



ELTERN POST

Ausgabe
03/2025

تغذية صحية منذ الصغر

نصائح غذائية عملية للآباء والأمهات

أعزائي الآباء والأمهات وأولياء الأمور والعائلات،

لا يتعلم الأطفال الأكل من خلال المذاق فحسب، بل من خلال القدوة والحياة اليومية بشكل أساسي. فممنذ صغرهم، يراقبون ما يفعله الكبار: كيف يتسوقون ويطبخون ويأكلون ويستمتعون. لذا، فإن التغذية الصحية لا تبدأ على الطبق فحسب، بل في الحياة الأسرية المشتركة. كما أنها لا يجب أن تكون مثالية، بل يجب أن تكون مناسبة للحياة اليومية ومليئة بالحب والاسترخاء.

Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern

تغذية صحية منذ الصغر - ELTERNPOST 03/2025



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern



الأكل هو أكثر من مجرد إشباع الجوع، إنه يربط بين الناس

تعد وجبات الطعام المشتركة لحظات عائلية مهمة. فهي توفر القرب والتواصل والتوجيه في الحياة اليومية. حتى الطقوس الصغيرة مثل دعاء الطعام أو تجهيز المائدة أو التحضير المشترك تعزز الشعور بالأمان والانتماء. الأطفال الذين يتناولون الطعام بانتظام مع العائلة يميلون إلى تجربة أطعمة جديدة وتطوير علاقة صحية مع الطعام. كما أن تطور لغتهم يستفيد من الحديث والضحك على المائدة. بالطبع، غالبًا ما يكون من الصعب في الحياة اليومية جمع الجميع على مائدة واحدة، بسبب العمل بنظام الورديات والمواعيد والوقت الطويل الذي يقضيه الأطفال في الحضانة أو المدرسة. لكن حتى وجبة واحدة مشتركة في اليوم تعتبر قيمة، حتى مع وجود أحد الوالدين فقط.

نصيحة: أطفئوا التلفزيون والألواح الإلكترونية والهاتف المحمول أثناء تناول الطعام أو وضعوها جانبًا.

حتى لو لم يسير كل شيء على ما يرام، لا داعي لأن يكون كل شيء مثاليًا. يمكن للأطفال أن يجربوا ويختبروا ويرفضوا أحيانًا. المهم هو: الإلحاح لا يجدي نفعًا. القدوة هي التي تؤثر.

لماذا التغذية الصحية مهمة جدًا للأطفال

ينمو الأطفال بسرعة، وهم نشيطون وفضوليون ويحتاجون إلى الطاقة والفيتامينات والمعادن والسوائل. لا يقتصر دور الطعام على تغذية الجسم فحسب، بل إنه يعزز التركيز والمزاج والنمو أيضًا. غالبًا ما تستمر عادات الأكل الجيدة في مرحلة الطفولة طوال الحياة. ولا يتعلق الأمر فقط بما يوجد على الطبق، بل أيضًا بكيفية تناول الطعام: يحتاج الأطفال إلى تنظيم وصبر ومتعة في تناول الطعام.





ليس كل نحيب هو جوع:

أحيانًا يكون الأمر متعلقًا بالحاجة إلى القرب أو الملل.

الطعام كوقت للحوار:

أثناء تناول الطعام، نتحدث معًا كعائلة عن مواضيع إيجابية.

السماح بالشرب:

يمكن الشرب أثناء تناول الطعام.

من ينتهي من الطعام يمكنه النهوض:

لا يجب على أطفال الحضانة والروضة البقاء جالسين حتى ينتهي الجميع من الطعام. يمكنهم النهوض واللعب عندما يشبعون.

يمكن للأطفال التعبير عن رغباتهم:

أحيانًا يكون هناك طعام مفضل للأطفال ويمكن للجميع التعبير عن رغباتهم. يمكن وضع قائمة طعام أسبوعية معًا. تعلق هذه القائمة على الثلاجة.

ما الذي يساعد في الحياة اليومية؟

الموقف هو المهم:

إذا كان الآباء يتخذون موقفًا إيجابيًا ومسترخيًا تجاه الطعام، فسيتمكن أطفالهم من تطوير هذا الموقف أيضًا.

وجبات منتظمة:

3 وجبات رئيسية + 2 وجبات خفيفة إذا لزم الأمر.

عدم التوافر المستمر:

حتى يتعلم الأطفال الشعور بالجوع والشبع بشكل أفضل. فترات راحة كافية بين الوجبات (حوالي 2-3 ساعات). - الحق في

تقديم أطعمة جديدة بشكل متكرر:

بأشكال مختلفة (مطهية، مهروسة، مقطعة إلى قطع صغيرة، ...).

تناول الطعام معهم:

الأطفال يتأثرون بما يرونه.

