

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

سبتمبر 2018



## التغذية في السنة الثانية والثالثة من العمر

توجيهات حول الأكل على مائدة الأسرة

## النشر

### جهة النشر

Gesundheitsförderung Schweiz بدعم من الوزارة البافارية الاتحادية للأغذية والزراعة والغابات

### المؤلفة

أنجيلىكا هاير، الجمعية السويسرية للتغذية (SGE)

### معلومات الاتصال

بيتينا هوزمان، Gesundheitsförderung Schweiz

### المفهوم

يستند المفهوم إلى الأساس العلمي للتوصيات الألمانية حول «التغذية والحركة في مرحلة الطفولة» التابعة لشبكة «Gesund ins Leben»

### المحتوى

يعتمد المحتوى على نصائح المكتب الاتحادي لسلامة الغذاء والشئون البيطرية BLV

### الصور

باريرا بونيسولي، ميونيخ؛ ألكسندر فيرنر، بافاريا؛ Dreamstime.com؛ فوتوليا، Kanton Aargau

### التصميم

Typopress Bern و360plus Design GmbH، ميونيخ

### الاستعلامات/المعلومات

Tel. +41 31 350 04 04 ,CH3014- Bern ,Wankdorffallee 5 ,Gesundheitsförderung Schweiz  
www.gesundheitsfoerderung.ch ,office.bern@promotionsante.ch

### رقم الطلب

02.0226.AR 09.2018

### لتحميل الملف بصيغة PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz، سبتمبر 2018

## مقدمة

الآباء الأعزاء  
السادة مقدمي الرعاية

وفي الصفحة الرابعة يأتي المثال اليومي معروضاً ومصوراً – بداية من الصباح (ويرمز له بالشمس) وحتى المساء (ويرمز له بالقمر)، يتم عرض ذلك مصوراً، وتشير الصور الصغيرة إلى الوجبة المناسبة على مدار اليوم.

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان للوزارة البافارية الاتحادية للأغذية والزراعة والغابات على الصور المتاحة التي قدمتها.

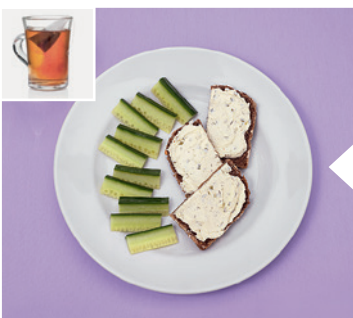
تشكل السنوات الأولى من حياة الطفل صحته طوال حياته وتؤثر فيها بشكل ملحوظ. فمن بداية الحمل وحتى بلوغه سنّ الأربع سنوات، يتم اتخاذ خطوات ضرورية لنموه الصحي.

ويوضح لكم هذا الكتيب المصور من خلال مثال يومي مقادير ونسب الأغذية اللازمة للأطفال الصغار في سنواتهم العمرية الثانية والثالثة.

تعمل مؤسسة Gesundheitsförderung Schweiz بالتعاون مع الشركاء الوطنيين على دعم صحة الأطفال الصغار وتعزيزها من خلال مشروع مياباس (الألمانية، الفرنسية، الإيطالية). ولهذا الغرض يتم تطوير الأسس والرسائل المشتركة للمهنيين العاملين في مجال الأطفال الصغار. كما يتم بالإضافة إلى ذلك توعية صانعي القرار السياسي بأهمية تعزيز الصحة في مرحلة الطفولة المبكرة.

Gesundheitsförderung Schweiz هي مؤسسة تدعمها الكانتونات وشركات التأمين. وتعمل بموجب القانون على تأسيس وتنسيق وتقييم تدابير وإجراءات تعزيز الصحة (قانون التأمين الصحي، المادة 19). وتخضع المؤسسة للرقابة الاتحادية. وتعتبر أعلى هيئة لاتخاذ القرار هي مجلس الأمناء. ويتكون مقر المؤسسة من بعض المكاتب في برن ولوزان. ويساهم كل شخص في سويسرا بمبلغ سنوي قدره 4.80 فرنك سويسري لصالح Gesundheitsförderung Schweiz، والذي يتم تحصيله من قبل شركات التأمين الصحي. لمزيد من المعلومات: الألمانية، الفرنسية، الإيطالية

## مثال للنظام الغذائي اليومي



## المشروبات



**مناسب بلا حدود:** ماء الصنبور\* أو المياه المعدنية أو شاي أعشاب أو شاي فاكهة غير مُحلى



\* يمكن في سويسرا الشرب من ماء الصنبور. فهو لذيذ وصحي.

