الانتقال نحو الطعام الصحي للأطفال

خلق بيئة يمكن فيها للأطفال اتخاذ خيارات غذائية صحية هي واحدة من أهم الخطوات التي يمكن لأحد الوالدين اتباعها لضمان صحة أطفاله عبر الالتزام بالطعام الصحي للأطفال. من خلال تطوير بيئة داعمة، يمكن لكل من الوالدين والأسرة تطوير توجه إيجابي للغذاء الصحي، بحيث يمكن لأحد الوالدين أن يعلم الأطفال من خلال إعطاء قدوة شخصية.

نورد هنا 10 نصائح حول كيفية تعليم الأطفال اختيار الأطعمة الصحية وخلق عادات تغذية سليمة وبالتالي الدخول في عالم الطعام الصحي للأطفال:

1- تجنبوا فرض قيود على الغذاء.

تحديد الغذاء يزيد من خطر تطور اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية أو الشره المرضي لدى الطفل في وقت لاحق من حياته. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون لوضع القيود على الغذاء أيضاً تأثيراً سلبياً على النمو والتطور. بدلاً من وضع القيود على الأطعمة، تحدثوا عن كلّ خيارات الطعام الصحي المتاح للأطفال

- شجعوا أفراد الأسرة على اختيار الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم، مع تجنب الوجبات السريعة والمصنعة بجودة رديئة.

2- الحفاظ على وجود الطعام الصحي للأطفال في متناول اليد.

الأطفال يأكلون ما هو متاح لهم. ضعوا الفواكه في وعاء على الطاولة، لا تدفنوها في أعماق الثلاجة. تذكروا، الطفل يتناول فقط الأطعمة الموجودة لديكم في المنزل. تناولوا تفاحة كوجبة خفيفة بين وجبات الطعام. «الأفعال التي تقومون بها يكون لها تأثير أقوى من أي شيء تقولونه لهم».

3- لا تضعوا مسميات مثل غذاء "جيد" أو "سيئ".

بدلاً من ذلك، اربطوا الطعام الصحي للأطفال بأشياء يهتمون بها، مثل الرياضة أو النجاح في المدرسة. دعوا طفلكم يعرف أن البروتين الخفيف والكالسيوم الموجود في المواد الغذائية يمنحهم القوة لممارسة الرياضة أو الذهاب للنزهة، المواد المضادة للأكسدة الموجودة في الفواكه والخضروات تضفي بريقاً لبشرتهم وشعرهم وتناول وجبة فطور صحية يمكن أن يساعدهم على الحفاظ على التركيز في الصف.

4- إثنوا على اختيارات الطعام الصحي للأطفال.

ابتسموا لأولادكم بفخر وثناء عندما يختارون الطعام الصحي مثل الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، أو المنتجات القليلة الدسم.