السماح لهم بالقرار:

الطفل هو من يقرر ماذا وكم يأكل.



انتباه! ما يلي غير مفيد:

- إجبار الأطفال دائماً على تناول الطعام: لا يستطيع الأطفال تطوير شعورهم بالجوع.
 - إجبار الأطفال دائماً على تناول الطعام: لا يستطيع الأطفال تطوير شعورهم بالشبع.
 - حظر أطعمة معينة تماماً، مثل اللحوم أو الحلويات: يفرط الأطفال في تناول الطعام حتى يتقيؤوا عندما يحصلون عليه في أي مكان ويبدؤون في تناوله سراً.
 - تناول الطعام دائماً أثناء المرور أو اللعب: لا يستطيع الأطفال تطوير شعور صحي بالجوع والشبع والتغذية الواعية وتناول الطعام كنشاط اجتماعي.
 - التوبيخ المستمر بشأن سلوكيات الأكل والاستجواب (من، ماذا، متى) أو المحادثات عن المدرسة: هذا يفسد رغبة الأطفال في تناول الطعام معاً ويجعلهم ينظرون إلى الطعام على أنه شيء سلبي.
- نصيحة:** إذا واجهتك صعوبات تتعلق بسلوكيات الأكل أو كنت قلقاً، فاطلب المشورة من الخبراء.





- يمكن أيضًا تناول الخضار في الصلصات أو الأطباق المخبوزة أو نيئة أو مهروسة.
- غالبًا ما يكون لترتيب الطبق بشكل جميل تأثير رائع!

الحبوب والبطاطس:

- المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة تشبع لفترة أطول وتوفر الألياف الغذائية.
- من الأفضل طهي البطاطس أو خبزها في الفرن، وليس قليها.
- المعكرونة والشوفان والأرز هي مصادر طاقة بسيطة وصحية.

منتجات الألبان:

- الحليب والزبادي والجبن يوميًا، ويفضل أن تكون طبيعية قدر الإمكان، باستثناء حالات عدم التحمل أو الحساسية الموجودة.
- الزبادي الطبيعي مع الفاكهة الطازجة أفضل من منتجات الأطفال، مثل Fruchtzwerge و Quetschi و Milchschnitte فهي تحتوي على كمية كبيرة جدًا من السكر وهذا غير صحي للأسنان والجسم (السمنة).

ما الذي يشكل غذاءً متوازنًا للأطفال؟

الشرب:

- يجب أن يشرب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 10 سنوات حوالي 800 مل إلى لتر واحد يوميًا.
- الأفضل: الماء أو الشاي غير المحلى.
- يمكن تناول عصير الفاكهة المخفف بشدة (1:3) كبديل.
- تجنب المشروبات الحلوة، فهي توفر سرعات حرارية فارغة.

الخضروات والفواكه:

- 5 حصص يوميًا، متنوعة وملونة قدر الإمكان، على سبيل المثال موزة صغيرة على الإفطار، شرائح فلفل كوجبة خفيفة، حصة من البروكلي على الغداء، تفاحة بعد الظهر، وبيض شرائح من الخيار على العشاء.





- البقوليات (مثل العدس والحمص)

- السبانخ والكوسا وشوفان المكسرات/زبدة المكسرات

النظام الغذائي النباتي الصرف أكثر صعوبة بشكل واضح. فهو ينطوي على خطر الإصابة بنقص:

الكالسيوم والحديد واليود والسيلينيوم والزنك وفيتامين D و B2 و B12 وأحماض أوميغا 3 الدهنية

هام: في حالة التغذية النباتية للأطفال، يجب دائماً استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية لتجنب أعراض النقص وضمان نمو الطفل.

فطور جيد، بداية جيدة:

الإفطار مهم، ولكن غالباً ما ينقصنا الوقت في الصباح. من يتناول الإفطار مع الآخرين يبدأ يومه بشكل أكثر استرخاءً. يفضل الأطفال تناول الطعام عندما يكونون بصحبة الآخرين.

نصيحة: قم بتوزيع مهام صغيرة مناسبة للعمر عند إعداد الإفطار، مثل تقطيع الفاكهة، وتزيين الخبز، وتجهيز المائدة. هذا يضيف نظاماً وممتعة ويُعلم قيمة التعايش مع الآخرين.

طقوس تناول الطعام وكونك قدوة:

الأطفال يتعلمون بشكل أفضل من خلال ما يرونه. من يتناول الطعام مع الآخرين، يبعث برسالة مفادها أن الطعام أمر مهم: حتى لو كان الأمر فوضوياً في بعض الأحيان، فإن الطقوس الصغيرة والتعامل الحنون والهياكل الواضحة تمنح الأطفال الشعور بالأمان. أظهرت سعادتهم بتناول الطعام وجربوا أنتم أيضاً أشياء جديدة. دعوا الأطفال يتناولون طعامهم بهدوء، دون ضغط أو إكراه.

