

الأطفال والفواكه والخضراوات



هل تعلم؟

- أن أكثر من 87% من الأطفال في سن المدرسة الابتدائية في نيو ساوث ويلز لا يتناولون الكمية الموصى بها من الخضراوات.
- فقد بيّنت البحوث أن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون كثيرًا يغلب أن يتناولوا مأكولات صغيرة سريعة غنية بالدهن والملح والسكر استجابة للإعلانات التلفزيونية ويميلون إلى تناول كميات أقل من الفواكه والخضراوات.

إن الفواكه والخضراوات مصدر جيد للفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية. كما أن إضافة المزيد من الفواكه والخضراوات كجزء من غذاء متوازن يساعد أطفالك على النمو جسديًا وذهنيًا وتحسين حيويتهم. ويساعدهم على تلافي مجموعة من الأمراض المزمنة مثل السكري من النوع 2 ومرض القلب وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان.

يجب أن يأكل الأطفال حبتَي فواكه وخمسة مقادير من الخضراوات كل يوم. وتبعًا لسن الأطفال. يحتاج الأطفال الأصغر سنًا لمقادير أصغر حجمًا.

كيف أشجّع أطفالي على تناول الفواكه والخضراوات؟

أفكار سهلة للفواكه والخضراوات

حاول جعل الفواكه والخضراوات جزءًا من كل وجبة عادية أو وجبة سريعة. من الأمثلة على ذلك:

- أضف الفواكه إلى صحن "السيربال"
- أضف فواكه مقطّعة أو مهروسة إلى اللبن الزبادي كوجبة صغيرة سريعة
- اصنع خليطًا مخفوقًا باستخدام فواكه طازجة أو مثلجة أو معلّبة
- استخدم بعض أنواع الفواكه والخضراوات كالموز والفطر والبندورة على الخبز المحمّص
- قطع الفواكه أو الخضراوات على شكل أعواد وضعها في علبة غداء طفلك
- في الصيف، ثلج الفواكه على سيخ خشبي كي تكون وجبة صغيرة سريعة
- أضف الخضراوات إلى أطباق المقلبات أو أضف الخضراوات المقطّعة إلى اللحم المفروم أو اليخنة أو على بيتزا تصنعها في البيت.
- اختر الفواكه والخضراوات المتوفرة في الموسم. إذ تكون ألذ طعمًا وتكون عادة أرخص من الأنواع من خارج موسمها.

يمكن أن يكون تشجيع الأطفال على تناول الفواكه والخضراوات أمرًا مجهدًا في بعض الأحيان. إلا أن البحوث قد دلّت على أن توفير الفواكه والخضراوات وجعلها في متناول الأطفال. بتقطيعها وتجهيزها للأكل مثلاً، يجعل الأطفال أكثر رغبة في تناولها.

وتوفير مجموعة مختلفة من أنواع الفواكه والخضراوات طريقة لتشجيع الأطفال على تكوين عادات أكل صحية. لكن يجب أن تتحلى بالصبر. فهناك بعض الأدلة على أن الأطفال يحتاجون لتجربة فواكه وخضراوات مختلفة ثماني أو تسع مرات قبل أن يحبوها أو يتقبّلوها. بصفتك والدًا، يمكنك أن تساعد في هذه العملية بأن تكون مبتكرًا في طريقة تقديم الفواكه والخضراوات. مثلاً حضّر الخضراوات بطرق مختلفة لتغيير قوامها. بتقديمها مثلاً نيئة، أو مطبوخة في الميكروويف، أو مهروسة، أو مطبوخة في الفرن، أو مبشورة مع تحويلها إلى يخنة أو عجة، أو خلطها على شكل صلصة للمعكرونة أو حساء.

ويجب عدم اعتبار عصير الفواكه أو مشروبات الفواكه بديلاً للفاكهة الحقيقية. يُعتبر عصير الفواكه غالبًا خيارًا صحيًا لأنه يحتوي على فيتامين ج. غير أن كوبًا صغيرًا واحدًا (125 مل) من أغلب العصائر يمد الطفل بحاجته اليومية من فيتامين ج. أما أية كمية أكبر من ذلك فإنها تعطي الطفل سكرًا وسعرات حرارية إضافية يمكن أن تسهم في ارتفاع وزنه. كما أنه من الأفضل تناول حبة فواكه بدلاً من العصير.

المزيد من المعلومات والأفكار بشأن الطعام الصحي والنشاط البدني تفقد الموقع الإلكتروني

www.healthykids.nsw.gov.au