**مناسب بصورة محددة:** شراب عصير مرة واحدة في اليوم على أقصى تقدير بمعدل 1 دسيليتر (فاكهة خالصة بنسبة 100% بدون إضافة أي مواد سكرية) ومخفف بنفس الكمية من الماء



**غير مناسب:** العصائر المعلبة وعصير الليمون وعصائر الفواكه وشاي الأطفال سريع التحضير ومشروبات الكافيين (كالكولا والشاي المثلج)



## الحلويات والوجبات الخفيفة المالحة



11 قطعة



4 قطع



7 قطع



4 قطع

في حالة أكل الحلويات والوجبات الخفيفة المالحة، فلا يكون ذلك إلا مرة واحدة في اليوم على أقصى تقدير.

وتعادل كل وجبة مصورة حوالي 95 كيلو من السعرات الحرارية (كيلو كالوري).



15 قطعة

## الأكل على مائدة الأسرة

### الوجبات المنتظمة

عليكم أن تقوموا بتعويد الطفل على تناول الوجبات الرئيسية وكذلك الوجبات البينية الخفيفة بطريقة منتظمة. فعادةً كثير من الأسر أن لهم ثلاثة وجبات رئيسية (الإفطار والغذاء والعشاء) ووجبتين بينيتين خفيفتين قبل الظهر وبعده. هل هذا النظام مناسب لأسرتك؟ إن لم يكن مناسباً فعليكم أن تضعوا مع الطفل نظاماً محدداً وواضحاً تحافظون عليه. علماً بأنه لا يفضل أكل أو تذوق شيء في الفترات البينية بين الوجبات.

### الوجبات البينية الخفيفة

تتكون الوجبات البينية الخفيفة دائماً من:

- **الفواكه والخضروات** (مثل التفاح والعبء والمشمش والخيار والجزر وطماطم الشيري والشمر)
- **شراب غير مُحلّى** (مثل الماء وشاي الفاكهة وشاي الأعشاب)



شاي الفاكهة/شاي الأعشاب غير المُحلّى



مياه صنبور\* أو معدنية

\* يمكن في سويسرا الشرب من ماء الصنبور. فهو لذيذ وصحي.

وعلى حسب الجوع يمكن للوجبة البينية الخفيفة أن تُكَمَّلَ بمنتج غني بالنشويات (مثل رغيف أو خبز مجفف أو بسكويت رقيق مصنوع من الذرة) و/ أو أحد منتجات الألبان (مثل الزبادي أو الجبن).

### ما هي كمية الخضروات والفواكه اللازمة للأطفال؟

يوصى بتناولها 5 مرات في اليوم، منها 3 مرات خضراوات ومرتين فواكه. ويكون مقدار المرة الواحدة في حجم كف الطفل. ومع تقدم سن الطفل فإنه من الطبيعي أن تكبر يده وبالتالي ستزيد معها كميات الخضروات والفواكه.



### الوجبات الرئيسية

تتكون الوجبات الرئيسية دوماً من:

- **الخضروات أو الفواكه** (على حسب الموسم: مثل الخيار والجزر وطماطم الشيري والشمر والتفاح والعبء والمشمش)
- **الطعام الغني بالنشويات** (مثل الخبز ورقائق الحبوب والبطاطس والمكرونه والأرز والعدس والحمص)
- **طعام غني بالبروتينات** (مثل الحليب أو الزبادي أو الحليب الخاثر أو الجبن الطازج بلانك باتو أو الجبن أو اللحم أو السمك أو البيض أو التوفو)
- **شراب غير مُحلّى** (مثل الماء وشاي الفاكهة وشاي الأعشاب)
- القليل من زيت بذور اللفت للتحضير

ومن أجل تناول وجبة متوازنة صحياً ينبغي أن تكون للخضروات والفواكه والأغذية الغنية بالنشويات النصيب الأكبر من طبق الطعام. أما الأغذية الغنية بالبروتين فيحتاجها الطفل بكميات أقل.

ولا ينبغي أن يوضع اللحم أو السمك أو البيض أو التوفو على المائدة سوى مرة واحدة في اليوم. أما منتجات الألبان ومشتقاته فيوصى بتناولها ثلاث مرات في اليوم.