اللحوم والأسماك والبيض:

- السمك مرة واحدة في الأسبوع: المثالي: السلمون والرنجة الخالية من العظام (الأسماك المحلية).

- اللحوم الخالية من الدهون (الديك الرومي والدجاج) 2-3 مرات في الأسبوع، والنقانق نادراً.

- البيض: حتى خمس مرات في الأسبوع.

- البدائل النباتية مثل معجون العدس والحمص أو معجون المكسرات تضفي تنوعاً

الدهون والحلويات:

- تفضل الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا أو زيت الزيتون.

- الأقل هو الأفضل: غالباً ما تحتوي الوجبات الخفيفة والأطعمة الجاهزة على دهون مخفية، على سبيل المثال في المعجنات أو صلصات السلطة الجاهزة.

- الحلويات مسموح بها، ولكن من الأفضل اتباع "قواعد ثابتة لتناولها، على سبيل المثال: "بعد الغداء، هناك حلوى"

- البدائل الصحية: الفواكه المجففة (غير المكبرة بالكبريت)، ألواح الشوفان والفواكه.

الاحتياجات الغذائية في النظام الغذائي النباتي والنباتي الصرف

من الممكن تماماً أن يتبع الأطفال نظاماً غذائياً خالياً من اللحوم والأسماك والنقانق، شريطة أن يكون مدخولهم الغذائي متوازناً. احرص على توفير الحديد والزنك والبروتين B12 والدهون الصحية. المصادر النباتية الجيدة هي:

- الشوفان والدخن والخبز الكامل





أطفالك لا يأكلون كثيرًا؟ لا داعي للقلق

- الأطفال يكتشفون الطعام بطريقة لعبية، وهذا يستغرق وقتًا
- الرفض أمر طبيعي، فقط قدمي الطعام بشكل مختلف أكثر
- لا إكراه، لا نظام مكافآت بالطعام

ملاحظات مهمة في مرحلة الطفولة المبكرة

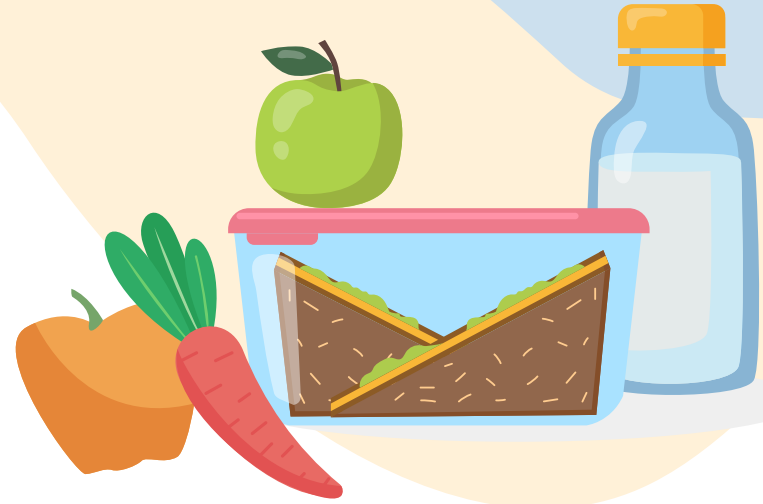
- خطر البلع: لا تعطوا أطفالكم المكسرات الكاملة، والخضروات النيئة الصلبة، والحلوى، والعنب الذي يحتوي على بذور.
- تجنبوا الأكياس القابلة للضغط: فهي تحتوي على الكثير من السكر، كما أن عدم المضغ يضر بنمو الفك واللغة.
- من الأفضل تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة وتقديمه طرياً.

أفكار وصفات:

طاجن المعكرونة بالخضار البسيط:

- المكونات: معكرونة كاملة الحبوب، خضروات (مثل كوسة، فلفل، جزر)، القليل من الجبن الطازج، جبن للخبز

طريقة التحضير: قطع الخضروات إلى قطع صغيرة واقليها، امزجها مع المعكرونة المطبوخة والجبن الطازج، ضع القليل من الجبن فوقها وضعها في الفرن.



وجبة غداء ملونة:

وجبة غداء صحية تشبع وتشعرك بالطعم اللذيذ وتمدك بالطاقة.

- شريحة من الخبز الكامل (مثلاً مع الجبن الطازج أو الزبدة أو الحمص)
- 1-2 شريحة من الخيار أو الفلفل فوقها
- بعض الفاكهة (مثلاً شرائح تفاح أو بضع حبات عنب بدون بذور)
- قطعة صغيرة من الجبن أو بدائل أخرى
- كشراب: ماء أو شاي غير محلى في زجاجة شرب
- من الأفضل تغليف كل شيء في علب صغيرة ملونة، حتى يبقى طازجاً ويبدو شهياً.

نصيحة: دع طفلك يشارك في إعداد وجبة الغداء،

فهذا يزيد من رغبته في تناول الطعام.



السكر - لماذا القليل هو الأفضل؟

الأطفال يحبون الحلويات، وهذا أمر طبيعي تمامًا. لكن الإفراط في تناول السكر غير صحي ويمكن أن يضر بصحة الأطفال على المدى الطويل. السكر لا يوجد فقط في الحلويات، بل أيضًا في العديد من المشروبات والزبادي والوجبات الخفيفة الجاهزة. تحتوي المشروبات الغازية والعصائر الحلوة على وجه الخصوص على كمية من السكر تعادل عدة مكعبات سكر في كل كوب، دون أن نلاحظ ذلك.

يمكن أن يؤدي الاستهلاك المرتفع للسكر لدى الأطفال إلى:

- زيادة خطر الإصابة بالسمنة
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري وتشحم الكبد
- تلف الأسنان
- تدهور التركيز
- وتأثير على النمو العقلي على المدى الطويل.



طعام للطريق:

- تفاح مقشر ومقطع إلى قطع صغيرة في صندوق بغطاء
- توت أزرق في صندوق بغطاء
- خيار مقشر ومقطع إلى قطع صغيرة في صندوق بغطاء
- موز
- بسكويت الذرة
- زجاجة أو كوب ماء

مثال على برنامج يومي اليوم:

- الإفطار: موسلي مع فواكه طازجة
- وجبة خفيفة: أصابع خضار، زبادي مع فواكه طازجة، خبز كامل الحبوب
- الغداء: فطائر الشوفان/الخضار مع البروكلي والبطاطس المهروسة
- العشاء: حساء الخضار مع خبز القمح الكامل أو خبز القمح الكامل مع الجبن
- يجب على الأطفال شرب 6-8 أكواب من الماء يوميًا للحفاظ على ترطيب الجسم. يجب أن تكون المشروبات والوجبات الخفيفة التي تحتوي على السكر استثناءً.



تظهر الدراسات أن الأطفال الذين يتناولون غذاءً غنيًا بالسكر وغير متوازن بشكل متكرر يحصلون على نتائج أسوأ في اختبارات الذكاء مقارنة بالأطفال الذين يتناولون وجبات صحية.

هذا لا يعني أن الحلويات ممنوعة. يمكن تناول المثلجات أو قطعة من الكعك من حين لآخر، ولكن المهم أن يظل ذلك استثناءً. من الأفضل بكثير تناول وجبات خفيفة صغيرة غير محلاة.

نصيحة: انظر إلى قائمة المكونات، فغالبًا ما تحتوي على سكر أكثر مما تعتقد.

بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يؤدي حظر السكر إلى زيادة إقبال الأطفال على الحلويات أو تناولها سرًا. لذا، من المهم إيجاد التوازن الصحيح.

الخلاصة: قريب من الحياة اليومية، ملون ومشارك

لا يجب أن تكون التغذية الصحية مثالية.

الأهم من ذلك هو:

- تناول الوجبات معًا
- جو مريح
- أطباق متنوعة وبسيطة
- قدوة حسنة

سواء في وجبة الإفطار أو العشاء أو وجبة خفيفة بين الوجبات، يكتسب الأطفال عادات غذائية صحية من خلال التكرار والمرافقة والحب.



HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Kinderernährung: Das Standardwerk für eine gesunde Entwicklung
→ Dr. Annette Kast-Zahn; Dr. Hartmut Morgenroth
- Gesund essen macht schlau: Ernährung für Kinder und Jugendliche → Dagmar von Cramm
- Was Kinder essen brauchen: Gesund ernähren leicht gemacht
→ Edith Gätjen

Internetlinks:

- Vegetarische Ernährung für Kinder | kindergesundheit-info.de
→ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/vegetarische-ernaehrung/>
- Familienmahlzeiten | kindergesundheit-info.de
→ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/gesund-ernaehrungsverhalten/familienmahlzeiten/>
- Zucker macht Kinder krank
→ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/ernaehrung-news/allgemein-ernaehrung/kinder-zucker>
- Ernährung im Kleinkind- bis ins Vorschulalter | kindergesundheit-info.de
→ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/>
- Gut essen und trinken | DGE
→ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/>
- Für Sie und Ihr Kleinkind- Gesund ins Leben
→ <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fuer-sie-und-ihr-kleinkind/>



KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>

Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17
80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern

Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?

Bitte senden Sie eine E-Mail an:

elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Illustrationen: Freepik.com (abgeändert)

