

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

تساعدنا الحواس الخمس (اللمس، الذوق، الشم، السمع، والبصر) على إستكشاف البيئة من حولنا. تلعب حواس التذوق والشم دوراً رئيسياً في تحديد ما نحب ونكره من الأطعمة والمشروبات وأشياء أخرى كثيرة. تتيح تجربة الروائح والنكهات المألوفة وغير المألوفة للأطفال بإكتشاف الأمور التي يفضلونها و مقارنة أوجه التشابه والاختلاف. يطور الأطفال حاسة الذوق بناءً على ما يأكلونه في السنوات الأولى من حياتهم ، مما يساعدهم على تجربة أطعمة جديدة. في هذه النشرة ، نقدم لكم أنشطة ممتعة لإختبار الأذواق والروائح المختلفة.

نشاطات:

الأطفال من (٣ أشهر- ١٨ شهراً)

صينية الفواكه

المواد:

فواكه مختلفة: برتقال ، ليمون ، أفوكادو ، إلخ.
طبق أو صينية

التعليمات:

ضع شرائح الفواكه المختلفة على طبق أو صينية.
دع طفلك يستكشف عن طريق اللمس، الشم والذوق.
راقب تعابير وجه طفلك وهو يتذوق الفاكهة.
تحدث عن الطعم والرائحة ، على سبيل المثال: هذا حامض ، هذا حلو ، إلخ.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

ليمون وسكر

المواد:

أطباق
شريحة ليمون(حامض)
سكر

التعليمات:

ضع شريحة من الليمون على طبق.
دع طفلك يجرب الليمون.
راقب تعابير وجه طفلك وهو يتذوق الليمون.
تحدث عن الطعم.
رش بعض السكر على الليمون.
دع طفلك يجرب الليمون مرة أخرى مع السكر.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥- ٥ سنوات)

لعبة خدش وشم الرسم

المواد:

قرقفة أو أي بهارات أخرى
ورق
الوان
غراء

التعليمات:

أطلب من طفلك أن يلون على قطعة من الورق ثم يتركها لتجف.
أضف قطرة من الغراء على الجزء العلوي من الورقة الملونة.
أطلب من طفلك أن يرش القرقفة على الغراء.
عندما تجف ، دع طفلك يخدش بلطف ويشم.
إسأل طفلك: ما رائحتها؟ ماذا تشم؟

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

لعبة التذوق وأنت معصوب العينين

المواد:

أطعمة مختلفة مثل: الجبن ، الزبادي ، التفاح ، البسكويت ، الموز ، إلخ.
أطباق لوضع الطعام عليها.
وشاح لتغطية العينين.

التعليمات:

ضع أطعمة مختلفة على الأطباق.
غطي عيني طفلك بوشاح.
أطلب من طفلك شم الأطعمة أولاً ، ثم أخذ قضمة من الأطعمة المقدمة.
دع طفلك يخمن إسم الأطعمة.
إطرح أسئلة: ما هي رائحتها؟ ما هو طعمها؟
إسأل طفلك عن أي من الاطعمة يفضلون؟ وأيها لا يفضلون؟
[إضغط هنا](#) لأنشطة إضافية.

الأطفال من (٦-١٢ سنوات)

مخطط الغذاء اليومي

المواد:

ورق
قلم أو قلم تحديد

التعليمات:

أرسم جدول على ورقة مقسومة إلى أقسام مثل: حلو ، حامض ، مالح ، حار ، إلخ.
ناقش مذاق الطعام الذي تناولته طوال اليوم (الإفطار، الغداء ، الوجبة الخفيفة ، العشاء).
تعرف على مذاق الطعام.
إملأ الجدول حسب الذوق: مثل الجبن تحت المالح ، واللبن الزبادي تحت الحلو ، إلخ.
لجعل الأمر أكثر صعوبة ، قم بإجراء محادثة حول الأطعمة التي لها طعم مماثل. أيها تفضل وأيها لا تفضل إلخ.
في نهاية اليوم ، قم بتجميع كل الأطعمة التي تناولتها وفقاً لدليل الطعام الكندي.
[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.
[إضغط هنا](#) للإطلاع على دليل الغذاء الكندي.

نود أن نسمع منك! من فضلك ، أرسل لنا ملاحظتك أو تعليقاتك أو اقتراحاتك إلى عنوان البريد الإلكتروني أدناه

CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG

نصيحة اليوم:

أشرك طفلك أثناء الطهي.
أطلب من طفلك أن يشم رائحة التوابل.
شجع طفلك على تذوق إطعمة جديدة.
دع طفلك يخمن الطعم عند تناول الطعام ، على سبيل المثال: حلو ، حامض ، مر ، إلخ.

