

10 اساليب بسيطة ستحبين فيها طفلك بالغذاء الصحي كالخضروات والفواكه

نشعر أحيانا بأن الأطفال ينجذبون بشكل آلي لأنواع معينة من الغذاء عالي السعرات الحرارية الذي يحتوي على السكريات بشكل ضار....

يقول الدكتور Dr. Puline Emmett خبيرة التغذية والحميات الغذائية في جامعة Bristol أن الأطفال المفضولين على الفواكه والخضار الطازجين بدلا من طعام الأطفال الصناعي والمعلب في الأغلب سيتناولون ذات الأغذية الصحية عندما يكبرون ، قد تشعر بعض الأمهات بأن تحضير الطعام الطازج للأطفال مسألة معقدة فموزة مهروسة تشكل غذاء صحيا لطفلك..

لم يفيت الأوان بعد ... من اليوم تستطيعين تعويد أطفالك على أكل كل ما هو مفيد ومن المهم أن تعلمي بأن أطفالك بحاجة للخضروات والفواكه على الأقل في خمس جبات خفيفة في اليوم . تقول طبيبة التغذية Sally Child ، لا يجب أن تكون الأم مهووسة بتغذية أطفالها فإذا كان 70% من غذاء الأطفال صحيا لاجابة للقلق .

1 يجب أن يأكل الكبار الطعام الصحي أولا.. ليكونوا القدوة

تقول Dr. Pauline Emmett إذا كان الكبار في العائلة يتمتعون بنظام تغذية صحي كتناول الفواكه والخضروات الطازجة فإن أطفالهم سيأكلونها أيضا... ضعبي قاعدة لعائلتك شعارها «كل العائلة يجب أن تأكل فواكه طازجة كل يوم» بدلا من التنبؤ بأن الأطفال لن يحبوا الغذاء الصحي.

2 شجعيهم على تجربة أطعمة جديدة..

من الطبيعي جدا أن يرتاح الأطفال لنوع الطعام الذي يتناولونه وهذا أحيانا ما يجعلهم يريدون أكل الأنواع التي يعرفونها ويحبونها فقط ولهذا يجب علينا توسيع أذواقهم وتقديم نوع جديد من الأطعمة مع كل وجبة.

بعض خبراء التغذية يشجعون على قاعدة «القضمة الواحدة» حيث اظهرت الأبحاث أن الطفل بحاجة لتذوق نوع من الطعام عدة مرات لكي يعتاد عليه ومن ثم يحب تناوله.

3 اجعلي من وجبتهم شيئا مسليا لهم..

اطلقي العنان للفتان بداخلك عن طريق تزيين الطعام للأطفال، ضعي الكثير من الالوان اصنعي وجوها ضاحكة ونجوماً ووروداً.. يقول خبراء التغذية ان الطفل سيجرب تقريبا كل انواع الأطعمة اذا اعجبه شكلها.

4 دعيهم يتسوقون معك

خذي أطفالك للتسوق معك واطلبي منهم اختيار فواكههم الطازجة وخضرواتهم بأنفسهم وقيميهم على اختياراتهم

وخلال التسوق تكلمي معهم عن الالوان والاشكال الرائعة للخضروات والفواكه . نظمي لهم رحلة الى مزرعة ودعيهم يقطفون الثمار بأنفسهم أو اجعليهم يزرعون نوعا ما ، فهذا شيء رائع .

5 إخفي الغذاء الصحي داخل طعامه المفضل..

إذا كان طفلك يفضل اللحوم على الخضروات .. يمكنك ان تخفي الخضار في المأكولات التي يحبها مثلا يمكنك اضافة الكثير من الجزر المضروب في الخلاط مع كرات اللحم أو الهامبرجر أو تضيفه مع صلصة البولونيز أو ان تضيفي عصير الفواكه أو الخضار الى الشراب المثلج (Smoothies) ، لن يلاحظ طفلك طعم الخضروات في وجبته ولكنه سيحصل على فوائدها حتما، اختاري الوان الخضروات المناسبة لكل طعام تريدين اضافتها اليه. يمكنك قراءة كتاب The art of hiding vegetables

6 اختاري الاطعمة ذات المذاق الحلو..

