

الجسم

nobody's perfect

ساعد طفلك على التغذية الجيدة

- قَدِّم له طعامًا صحيًا للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. إن لطفلك معدة صغيرة لا تسمح له بأن يأكل إلا كمية قليلة في كل مرة، لذا فهو بحاجة إلى أن يأكل مرّات كثيرة. وهذا يعني ثلاث وجبات رئيسية ووجبة خفيفة مغذية بين الوجبات الرئيسية. يحتوي دليل الأغذية الكندي على الكثير من الأفكار لأطعمة صحية تساعد على نمو طفلك.
- بعض الأطعمة أفضل من غيرها. حاول أن تحدّ من الأطعمة "الأخرى" كالبسكويت (الكعك) والمشروبات الغازية ورقائق البطاطا المقلية، فتلك الأطعمة لا تعطي جسمًا في طور النمو ما يحتاجه من الغذاء، بل تمنع طفلك من أكل كفايته من الأطعمة التي يحتاج إليها لينمو ويكبر.
- ما هي كمية الطعام الكافية؟ قد يفاجئك صغر كمية الطعام التي يحتاج إليها طفلك حديث المشي أو الذي لم يبلغ سن المدرسة بعد للحفاظ على صحته. العديد من الأهل لا يعرفون ما هي الكمية الكافية وما الكمية الزائدة عن اللزوم. تذكّر أنه عليك توفير الكمية المناسبة من الأطعمة الصحية لطفلك في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، بينما على طفلك أن يحدد إن كان يرغب بالأكل والكمية التي سيأكلها. ساعد طفلك كي يتعلّم أن يأكل فقط عندما يجوع ويتوقّف عندما يشبع.

إذا كانت لديك مخاوف فيما يتعلق بكمية الطعام التي يأكلها طفلك، تحدّث مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.



For an electronic version of this HELP YOUR CHILD EAT WELL tipsheet, please contact:
DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements AIDER VOTRE ENFANT À BIEN MANGER, veuillez s'il vous plaît contacter :
DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

أنشطة مسلية وبسيطة

اللعب بالطعام

يمكن أن يتعلّم صغار الأطفال تمييز الأطعمة الصحيّة. فضّ صور الأطعمة من الإعلانات. ابحث عن النشرات الإعلانية الملونة في محلات البقالة. جدّ صور الخضروات والفاكهة والخبز والحبوب والأرز واللحم والبقول والجبين والحليب، ثمّ ضع جميع الصور على الطاولة واطلب من طفلك إيجاد الأطعمة التي يتناولها للإفطار.

كّدس تلك الصور في كومة واسأله عن الأطعمة الجيدة للغذاء ثم اطلب منه أن يجمع صورها معًا. حدّثه عن الأطعمة التي تساعد جسمه على النمو.

الآن أضف صور البسكويت والمشروبات الغازية ورقائق البطاطا المقلية، هذه الأطعمة لا تمدّ جسمًا في طور النمو بما يحتاجه من الغذاء. اشرح لطفلك سبب عدم تقديمك لتلك الأطعمة دائمًا.

اطّلع على دليل الأغذية الكندي لمزيد من الأفكار، لن يطول الأمر حتى يساعدك طفلك في التخطيط للوجبات الرئيسية والخفيفة الصحية.



أطعمة تبدو ظريفة وتشجّع على الأكل

- حاول الحفاظ على اهتمام طفلك بالأكل من خلال جعل الوجبة تبدو ظريفة ولذيذة. يمكنك ترتيب الطعام على الطبق ليبدو كشيء آخر. جدّ اسمًا مضحكًا للشكل الذي كوّنته أو اطلب من طفلك التفكير في اسم. يمكن أن يساعد الطفل ذو السنوات الأربع أو الخمس في إعداد هذه "الوصفات".

فيما يلي بعض الأفكار:

- **فعل على جذع شجرة:** خذ قطعة من الكرّفس بطول 6 سم، واملأها بزبد الفول السوداني أو الحمص أو الجبن، ثمّ ضع عليها بعض حبات الزبيب. هل تبدو كنمل على جذع شجرة؟
- **وجه البيتزا المضحك:** يمكنك شراء عجينة الحجم الصغير من البيتزا التي يبلغ قطرها نحو 15 سم، أو استخدام قطعة من الخبز العربي (pita bread). ادهن العجين ببعض صلصة الطماطم ثم ابشر بعض الجبن فوقها. إذا كان عمر طفلك مناسبًا سيستطيع مساعدتك في ذلك. الآن اصنع وجهًا على البيتزا، استخدم مثلًا شريحتين من الطماطم لصنع العينين، وشرائح من الفلفل الأخضر لعمل الفم، وحبّة طماطم صغيرة لصنع الأنف. ضع البيتزا في الفرن حتى يذوب الجبن.
- **أشكال الشطائر (الساندويشات):** سيحب طفلك الشطائر أكثر إذا قطعتها إلى أشكال ممتعة، قطع بعضها إلى مثلثات والبعض الآخر إلى دوائر، كما يمكنك استخدام قالب تقطيع الكعك لعمل شطائر على شكل قلب، ثمّ رتب جميع هذه الأشكال على الطبق بطريقة ظريفة.

Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé: