



sgе Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

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 دورًا هامًا: فالجو المريح 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 نموذجًا يحتذى به يمنحهم مجموعة متنوعة من تجارب التذوق ويعزز الخيارات المتنوعة المتاحة أمامهم من الطعام.

فالأطفال بطبيعتهم 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 المدمرة للأسنان.
- مياه الصنبور نظيفة ورخيصة ومتوفرة في كل مكان في سويسرا.



تناول الخضروات والفواكه

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



تناول الطعام بانتظام

- تعمل الوجبات الموزعة بانتظام على مدار اليوم على تحسين الأداء والتركيز.
- تضمن وجبة الفطور المتوازنة و/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 يساهمان في توفير كميات جيدة من العناصر الغذائية.
- الكبار مسؤولون عن اختيار وإعداد الطعام. يحدد الأطفال مقدار ما يأكلونه. فالأطفال لديهم إحساس جيد بالجوع والشبع الذي يمكن للبالغين الوثوق 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 يبعث على الفرح والاستمتاع بالجلوس على المائدة.
- تناول الطعام هو تجربة حسية: إن ما نراه، ونشم رائحته، ونستطعمه ونلمسه، ونسمعه يمكن أن يؤدي إما إلى المتعة أو النفور. وبالتالي، لا يكون الأطفال دائمًا متقبلين للطعام الجديد. إن الصبر والثقة يستحقان الاهتمام.

