

پس از مطالعه این درس، برای پاسخ به چند سوال و دریافت کریدت آموزش تغذیه صنف خود، روی لینک نظرسنجی در پایان کلیک کنید.



وعده های غذایی خانوادگی برای بزرگ کردن یک غذاخور ماجراجو

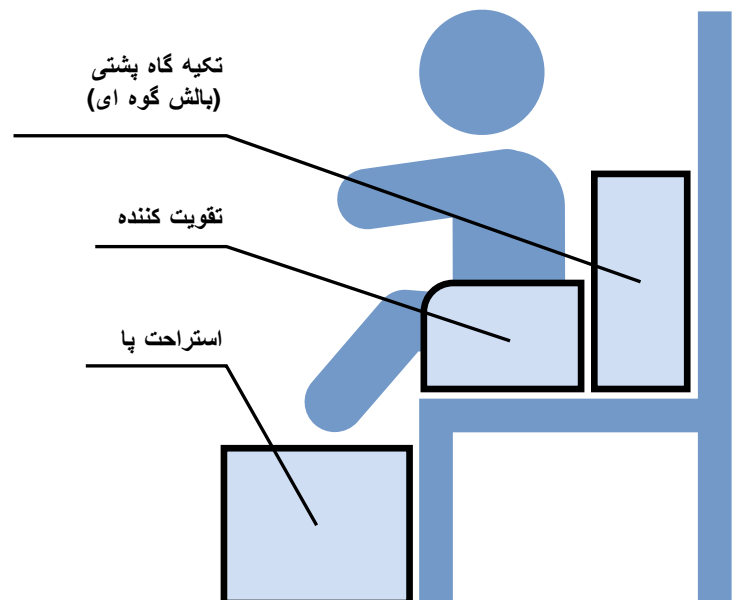


**به دنبال راه هایی برای کمک به پرورش یک غذاخور ماجراجو هستید؟ به
جای دیگری نگاه نکنید، از میز آشپزخانه خود شروع کنید!**

آیا میدانستید کودکانی که با خوردن وعده های غذایی در کنار خانواده بزرگ میشوند، عزت نفس را بهبود میبخشند و موفقیت را افزایش میدهند؟ همچنین، نشان داده شده است که کودکان پیش از کودکستان که با خانواده خود غذا می خورند، سبزیجات بیشتری می خورند، این یک برد-برد برای همه است!

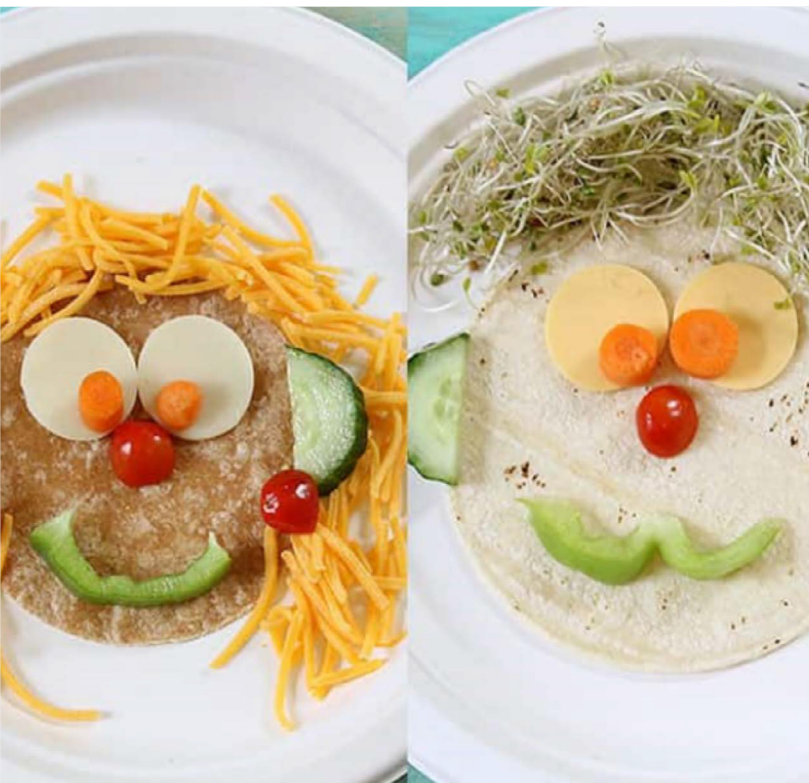
بنابراین، "وعده غذایی خانوادگی" دقیقاً چگونه است؟

