

# رفاهية الأسرة: ورقة إرشادات التغذية

للإعداد المسبق المبكر/الإعداد المسبق، إعادة توطين اللاجئين، الإعداد المسبق لأبناء المهاجرين  
والعاملين المؤقتين، مقدمو العناية والتعليم المبكر



يمكن لكل المزودين دعم الأسر بترقية النظام الغذائي وعادات تناول الطعام الصحية للأطفال  
الرضع والأطفال والذي ستؤدي إلى نمو صحي للأطفال وتطورهم. تتشابه ورقة إرشادات التغذية  
هذه في الصفحتين 5 و6 من تنشئة أطفال صغار في دولة جديدة: دعم التعلم المبكر والتنمية الصحية  
للقدرات كتيب.

## بدايات المحادثات: (أو بإمكان العاملين والأسر والشركاء تصميم أسئلة محددة للبرنامج)

- في أي عمر بالضبط يتم فطام الطفل من الرضاعة الطبيعية؟
- اشرح كيف يتم فطام الأطفال بالضبط من الرضاعة الطبيعية أو الصناعية.
- إلى أي مدى تتشابه أو تختلف عادات الطعام وتناوله بالولايات المتحدة عن بلدك الأم؟
- ما هي الطرق التي تقدم بها الأطعمة الجديدة لأطفالك؟

## اعتبارات ثقافية:

- قد تكون الفاكهة والخضروات في الولايات المتحدة مختلفة تمامًا عن ما اعتادت عليه الأسر في أوطانها.
- قد لا يكون اللاجئين معتادين كثيرًا على المنتجات المعالجة أو "الطعام السريع" أو قد لا يكونوا مدركين للتأثير السلبي المحتمل لتناول الأطعمة الجاهزة.

- يمكن للأمهات أن يقدموا الرضاعة الطبيعية لأبنائهن لفترات أطول (حتى 2-4 سنوات) من الأمهات بالولايات المتحدة ويتوقع خصوصية أقل أو أكبر للقيام بالرضاعة الطبيعية.
- قد تكون مضخات الرضاعة غير اعتيادية أو غير مرغوب فيها لبعض الأمهات.
- قد تؤثر ظروف الحياة في معسكر للاجئين على الرضاعة الطبيعية (على سبيل المثال، قد يكون من الصعب مواصلة الرضاعة الطبيعية إذا لم تكن الأمهات تحصل على التغذية الكافية وتوفر الوصفات الخاصة بالأطفال في معسكرات اللاجئين قد تقلل من الرضاعة الطبيعية، ومن الممكن أن الوصفات لم تتوفر بكثرة إذا كانت المياه النظيفة محدودة).

- قد يكون لدى الأسر توقعات مختلفة للتوقيت الذي تقدم فيه الأطعمة الصلبة للأطفال صغار السن وأنواع الطعام التي يجب تقديمها لهم.

- قد تستغرق الأسر التي عاشت لسنوات طويلة في ظروف قاسية (مثل جفاف أو مجاعة أو طعام محدود) أو التي كانت تأكل وجبة أو جبتين فقط في اليوم بعض الوقت لعدم الحاجة بضرورة تخزين الأطعمة لفترات بسبب ندرته.

- قد تقوم الأسر التي لم تستخدم الثلجات أو التي لا تتمتع بإمكانية الوصول لها بالتبضع أكثر من المعتاد أو حتى يوميًا، أو قد تكون لديهم عادة مشاركة الأطعمة مع الأسرة والأصدقاء بدلًا من حفظ الطعام المتبقي في الثلجة.

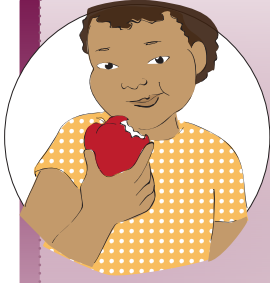
- قد يكون مقدار الاختيارات وتنوعها في متاجر البقالة الأمريكية مربكًا لمن كان يتوفر أمامهم خيارات أقل في السابق.



## لا تنس أن تذكر:

- توفر البرامج المحلية WIC (النساء والرضع والأطفال) الدعم للنساء أثناء الحمل وبعد الولادة وأثناء الرضاعة الطبيعية، وكذلك للرضع والأطفال المعرضين للمخاطر الخاصة بالتغذية حتى سن 5 سنوات. توفر برامج WIC أطعمة صحية ومعلومات غذائية وكذلك إحالات للخدمات الصحية والاجتماعية (انظر على موقع الويب USDA/WIC المدرجة تحت "مراجع وموارد NCCLR").
- الحليب الطبيعي هو الطعام المثالي للرضع، وهذا لأنه يعزز تطوير العقل وجهاز المناعة. يوفر الحليب الطبيعي كل مواد التغذية المطلوبة لنمو الطفل وتطوره. أثناء فترة الرضاعة الطبيعية، من المهم أن تتجنبه الأمهات

## رفاهية الأسرة: ورقة إرشادات التغذية (مستمر)



- يكتسب الأطفال المعرفة بالتغذية المناسبة بمراقبة عادات البالغين والأطفال الأكبر سنًا في أسرهم.
- يجب مراقبة استهلاك الأطفال للسكر والحد منه. يجب الحد من تناول العصير إلى كوب صغير في اليوم.
- يجب أن يكون العصير للأطفال "طبيعي 100 في المئة" بدلاً من أن يكون مجرد "شراب". فالمشروبات تكون في الغالب عبارة عن ماء وسكر.
- توفير التغذية المناسبة للأطفال في أولى سنواتهم ستساعدهم على وضع الأساس لعاداتهم في تناول الطعام والحفاظ عليها في حياتهم.

### لا تنس أن تذكر: (مستمر)

- إلى نظامهم الغذائي والتأكد من تناول الوجبات الصحية والمتوازنة وشرب الكثير من المياه.
- يجب ألا يتم تقديم العصائر إلى الرضع قبل أن يصبح عمرهم 12 شهرًا.
- يجب على الأمهات تجنب تناول الكحول أثناء الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية.
- يمكن للأطفال الذين تناولوا إفطارًا صحيًا التركيز بشكل أفضل أثناء التعلم والتفاعل.



### المعايير المطبقة لأداء برنامج الإعداد المسبق:

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hspss/1304>

45 CFR I 304.40 شراكات الأسرة (4)، (3)، (2)، (1) (a) و (3) (c) و (1) (f)  
45 CFR I 304.23 تغذية الطفل (4)، (2)، (1) (b)؛ (d) (c) و (2) (e)

### موارد المعرفة والتعلم المبكر للأطفال:

المركز القومي للإعداد المبكر للموارد

- الرضاعة الطبيعية.

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/comp/nutrition-health-safety/breastfeeding.html>

- مرحلة ما بعد الحليب الصناعي وطعام الرضع: وضع الأسس الغذائية من أجل صحة جيدة طوال العمر.

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/comp/nutrition-health-safety/BeyondBottlesan.htm>

- سلسلة بودكاست صلات الرعاية. البودكاست 2: فلنتحدث عن التغذية.

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/cde/curriculum/caringconnection.html>

المركز القومي للصحة

- التغذية.

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/nutrition/nutrition.html>

- نصائح التغذية لحمل صحي.

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/health-literacy-family-engagement/prenatal-postpartum/duplicateNutriti.htm>