

عادات الأكل الصحية والتمارين الرياضية

بصفتك أحد الوالدين، أنت القدوة الأساسية لطفلك، وسيقلد الطفل عاداتك الجيدة وغير الجيدة. فإذا كنت تمارس عادات الأكل الصحية وتقلل الوقت الذي تقضيه جالسًا، فسيقلد طفلك هذا النمط.

قد تكون تساءلت من قبل عن الغذاء الجيد والتمارين المناسب لطفلك، وربما شعرت بالحيرة في بعض الأحيان. من الجيد أن يكون لديك نظام يومي يمكنك المواظبة عليه وأن يكون لديك روتين واضح؛ فهذا يسهل الأمور عليك وعلى طفلك. النظام اليومي يسهل وجود توازن جيد بين الطعام والتمارين الرياضية والنوم، وهي العناصر الأساسية للنمو السليم لصحة الطفل.

يجب أن تكون لئامًا لإشارات طفلك: كالتعب والجوع والغضب والفرح وحاجته إلى القرب منك - وأن تعي الطرق المختلفة للتعامل مع طفلك وتفهم أحواله. من السهل بالنسبة لنا أن نرغب في الراحة ومكافأة أطفالنا بالحلويات والمشروبات والمزيد من الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات. ولكن تذكر أن هذه الأشياء يمكن أن تتحول إلى عادات أسرع مما تتخيل، وقد تؤدي إلى سلوك يمكن أن يكون له آثار صحية غير مرغوب فيها.

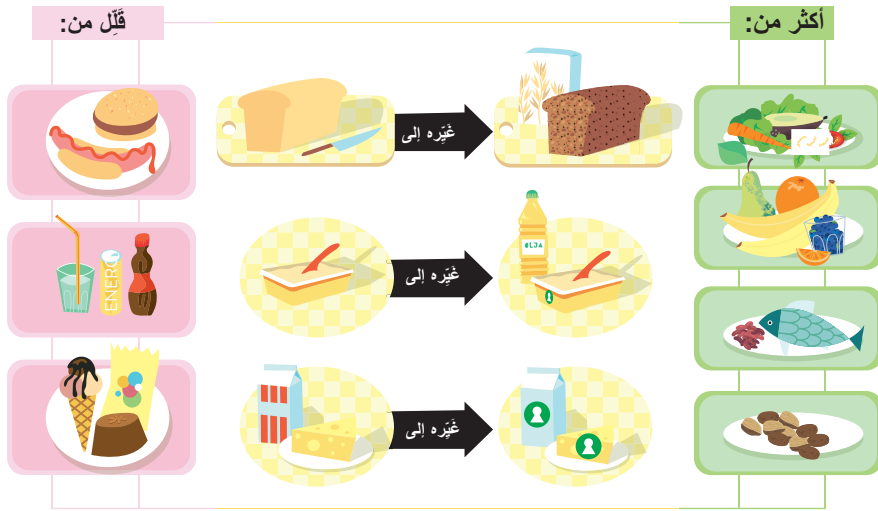
عادات الأكل الصحية

تخصيص وقت للطعام وتناول الطعام معًا.

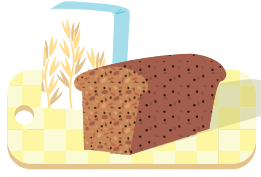
يحتاج الأطفال والكبار إلى تناول الطعام بانتظام. يعني ذلك تناول الإفطار والغداء والعشاء بالإضافة إلى وجبتان أو ثلاث وجبات خفيفة حتى في أيام عطل نهاية الأسبوع. فهذا يجعلك تتناول الكمية المناسبة من الطعام بشكل أسهل، ويمنح الأسنان قسطًا من الراحة بين الوجبات.

الفاكهة والتوت والخضروات

ضع شيئًا ملونًا مع كل وجبة. هناك عدد لا نهائي من الخيارات المتنوعة. أي شيء بداية من استخدام الخضروات في الطهي وصولاً إلى وضع شرائح الخيار والجزر والقرنبيط وما إلى ذلك مع الطعام على المائدة. أما الفاكهة فيمكن أن تؤكل كما هي أو أن يُحضّر منها سلطة فواكه. تذكر أن العديد من الأطفال يحتاجون إلى وقت طويل للتعود على مذاق الأنواع الجديدة من الخضروات وقوامها. يوصى بتناول قطعتين من الفاكهة وحصتين من الخضروات يوميًا بداية من سن الرابعة. من الأفضل أن تقدم الفاكهة للأطفال في شكل قطع أو شرائح بدلاً من العصائر والبيوريه. فالأكل والمضغ يعيدان تمرينان حركيان جيدان لعضلات الفم وتنمية لغة الطفل.



الخبز والمعكرونة والحبوب



من الأفضل أن تختار أنواع الخبز والمعكرونة المصنوعين من الحبوب الكاملة، ولكن لا يشترط أن يكون الخبز محتويا على الحبة بأكملها. الحبوب الكاملة تعني أن جميع أجزاء الحبة موجودة (سويداء البذرة وجنين البذرة والنخالة). قد تكون الحبوب كاملة أو مطحونة أو مجروشة. الشوفان المدلفن عبارة عن حبوب كاملة 100%.

المشروبات

الماء هو أفضل مشروب يروي عطش الطفل، وأفضل مشروب مع الوجبات. يمكن تناول مشروبات الحليب أو الشوفان مع الوجبات. إن تناول كأس أو اثنين من تلك المشروبات يوميا يعتبر كمية مناسبة لتلبية احتياجات الطفل من الكالسيوم. تجنب المشروبات الحلوة مثل المشروبات الغازية والمشروبات الكحولية والعصير يساعد في الحفاظ على صحة الأسنان.



الكمية الصحيحة فقط

نظم الطعام وقدمه بطريقة "نموذج طبق الطعام" - القليل من الخضروات والقليل من البطاطا / الأرز / المعكرونة / البرغل والقليل من البروتين / اللحوم / البروتين النباتي / اللحوم. سيضمن لك هذا التنوع تكوين جيد من العناصر الغذائية المختلفة. يمكن أن تساعدك يد الطفل في تحديد الكمية الصحيحة.

ممارسة الرياضة

جميع أشكال التمرينات والنشاطات تعتبر مفيدة لنمو الطفل وصحته ورفاهه، مثل المشي والجري والقفز والزحف والتسلق والتوازن. شجع أطفالك على ممارسة التمارين من خلال اللعب والأنشطة اليومية. قلل من الوقت الذي يقضيه جالسا وأمام الشاشة. تذكر - بصفتك أحد الوالدين، أنت أهم قدوة لطفلك.

