

لجنة التغذية السويسرية



التوازن والحركة

تلخص لجنة التغذية السويسرية رسائل رئيسية خاصة بالنظام الغذائي والنشاط البدني الصحي للأطفال ما بين 4 و12 سنة.

وهي تتضمن توصيات للأكل والشرب المتوازن. وبالإضافة إلى ذلك، يلعب موقف الآباء ومقدمي الرعاية والسلوكيات على مائدة الطعام دوراً هاماً: فالجو المرح على المائدة يعزز من السلامة والاستمتاع بالطعام، حيث يعزز الصفاء وجو الفكاهة والصبر من المزاج الجيد أثناء تناول الطعام، في حين أن النقد أو الضغط يفسد الشهية. إن دعوة الأطفال لتجربة الطعام وأن تكون لهم نموذجاً يحتذى به يمنحهم مجموعة متنوعة من تجارب التذوق ويعزز الخيارات المتنوعة المتاحة أمامهم من الطعام.

فالأطفال بطبعتهم نشطون ويرغبون في الحركة باستمرار. ويشمل ذلك الأنشطة في الحياة اليومية والرياضة، كلاهما في الهواء الطلق، إن أمكن. كما أن حصول الأطفال على فترات راحة كافية يسهم في إعادة شحن طاقتهم.



شرب الماء

- هو أفضل السوائل للتخلص العطش. ويوصى بأربعة إلى خمسة أكواب من الماء كل يوم.
- المياه خالية من السعرات الحرارية وخالية من السكر وخالية من الأحماض الدمرية للأسنان.
- مياه الصنبور نظيفة ورخيصة ومتوفرة في كل مكان في سويسرا.



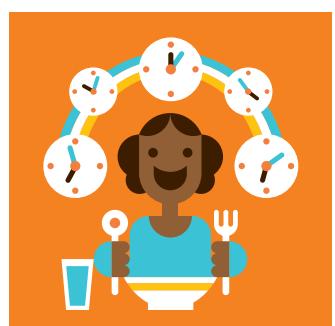
تناول الخضروات والفاكه

- استمتع بالخضروات والفاكه بألوان مختلفة، لأن كل منها يحتوي على مكونات قيمة خاصة به.
- تثري الخضروات والفاكه كل الوجبات وتناسب جميع الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.
- يفضل الخضروات والفاكه الإقليمية والموسمية.



تناول الطعام بانتظام

- تعمل الوجبات الموزعة بانتظام على مدار اليوم على تحسين الأداء والتركيز.
- تضمن وجبة الفطور المتوازنة /أو الوجبة المتوازنة بداية مثالية لليوم.
- الوجبات الخفيفة تكمل الوجبات الرئيسية ويمكن أن تمنع تناول الحلوى بشكل مستمر.



تنوع الطعام

- التنوع والتغيير في اختيار الأغذية وإعدادها يسهمان في توفير كميات جيدة من العناصر الغذائية.
- الكبار مسؤولون عن اختيار وإعداد الطعام. يحدد الأطفال مقدار ما يأكلونه. فالأطفال لديهم احساس جيد بالجوع والشبع الذي يمكن للبالغين الوثيق به.
- لا توجد أطعمة صحية أو غير صحية، فالأمر يتعلق بالكمية ومعدل التناول.



الاستمتاع بكافة الحواس

- خذوا الوقت الكافي في تناول الوجبات وتناولوا الطعام معًا قدر الإمكان، لأنه يصبح طعمه أفضل.
- تبادل الحديث أثناء تناول الطعام دون الانشغال بالهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو التلفزيون أو الجرائد بيعث على الفرح والاستمتاع بالجلوس على المائدة.
- تناول الطعام هو تجربة حسية: إن ما نراه، ونشم رائحته، ونستطعمه ولمسه، ونسمعه يمكن أن يؤدي إما إلى المتعة أو النفور. وبالتالي، لا يكون الأطفال دائمًا مقبلين للطعام الجديد. إن الصبر والثقة يستحقان الاهتمام.