1. یک وعده غذایی خانوادگی به سادگی شامل یک کودک و یک والدین/مراقب است. به عنوان مراقب، شما «معلم» هستید که غذا را ارائه می دهید، طفل «شاگرد» و غذا «مضمون» است.
2. یک فضای مشخص برای غذا آماده کنید. میزهای آشپزخانه عالی هستند، اما میزهای تلویزیون که به هم چسبیده باشند هم می توانند کار کنند!
3. اطمینان حاصل کنید که طفل در میز از چوکی با پشتی یا تکیه مناسب استفاده می کند. ارائه تکیه مناسب چوکی، حواس پرتی در هنگام غذا خوردن را کاهش می دهد و به طفل اجازه می دهد تا روی غذا خوردن تمرکز کند، نه اینکه نگران افتادن از چوکی خود باشد! باسن، زانوها و مچ پاهای طفل باید با تکیه گاه پاها با زاویه 90 درجه روی چوکی خم شوند! (برای راهنمایی به زیر مراجعه کنید)
4. انواع غذاها را «به سبک خانوادگی» سر میز سرو کنید، این به طفل اجازه می دهد انتخاب کند کدام غذا را می خواهد در بشقابش بگذارد. حداقل یک غذای مورد علاقه طفل را به همراه غذاها یا نآشنا روی میز قرار دهید.
5. با طفلتان غذا بخورید و به او اجازه دهید ببیند شما انواع مختلف غذاها را می خورید! اگر والدین/مراقب آنها همان غذا را بخورند، احتمال بیشتری وجود دارد که اطفال همان غذا را بخورند.
6. غذاها را سرگرم کننده کنید! به طفل اجازه دهید غذاها را در سس های مختلف فرو کند، با غذای خود شکل یا صورت بسازد و غیره. اطفال بهترین یادگیری را از طریق بازی انجام می دهند و خوردن نیز از این قاعده مستثنی نیست.
7. از زبان بدون قضاوت در طول وعده غذایی استفاده کنید، نه اینکه روی اعمال طفل تمرکز کنید، بلکه غذا را در مرکز توجه قرار دهید. به جای تمرکز روی اینکه طفل چه غذاهایی را دوست ندارد، به جنبه های حسی هر غذا (ترد، شور، چسبنده، گرم، سرد و...) اشاره کنید.
8. حواس پرتی را در طول وعده های غذایی به حداقل برسانید! حواس پرتی مانند تلویزیون و تبلت در طول وعده های غذایی می تواند بر سیگنال های گرسنگی و سیری ما تأثیر منفی بگذارد. در عوض غذا و تعامل خانوادگی را در مرکز وعده غذایی قرار دهید
9. بعد از غذا به روشی سرگرم کننده پاک کاری کنید. آهنگ مورد علاقه را روشن کنید، از اسفنج های ستاره ای شکل استفاده کنید یا I-Spy را پخش کنید. از طفل بخواهید تا هر غذایی را از وعده غذایی به سطل زباله یا ظرف قابل استفاده مجدد پرتاب کند یا «پف» کند تا یک بار دیگر طفل در معرض آن غذا قرار گیرد.



سایر نکات مفید برای وعده های غذایی خانوادگی برای تشویق غذا خوردن ماجراجویانه:

1. اگر نمی توانید هر روز با طفلتان غذا بخورید، تا زمانی که می توانید با هم غذا بخورید.
2. اگر طفل شما برای آمدن به میز مشکل دارد، از یک تایمر بصری به مدت 5 دقیقه استفاده کنید تا به طفل خود کمک کنید تا برای غذای خانوادگی آماده شود.
3. برای کاهش "تغذیه یا خوراک دادن" بین وعده های غذایی و افزایش اشتها در طول روز، هر 2 تا 3 ساعت یکبار به طفل خود وعده های غذایی و میان وعده های منظم بدهید. به طفل خود در وعده های غذایی و میان وعده ها تنوع غذایی از همه گروه های غذایی (میوه ها، سبزیجات، گوشت ها/پروتئین ها، لبنیات و غلات کامل) و در بین وعده ها آب ارائه دهید.
4. اگر از میز برای بسیاری از فعالیت های مختلف علاوه بر وعده های غذایی استفاده می شود، به طفل خود یک جای اختصاصی برای استفاده فقط در زمان وعده های غذایی بدهید. این کمک می کند تا یک «نشانه» برای وعده غذایی برای طفل فراهم شود.
5. به طفل خود اجازه دهید تا در آماده سازی غذاها مشارکت داشته باشد (جار شیکر با گیاهان، چاقوهای مصنون برای طفل، خرد کردن و مخلوط کردن و غیره) تا به افزایش راحتی او با غذاهای جدید کمک کنید.
6. در وعده های غذایی به طفل خود غذاهای متنوعی بدهید. تحقیقات نشان می دهد که نوزادان و کودکان نوپا ممکن است قبل از پذیرش یک غذای جدید به 15 بار قرار گرفتن در معرض آن غذا نیاز داشته باشند.
7. فراموش نکنید که برای ایده های بیشتر با متخصص تغذیه یا کلینیک WIC محلی خود تماس بگیرید!



تبریک می گویم، شما تمام کردید!
سوالات بیشتری دارید؟ با متخصص تغذیه WIC محلی خود تماس بگیرید!

برای تکمیل نظرسنجی و دریافت کریدت اینجا را کلیک کنید

توقف!

Find us on  

 OKLAHOMA
State Department
of Health

 **wic**
Women Infants and Children

این نشریه توسط وزارت صحت ایالت اوکلاهما (Oklahoma State Department of Health, OSDH)، یک کارفرما و ارائه دهنده فرصت های برابر منتشر شده است. یک فایل دیجیتالی مطابق با بخش 114-3 از عنوان 65 قوانین اوکلاهما نزد اداره تسویه انتشارات اداره کتابخانه های اوکلاهما سپرده شده است و برای دانلود در www.documents.ok.gov موجود است | منتشر شده در جولای 2024