## بصحة وعافية

## لمزيد من المعلومات

- كتيب «تغذية الرُّضَع والأطفال الصغار» (الألمانية، الفرنسية، الإيطالية) الصادر من المكتب الاتحادي لسلامة الغذاء والشؤون البيطرية BLV
- منشور «تغذية الرُّضَع» المكتب الاتحادي لسلامة الغذاء والشؤون البيطرية BLV
- رابط BLV حول تغذية الرُّضَع والأطفال الصغار (الألمانية، الفرنسية، الإيطالية)
- منشورات الجمعية السويسرية للتغذية SGE (الألمانية، الفرنسية، الإيطالية)
- نصائح حول الوجبة البينية المثالية
- الاجتماع على الطعام وثقافة المائدة: [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) (الألمانية)
- [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) (الفرنسية)
- عروض للأطفال والآباء حسب توصيات مؤسسة Gesundheitsförderung Schweiz (الألمانية، الفرنسية، الإيطالية)

## للاستعلام والاستشارة الشخصية

- خدمات الاستشارات لتقديم المشورة للأمهات والآباء (الألمانية، الفرنسية، الإيطالية)
- عناوين الخبراء الاستشاريات في التغذية (الألمانية، الفرنسية)
- مكتب الاستعلامات حول الحساسية وصعوبات التحمل (الألمانية، الفرنسية، الإيطالية، الإنجليزية)

- تقريبا يتمنى كل الآباء أن تأكل أطفالهم بنظام غذائي متوازن ومفيد ومتنوع. ولا تساعدك كثيراً في ذلك الحيل أو الإجبار أو سوق الحجج والبراهين مثل "هذا الطعام صحي!"، بل قد تأتي بنتائج عكسية. وإنما تساعدك في ذلك النصائح التالية:
- اجتمعوا على الطعام قدر الإمكان.
- خذوا وقتكم في تناول الوجبات بدون عجلة.
- عليكم أن تكونوا على وعي بدوركم كأباء وأنكم قدوة لأطفالكم. فالمحبة والكرهية وسائر المواقف تؤثر بقوة في سلوك الطفل على الطعام. لذا عليكم أن تظهروا أمام الطفل ما تنتظرونه منه.
- شجعوا الطفل على تجربة أطعمة جديدة غير معروفة. حتى ولو لم يستسيغها الطفل في المرة الأولى فيمكنك أن تقدمها له مرة ثانية في يوم آخر. فغالباً ما يحتاج الأمر إلى التجربة عدة مرات (على الأقل ثماني مرات) حتى يستسيغ الطفل طعام جديد عليه.
- عليكم كأباء أن تحددوا واختاروا أي الأصناف توضع أمامكم على المائدة. وعلينا أن نتنوع الأصناف الصحي في الوجبات.
- للطفل أن يقرر بنفسه أصناف الأطعمة التي يحب أن يأكلها من بين المعروف أمامه، وهو ذاته من يحدد مقدارها. إذ أن للأطفال لديهم حس جيد بالجوع والشبع. لذا فلا ينبغي إجبار الطفل مطلقاً على تناول الطعام. ليس في الأكل إنجاز يجب تحقيقه. لذا عليكم ألا تمدحوا الطفل أو تنتقدوه بسبب كمية طعامه. وإنما عليكم أن تمدحونه على محاولاته ليأكل بنفسه.
- لا تدخلوا أنفسكم في معركة على مائدة الطعام. فعندما يلاحظ الأطفال أنهم يحصلون على مزيد من الاهتمام والعناية من خلال مشاكتهم أو امتناعهم عن الطعام خصوصاً أو حتى من خلال الرغبة في الحصول على طعام مطبوخ جديد، فإنهم سيتصرفون كذلك مرة أخرى بنفس الطريقة عند تناول الوجبة التالية.
- لا تتخذوا أبداً من الطعام مبدأً للمواساة أو للمكافأة أو تجعلوا منه عقوبة.
- انتبهوا لخلق جو أسري لطيف عند تناول الوجبات. واستقبلوا الطفل بحفاوة ومرح.
- اجعلوا الطفل يشارككم عند التسوق وعند تجهيز الطعام أو فرش المائدة والسفرة. فالأطفال غالباً ما تولد عندهم سعادة كبيرة بذلك.