



VOLUME #219  
تشجيع عادات الأكل الصحيّة

VIRTUAL CHILDCARE  
PARENT SUPPORT  
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

نظام قوس قزح الغذائي اليومي يتضمن على تناول الفواكه والخضروات الملونة التي توفر مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الجسم بشكل عام. إنها طريقة ممتعة وصحية لمساعدة الأطفال على تطوير عادات الأكل الإيجابية. شجع طفلك على تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة في كل وجبة طعام ووجبة خفيفة، أو أشركه في تخطيط وشراء وتحضير وجبات الطعام. في هذه النشرة، نقدم مجموعة من الأنشطة لتشجيع طفلك على بناء عادات غذائية صحيّة.

الأنشطة:

الأطفال من ( ٣ أشهر - ١٨ شهراً )

صينية ملونة

المواد:

صينية

أفوكادو

فراولة

موز

التعليمات:

قطع الأفوكادو والفراولة والموز قطعاً صغيرة، ورتبها على الصينية. يمكنك صنع قوس قزح أو أمشاط مثيرة للاهتمام.

ضع الصينية أمام طفلك وادعوه لتذوق الفاكهة.

بينما يحاول طفلك تناول الفاكهة، تحدث معه عن لونها ونكهتها.

انضم إلى طفلك وتناول الفاكهة معاً.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار

الأطفال من ( ١٩ شهراً - ٢.٥ سنة )

خمن ما بداخل الكيس

المواد:

حبتان إلى أربعة حبات من الخضروات

كيس

التعليمات:

إكتشف الخضار مع طفلك. سم كل واحدة منها وتحدث عن ألوانها وملمسها.

ضع الخضار في الكيس.

أطلب من طفلك أن يضع يده داخل الكيس ويتحسس حبة خضار واحدة ويخمن ما هي.

استمر حتى يخمن طفلك جميع الخضروات الموجودة في الكيس.

اغسل الخضار وتناولوها معاً.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

سيخ فاكهة قوس قزح

المواد:

سيخ خشب

فواكه بألوان مختلفة

التعليمات:

دع طفلك يختار فواكه ذات ألوان مختلفة عندما تذهب للتسوق معاً.

اطلب من طفلك أن يغسل الفاكهة ويجففها ويقطعها (يتطلب إشراف الكبار).

ساعد طفلك على وضع الفاكهة على الأسياخ الخشبية.

شجع طفلك على الإبداع في اختيار الألوان.

استمتع بكباب فاكهة قوس قزح.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

مجموعة صور للأطعمة الصحيّة

المواد:

منشورات البقالة

صمغ

طبق ورقي

التعليمات:

دع طفلك يتفحص النشرات الاعلانية والعتور على صور للأطعمة الصحيّة.

دع طفلك يقص صور الأطعمة التي يمكنه تناولها على الغداء.

دع طفلك يلصق الصور على الطبق الورقي لصنع طبق صحي.

تحدث عما يجعل بعض الأطعمة صحية وأهمية تناول طعام صحي.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار والمعلومات.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

لعبة قوس قزح

المواد:

ورق

ماركرز

قلم رصاص

التعليمات:

ارسم قوس قزح على قطعة من الورق قبل العشاء.

أجلب رسمتك وقلم الرصاص وورقة أخرى إلى طاولة الطعام.

أنظر إلى الوجبة الموجودة على الطاولة، مع الانتباه إلى الألوان، واكتب أسماء جميع المكونات على الخطوط الملونة المقابلة لقوس قزح. على سبيل المثال، اكتب "بروكلي" على الشريط الأخضر.

عند الانتهاء، تحقق من الألوان المفقودة.

قم بعمل قائمة بالأطعمة ذات الألوان المفقودة وأضفها إلى قائمة التسوق الأسبوعية.

يمكنك أيضاً أخذ قوس القزح إلى المدرسة ولعب هذه اللعبة على الغداء مع أصدقائك.

[إضغط هنا](#) للحصول على وصفات صحيّة.

ماذا يوجد تحت قوس القزح؟:

تساعد الفواكه والخضروات الحمراء على مكافحة السرطان، وتقليل خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب، وتحسين ملمس الجلد. مثل الفراولة والطماطم والبطيخ.

الفواكه والخضروات البرتقالية والصفراء تحسن وظيفة المناعة، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، وتعزز صحة العين. مثل الجزر والبرتقال والبطاطا الحلوة.

الفواكه والخضروات الخضراء تعزز جهاز المناعة، وتساعد على إزالة السموم من الجسم، واستعادة الطاقة والحيوية. مثل البروكلي والكيوي والسبانخ.

الفواكه والخضروات الزرقاء والأرجوانية تحارب السرطان والالتهابات وتحافظ على شبابك. مثل التوت والبادنجان والخوخ.

الفواكه والخضروات البيضاء والبنية تحمي من بعض أنواع السرطانات، وتحافظ على قوة العظام، كما أنها خيار صحي للقلب. مثل الفطر والبطاطس والموز.

[إضغط هنا](#) للمزيد من المعلومات.

