

الإعداد السليم كي يكون الأطفال أصحاء...



قد يكون من الصعب أن تفكر في شيء غير أسلوب معيشتك السريع الإيقاع وبرامج أطفالك المدرسية. ومن المؤكد أنه ليس من السهل تجاهل طلبات أطفالك بتناول وجبات صغيرة سريعة غير صحية ومأكولات "نايك أوي"، أو تفضيلهم لمشاهدة التلفاز أو اللعب على الكمبيوتر بدلاً من القيام بأنشطة خارج البيت.

قد تبدو هذه الخيارات مأمونة وملائمة، لكنها يمكن إذا ما تركت الحبل على غاربه أن تشكّل خطراً على صحة أطفالك - الآن وفي المستقبل. وحتى إذا لم يكن طفلك الآن زائد الوزن، فإن "اختلال التوازن في الطاقة" الناجم عن تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالدهن أو الملح أو السكر وقلّة الحركة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

ما الذي يمكنني أن أفعله؟

بإمكان الوالدين، والمدارس، والأندية الرياضية، والمجالس البلدية، والمنظمات الاجتماعية، ووسائل الإعلام، اتخاذ خطوات لتشجيع اتباع أسلوب معيشة صحي ونشط للأطفال.

بصفتك والدًا، فإنك الشخص الذي يمكنه انتقاء الخيارات وإجراء التغييرات المناسبة بحيث تبدأ عادات تناول الطعام الصحي وممارسة الأنشطة في البيت. وهذا قد يعني تغيير طريقة تفكيرك فيما يتعلق بالمأكولات والمشروبات التي تشتريها من المحلات، والمأكولات الصغيرة السريعة التي تعطى للأطفال، والأشياء التي تقوم بها لمساعدة أطفالك على أن يكونوا أكثر نشاطًا من الناحية البدنية.

كما أن تشجيع الأطفال على تقرير خيارات الطعام الصحي والأنشطة لأنفسهم يمكن أن يشكّل طريقة فعّالة لتأسيس عادات أفضل للأطفال. هذا التشجيع يمكن أن يأتي شفهيًا أو بشكل آخر يجعل من الأسهل لهم أن يزيدوا من نشاطهم أو أن يختاروا الطعام الصحي، مثل شراء هدايا تؤدي إلى النشاط كالكرة أو حبل النط، أو عرض مأكولات صغيرة سريعة صحية فقط كي يختاروا منها.

تذكّر أن اختيار ما هو صحي لا يعني أنك لا تستطيع مكافأة أطفالك، بل هو يعطيك فرصة للتحدث مع أطفالك وابتكار بعض أنواع المكافآت الممتعة النشطة التي لا تتعلق بالطعام. وقد يعني ذلك الخروج لركوب الدراجة الهوائية مع الأب أو الأم، أو الذهاب إلى الحديقة العامة أو بركة السباحة المحلية، أو زيارة حديقة الحيوانات أو مركز الأحياء المائية (الأكواريوم).

في البيت

يمكنك أن تكون قدوة جيدة لأطفالك من حيث التصرفات الصحية. وهذا قد يعني أمورًا بسيطة مثل محاولة تناول الوجبات معًا كعائلة كلما أمكنك ذلك، وإشراك أطفالك في شراء الطعام الصحي وإعداده، واستخدام جزء من الوقت الذي تقضونه حاليًا أمام التلفزيون في ممارسة أنشطة مع باقي أفراد العائلة بدلاً من ذلك.

هناك المزيد على ظهر الصفحة...

للمزيد من المعلومات والأفكار بشأن الطعام الصحي والنشاط البدني تفقّد الموقع الإلكتروني

www.healthykids.nsw.gov.au

تحدث مع أطفالك وحدد بعض القواعد الأساسية التي:

تحد من الوقت الذي يقضيه أطفالك في مشاهدة التلفزيون أو اللعب على الكمبيوتر بما لا يزيد على ساعتين في اليوم. مثلاً:

- إذا كان هناك برنامج خاص بريد طفلك أن يشاهده. دعه يشاهده. لكن أطفئ التلفزيون مباشرة بعد انتهائه.
- فيما عدا إنجاز الفروض المدرسية باستخدام الكمبيوتر، يمكنك تحديد وقت تصفح الإنترنت وألعاب الكمبيوتر وحيث يكون استخدامها في المساء عندما لا يكون بالإمكان خروج طفلك من البيت وممارسة الأنشطة.
- لا تسمح بأن يكون لطفلك في غرفة نومه جهاز تلفزيون أو كمبيوتر. بل يجب إبقاء هذه الأجهزة في أماكن عامة من البيت كي يكون من الأسهل مراقبتها واستخدامها.

