

اكتشف عالم الطعام والحركة مع عائلتك

الطعام والحركة للأطفال
حتى سن الرابعة



لمزيد من المعلومات:

Centre Alimentation et Mouvement (LVPP), 027 329 04 25, www.alimentationmouvementvs.ch



Centre Alimentation
et Mouvement
Zentrum für Ernährung
und Bewegung

برنامج لرابطة الغالية لمكافحة
الأمراض الرئوية والوقاية منها



Promotion Santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

تذوقوا الطعام بالعيون والأصابع والفم

يرفض جميع الأطفال، بين سن الثانية والثالثة من العمر، عددا كبيرا من المأكولات الجديدة أو حتى المأكولات التي يعرفونها. ويجب حفظ المأكولات وتقديمها إلى الطفل بشكل دائم (أكثر من عشر مرات). ولكن من دون إجباره على أكلها، وذلك لكي يقدرها حق التقدير.

إن التلذذ بأكل كافة أصناف المأكولات أمر يمكن تعلمه؛ فامنح طفلك متعة اكتشاف أصناف الطعام المتنوعة. وتسلّوا بألوانها ورائحتها وطعمها ومحتوياتها.

اكتشف علامات الجوع بين غيرها من العلامات من قبيل طلبات طفلك بأن تمنحه حنانك وعنايتك، وعلامات التعب، وحتى علامات التألم "الواووا"! لا تلجأ لاستخدام المأكولات بوصفها مكافأة أو عقوبة.

إذا شبع طفلك، دعه يتوقف عن الأكل، حتى وإن كان لا يزال بعض الطعام فيحنه. إن الطعام متعة يجب مشاركتها، سواء مع العائلة أو مع الأصدقاء أو إيفار الحضانة؛ فتذوق الطعام وأنت تأكله على مهل، وتجنب مشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى الراديو وقت الأكل.

قليل من الحركة باليدين والقدمين وكامل الجسم

يحب طفلك اكتشاف العالم. لذا فإن ميله للحركة والتنقل أمر طبيعي للغاية. وهو يُبدي تعبهُ أيضاً إذا كان بحاجة للراحة. وإن مراعاة التناوب بين الحركة والراحة يسهل نمو طفلك.

يجب أن تهيئ أماكن فسيحة بما فيه الكفاية ليتمكن طفلك من الحركة؛ لذلك لا تترك طفلك في كرسيه أو في عربته لفترات طويلة، بل ضعه على الأرض واتركه يزحف ويقفز ويوسخ ثيابه. ويتمرغ على هذا النحو بالعالم الذي يحيط به.

يحتاج طفلك إلى الكلام ليُدخل في اتصال مع العالم، واكتشاف الأشياء المحيطة به، والتعبير عن نفسه بإصدار أصوات أو تقليد الآخرين، فلا تناوله للنهاية إلا في فترات راحته.

وبدلاً من ترك طفلك أمام التلفزيون، من الأفضل مرافقته فيزهة، وتشجيعه على اللعب بالأشياء التي يصادفها في حياته اليومية. انتبهز وقتك ليتنقل قدر الإمكان على قدميك لإيذهاب... إلى دار الحضانة أو التسوق.

