

# رسالة خاصة للجد والجددة

يشكل الأطفال جزءاً هاماً من أسرنا. ونحن جميعاً نحب أطفالنا، ونريد لهم أن يكبروا وهم أصحاء وأقوياء. ولكن هناك مشكلة كبرى بالنسبة للجماعات التي يتزايد وزن الأطفال فيها بدرجة غير مقبولة في سن مبكرة.

نحن غالباً ما نظهر الحب لأطفالنا بأن نوفر لهم الأطعمة التي يحبونها بالفعل. ولكن هذه الأطعمة غالباً ما تكون غير صحية بالنسبة لهم.

ونحن كأجداد، يمكننا مساعدة أطفالنا على أن يكبروا وهم أقوياء وفي صحة جيدة. فما يقدم للأطفال يجب أن يكون طعاماً صحياً، مع تشجيعهم على ممارسة قدر كبير من الأنشطة البدنية. فهذا من شأنه أن يساعدهم على النمو بدون مشكلات صحية، مثل السكري، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم.

## دع الأطفال يختارون طعامهم.

- دع الأطفال يقررون ما إذا كانت لديهم رغبة في الأكل.
- دع الأطفال يقررون متى ينتهون من تناول وجباتهم.
- دعهم يختاروا الأطعمة التي يودون تناولها من بين ما تقدمه لهم.
- لا تشجع الأطفال على أكل كل طعامهم، أو أكل كميات أكبر، فهم وحدهم الذين يعرفون متى يشعرون بالشبع.

## أظهر حبك للأطفال بأن تفعل لهم أشياء بدلاً من أن تقدم لهم مأكولات.

- مارس مع الأطفال بعض الألعاب.
- اذهب للتمشي معهم.
- يمكنك أن تحكي لهم قصصاً، أو أن تغني أو تقرأ لهم.
- مارس معهم ألعاباً مثل الوثب والحجل، أو الرقص معاً.
- ازرع حديقة.
- قدم لهم لعباً مثل لعبة الفقاعات أو الكرة أو رشاش الماء كمكافأة، بدلاً من الحلوى ورقائق البطاطس والمشروبات السكرية.

## ما الذي يمكنك أن تفعله؟

ساعد أطفالك في سعيهم لتناول  
الأطعمة الصحية، وشجع أطفالك  
على ممارسة الألعاب التي تنطوي  
على النشاط والحركة.

## كن مثلاً طيباً لأطفالك.

- تناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات أمام أطفالك.
- دع أطفالك يرونك نشيطاً بصفة دائمة.
- اشرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر أو الشاي.
- اجعل وقت مشاهدة التلفزيون أقل من ساعة، أو لا تقم بتشغيله عندما يقوم أطفالك بزيارتك.

## قدم لأطفالك هدية من الأطعمة الصحية.

- قدم الفواكه والخضروات كوجبات خفيفة صحية.
- جرب الماء عندما يشعر الأطفال بالعطش. بدلاً من المشروبات التي تحتوي على السكر مثل المشروبات الغازية، والهيا سي Hi-C، والكول ايد Kool-Aid.
- وفر الحلوى والأطعمة الأخرى مثل البطاطس المقلية، ورقائق البطاطس، والكيك للمناسبات الخاصة.

مقتبس من [http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food\\_Fun/fam\\_meals4.htm#fm12](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food_Fun/fam_meals4.htm#fm12)



يمكن الحصول على صيغ بديلة لهذه النشرة للأشخاص العاقين عن طريق الاتصال بدائرة ميزوري للصحة وخدمات الكبار (Missouri Department of Health and Senior Services) على ٥٧٢-٧٥١-٦٢٠٤. المواطنون الذين لديهم إعاقات في السمع والكلام يتصلون بهاتف رقم ٢٩٦٦-٧٢٥-٨٠٠. هاتف صوتي ٢٤٦٦-٧٢٥-٨٠٠. يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز. صاحب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي تعمل وزارة الزراعة الأمريكية مزودة بالخدمات بمبدأ تكافؤ الفرص.