



مرحباً أيها الآباء والأمهات،

بعد النظام الصحي والمغذي أحد أهم العوامل التي تدعم نمو طفلك وتطوره. الأكل الصحي يعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من المجموعات الغذائية الثلاث: الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات، التي تغذي أجسامنا. الهدف من الغذاء الصحي هو مساعدة طفلك على النمو مع سلوكيات أكل إيجابية. في هذه النشرة، نوفر لك الأنشطة التي تشجع طفلك للتعرف على الأطعمة وبناء أساس لعادات الأكل الصحية التي تستمر مدى الحياة.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

أنا أفضل...

المواد:

ثلاثة أنواع من الخضروات طرية أو مطبوخة مقطعة إلى قطع صغيرة. كالبطاطا والجزر والأفوكادو. اختر الخضروات ذات ألوان ونكهات مختلفة.

التعليمات:

أثناء وقت الطعام، قدم لطفلك ثلاث خضروات مختلفة، وأبعدها عن بعضها البعض.

تحدث مع طفلك عن هذه الخضار وأدعوه لتجربتها.

شجع طفلك على إطعام نفسه ولاحظ الخضروات التي يفضلها.

إنضم لطفلك في أوقات الوجبات وتناول أطباق ذات مكونات مماثلة لتظهر لطفلك أنك تستمتع بتناول نفس الأشياء.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

كوكيتيل من الفواكه

المواد:

فواكه (تفاح، توت، موز وما إلى ذلك).

لبن أو حليب

خلاب

أكواب

التعليمات:

أشرك طفلك في غسل الفواكه.

تحدث مع طفلك عن الفواكه أثناء غسلها، ألوانها، أحجامها، نكهاتها، وما إلى ذلك. أشر بأنها صحية وتزود أجسامنا بالفيتامينات المهمة.

أطلب من طفلك وضع جميع الفواكه في الخلاط (تأكد من فصل الخلاط عن التيار الكهربائي).

أضف اللبن أو الحليب وأطلب من طفلك الضغط على الزر لتشغيل الخلاط.

ساعد طفلك على سكب الكوكيتيل في الأكواب.

إستمع بالكوكيتيل مع عائلتك.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

لعبة تذوق الفواكه

المواد:

خمسة أنواع من الفاكهة

خمسة صحنون صغيرة

وشاح

التعليمات:

نظف أو قشر خمسة أنواع من الفواكه وقطعها إلى قطع صغيرة.

ضع كل منها في طبق وأبعدهم عن الأنظار.

قم بدعوة طفلك للعب لعبة تذوق الفاكهة.

غط عيون طفلك بالوشاح.

مرر الطبق الأول لطفلك. وأطلب منه شم الفاكهة أولاً ثم تذوقها. أطلب منه تخمين ما هي.

أكمل اللعبة مع جميع الفواكه الخمس التي أعددتها.

أشرك طفلك في محادثة حول طعم وملامس الفواكه. وإسأل أيها يحب أكثر وأيها أقل، ولماذا.

خلال هذه اللعبة، يمكنك أيضاً تقديم فواكه جديدة لطفلك.

يمكنك لعب هذه اللعبة بالخضروات أو غيرها من المنتجات الغذائية الصحية.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

وجبة من الورق

المواد:

مجلات قديمة أو منشورات البقالة

غراء

صحنون ورقية

أقلام تلوين

مقص

التعليمات:

قم بإعداد ثلاثة أطباق ورقية وساعد طفلك على كتابة "فطور" "غداء" و"عشاء" على كل صحن.

دع طفلك يبحث في المجلات والنشرات للعثور على صور لأنواع مختلفة من الأطعمة.

أطلب من طفلك قص الصور ثم أشرك طفلك في محادثة حول مجموعات الطعام المختلفة وما الذي يجعل بعض الأطعمة صحية أو غير صحية وكيفية التأكد من أننا نتناول نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً كل يوم.

يمكنك الرجوع إلى دليل الطعام الكندي للمزيد من المعلومات.

ساعد طفلك في صنع أطباق مغذية للفطور والغداء والعشاء، وأطلب منه لصق الصور على الأطباق.

[إضغط هنا](#) للإستماع إلى "Oliver's Vegetables" فيفيان فرنش.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار لنمط حياة صحي.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

خطة لوجبات نهاية الأسبوع

المواد:

دفتر ملاحظات

ورق

قلم حبر

التعليمات:

في هذا النشاط، ستقوم بعمل خطة لوجبات نهاية الأسبوع لعائلتك.

أنظر في التلاجة وخرانة المطبخ لعمل قائمة بالأطعمة والمنتجات المتوفرة في المنزل.

اقرأ [دليل الطعام الكندي](#) للتعرف على مجموعات الطعام وإعداد الوجبات الصحية.

في دفتر الملاحظات، أكتب أفكاراً لوجبات مختلفة لعطلة نهاية الأسبوع. تأكد من تضمين الأطعمة من كل المجموعات.

حدد الوجبات التي ستتمكن من تحضيرها بنفسك وتلك التي تتطلب المساعدة من الكبار.

تحدث إلى والديك حول أي من إقتراحاتك يمكنهم مساعدتك في صنعها.

على ورقة، قم بعمل مخطط ليومي السبت والأحد لتناول الإفطار والغداء والعشاء. يمكنك أيضاً تضمين وجبات خفيفة.

ضع القائمة في مكان يمكن للجميع رؤيتها فيه.

تأكد من بدء تحضير كل وجبة في وقت مبكر بما يكفي حتى تتمكن من تقديمها لعائلتك في الوقت المحدد.

إستمع بتناول الطعام مع عائلتك!

[إضغط هنا](#) للتحقق من معلوماتك عن الأكل الصحي.

نصيحة اليوم:

عرض طفلك لمجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية.

أشرك طفلك في تخطيط وإعداد وجبات الطعام.

قلل من الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة والمشروبات العالية بالسكر.

إجعل الماء هو الشراب المفضل لعائلتك.

حاول أن تأكل وجبات الطعام معاً كعائلة بقدر ما تستطيع.

إزرع حديقة خضروات مع طفلك إذا إستطعت.

إحصل على وجبات خفيفة صحية متاحة ويمكن الوصول إليها بسهولة في المنزل.

لمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي، يرجى مراجعة [دليل الطعام الكندي](#).