الابحاث تدل على ان بعض الاطفال يكرهون طعم المرارة الموجود في بعض الخضروات ، من الجدير بالذكر ان الاطفال في بداية العمر يلاحظون الطعم المراكتر من الكبار ويرى الباحثون بان هذا يرجع الى نظام جسم الطفل الذي يتعامل مع طعم المرار على أنه شيء سام. لذلك حاولي طهي الخضروات او شويها لتظهري طعمها الحلو واختاري الاطعمة ذات المذاق الحلو كالبطاطس الحلوة، الذرة والجزر، واطهي بعض الخضار كالقرنبيط والبروكلي في الصلصة الحامضة (Sweet & Sour).

7 إضافة المنكهات للطعام يجعلهم يتقبلونه أكثر..

إضافة صلصة الصويا، الطماطم ، جبنة الباميزان

والفطر يجعل من نكهة الطعام أذ ويجذب الاطفال لتناوله.

8 اوجدي بدائل صحية للوجبات السريعة..

قدمي لأطفالك بدلا عن الوجبات السريعة، مثلا استغني عن الكعك الموجود في الاسواق بكعك التمر او كعك المكسرات او الفواكه ، قدمي الحمص ، وخبز الفواكه المجففة يوجد قائمة طويلة جدا من البدائل اللذيذة والصحية.

9 دعيهم يشاركونك في طهي الطعام..

الأطفال عموما يحبون ان يشاركوا في اعداد الطعام فاعداد البيتزا مثلا شيء ممتع بالنسبة لهم ، حضري الخضروات المقطعة واطلبي من اطفالك صف المكونات عليها، وأكثر ما يحب الاطفال

صنعه هو الكعك، ضعي بداخله الفواكه لتعطي قيمة غذائية مفيدة. اطلبي منهم تذوق الطعام واسألهم رأيهم، هذا سيجعلهم لا يرفضون تذوق نوع جديد من الطعام . اختاري يوما في الاسبوع مخصصا ليطهروا الطعام فيه، اجعليه ممتعا كأن تحضروا قائمة طعام كالمطعم .

10 تحدثي عن فوائد يستمتعون بها للغذاء الصحي ..

تقول الدكتورة sally wiggins استاذة علم النفس يجب ان نتكلم عن الطعام الصحي بشكل ايجابي كأن نقول للطفل كل هذه الموزة فإنها ستعطيك المزيد من الطاقة، بدلا من ان نقول له الموز غذاء جيد لك . وحذار من التكلم عن الحميات الغذائية أو التحيف أمام الاطفال.

Fauchon

قلوب من عسل.. تُعشق حقاً.. دون حدود!



في باريس، عام 1886، وُلد FAUCHON، حلويات شهية، خبز طازج، شوكولا ملونة، المأكولات والهدايا التي يعشقها الفرنسيون، كل هذا جعله سفيراً فعلياً تميزه الجودة والإبداع.. كان منتجاته ثمرات نادرة لم يكتشف سرها الا هو، حيث احتفظ به واستخدمه حتى في أصغر حبة شوكولا، فأبهر كل من يتذوقها، وحتى اليوم، ما زال هذا السر عميقاً جداً ويستحيل على أحد اكتشافه، كي يكون هناك FAUCHON واحد في العالم كله!

هو لا يقدم الهدايا فقط الى كل عشاقه حول العالم، بل هو يحذ ذاته يعتبر هدية من الطبيعة، ارادت أن تكرم فيه الناس الذين يبحثون عن المتعة في التذوق وتناول كل لذيذ ومشوق... FAUCHON اليوم، استطاع أن يصل الي العالمية وأن يعزز وجوده في أوروبا ثم في منطقة الشرق الأوسط حيث أصبح حضاراً



FAUCHON
PARIS



FAUCHON ■ Paris on your lips