شجّع أطفالك على ممارسة الأنشطة البدنية لمدة ستين دقيقة أو أكثر كل يوم. مثلاً:

- وقّر لأطفالك فرصاً لممارسة أنشطة بعد المدرسة إما عن طريق اللعب النشط أو الرياضة المنظمة. تحدّث إلى طفلك عمّا يفصّل القيام به.
- خصص وقتاً لممارسة أنشطة مع باقي أفراد العائلة - امش مع أطفالك إلى الحديقة العامة المحلية أو اخرجوا لركوب الدراجات الهوائية أو تمشية الكلب.

شجّع على تناول طعام متوازن يشمل الخضراوات والفواكه ووجبات صحية والكثير من الماء بدلاً من المرطبات أو العصائر أو أنواع الكورديال.

- ضع حدوداً للمأكولات الصغيرة السريعة الغنية بالدهن. خاصة الدهن المشبّع. أو الملح أو السكر وقدمها من حين لآخر فقط وليس كل يوم.
- وقّر الماء في كل الأوقات في البيت بدلاً من المشروبات المحلاة.
- ابحث مع أطفالك موضوع المأكولات "التايك أوي" وضع حدوداً لنوع هذه المأكولات التي تسمح لهم بتناولها وتواتر تناولهم لها.



شراء الطعام مع الأطفال

يمكن أن يستجيب الأطفال الصغار حتى في سن الخامسة للإعلانات التلفزيونية عن المأكولات والمشروبات وأن "بزعجوك بالإلحاح" لشراء هذه المنتجات من المحلات. ومع تقدّم الطفل في السن، يكون هناك ضغط من أقرانه كي تكون هناك أنواع معيّنة من المأكولات الصغيرة السريعة في علبه غدائه وفي البيت - وهي عمومًا الخيارات غير الصحية.

لجعل شراء الطعام تجربة أكثر متعة يمكنك ما يلي:

- كتابة لائحة بالأشياء المطلوب شراؤها ووضع حدود لكمية المأكولات الغنية بالدهن أو الملح أو السكر. تشمل هذه المأكولات الصغيرة كالكراكر وألواح الشوكولاتة والمعمول وبعض أنواع ألواح الفواكه و"السيربال" و"الميزولي". ورقائق البطاطا /الذرة. والبطاطا المقلية الساخنة، والكثير من أنواع البسكويت الحلو وغير الحلو. تأكّد من أن يكون أطفالك مدركين لهذه الحدود.
- تخصيص جزء أكبر من ميزانيتك للمأكولات الأساسية التي تمد الجسم بمعظم المغذيات. كالفواكه والخضراوات واللحوم الخالية من الدهن والخبز و"السيربال" (يفصّل المصنوع من الحبوب الغذائية الكاملة غير المعالجة) والأرز والمعكرونة.
- اختيار أنواع الفواكه والخضراوات المتوفرة في الموسم لأنها يغلب أن تكون أرخص ثمنًا وأفضل نوعية.
- التخطيط لجعل ميزانيتك كافية لمدة أطول وذلك بإضافة القرنبيات كالبازلا اليابسة (البازلا المشطورة مثلاً)، والفاصوليا اليابسة (مثل الفاصوليا الكلوبية والدجّر)، والفاصوليا المعلّبة (كالفاصوليا المطبوخة، والفاصوليا المخلوطة 3 أنواع)، والعدس. كي تشكّل وجبتين على الأقل في الأسبوع.
- إذا كنت تخطط لمكافأة الأطفال - شجّعهم على اختيار أنواع أفضل للصحة تكون قليلة الدهن أو السكر أو الملح أو لاختيار شيء آخر سوى الطعام.

لمزيد من المعلومات والأفكار بشأن الطعام الصحي والنشاط البدني تفقّد الموقع الإلكتروني

www.healthykids.nsw.gov.au