

لكل شخص دوره في مساعدة الطفل على تناول نظام غذائي صحي.

يختار الطفل

كم؟ الكمية المأكولة



يقرر الطفل كمية الطعام التي يريد تناولها وفقاً لجوعه. وقد يقرر حتى عدم تناول أي شيء! وكآباء، فقد أدبتم دوركم لوضع كل شيء في مكانه الصحيح لتشجيع الأكل الصحي. إذا كان الطفل ينمو بشكل جيد، حتى لو بدا أنه يأكل القليل، فلا داعي للقلق.

بعض العلامات على أن الطفل لم يعد جائعاً:

- ✓ يبدو أنه لم يعد مهتماً بالطعام.
- ✓ يدير رأسه بعيداً ويغلق فمه.
- ✓ يدفع الملعقة إلى الوراء ويرميها بعيداً.
- ✓ يلعب أو ينام.



بعض العلامات التي تدل على أن الطفل جائع:

- ✓ قبل الوجبة:
- ✓ يضع يديه في فمه.
- ✓ يريد أن يمص ويصنع حركات مص.
- ✓ يلوح بذراعيه وساقيه عند رؤية الطعام.
- ✓ يريد أن يأخذ بعض الطعام ويحضره إلى فمه.
- ✓ إنه غاضب وسريع الانفعال.

خلال تناول الوجبة

- ✓ ينظر إلى الشخص الذي يعطيه الطعام.
- ✓ لا يزال يركز على الطعام.

من أجل معرفة دور
الوالدين، من هنا! →

يحدد الوالدان

أين؟

مكان تناول الطعام

اختاري مكاناً مناسباً لتناول الطعام.
عوديه على تناول الطعام في المطبخ أو
غرفة الطعام. أفسحي المجال للطفل
حول الطاولة في كرسيه العالي أو مقعده
المعزز، حتى لو لم يأكل نفس الوجبة.



كيف؟

سياق الوجبات

شاركى طفلك أوقات تناول الوجبات
في جو هادئ دون تشتيت الانتباه.



ماذا؟

قائمة الطعام الأسرية

تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة
المغذية والمناسبة للأطفال. اختاري
الأطعمة التي لا تحتوي على سكر أو
ملح مضاف لطفلك حديث المشي.

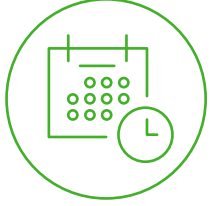


قدمي للأطفال طعاماً من قائمة الطعام
الأسرية بداية من عمر 6 أشهر. لجميع
أفراد الأسرة. في عمر عام تقريباً،
سيتمكن الطفل من تناول نفس قائمة
الطعام التي تتناولها الأسرة بأكملها.

متى؟

وقت تقديم الوجبات

قومي بإعداد روتين من خلال تقديم
الوجبات والأطعمة الخفيفة في نفس
الأوقات تقريباً كل يوم، بوتيرة كل 3 إلى
4 ساعات تقريباً.



سيتم طمأنته لمعرفة أن الوجبة تقترب وأن
جوعه سيتم إشباعه بفضل تنفيذ روتين
يومي خاص بالوجبات.



يتعلم الأطفال عن طريق التقليد. كوني قدوة لطفلك! كوني قدوة من خلال
تبني السلوكيات التي تريدي منهم تكرارها.