا ساعد في إعدادها.
- حاولوا أن تزنوا في مطبخكم وجبات خفيفة صحية مثل الجزر، وشرائح التفاح، وزبدة الفول السوداني، وأصابع الجبن. فمن شأن ذلك مساعدتكم ومساعدة طفلكم الصغير في مرحلة ما قبل المدرسة على تناول طعام صحي، حتى في الأيام الحافلة بالأشغال.
- يُعتبر الحليب والماء خيارات المشروبات الأكثر صحة بالنسبة لطفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة. تضيف المشروبات الغازية، وعصير الفاكهة 100%، والمشروبات الرياضية سعرات إضافية إلى نظامه الغذائي ومن الممكن أن تضر بأسنانه.

### بالنسبة لكم ولعائلاتكم

- يتعلم طفلكم العادات الصحية من خلال مراقبته لكم. لذا حاولوا أن تتناولوا طعاماً صحياً أيضاً.
- حددوا أنشطة روتينية لوقت اللعب، وتناول الطعام، وموعد النوم لجعل الحياة اليومية أقل توتراً.
- تحدثوا مع طبيب طفلكم، وموظفو برنامج هيد ستارت، والآباء الآخرين للحصول على نصائح صحية لتناول الطعام.

