

# نشرة التعريف المدرسية بكيفية التكيف في المدرسة حول سبل الحفاظ على الغذاء الصحي والنشاط

## مساعدة الآباء أطفالهم للحفاظ على سلامتهم وسعادتهم وتعلمهم

### إرشادات هامة لمساعدة طفلك على الاستمتاع بالغذاء السليم

- إشراك الأطفال في التخطيط لوجبات الغذاء والطهي
- استمع إلى ما يحب الأطفال تناوله مع تغيير الغذاء عديم القيمة الغذائية إلى خيارات صحية
- اجعل وقت الوجبات وقتاً لتجمع الأسرة
- استمتع بقضاء الوقت عند التفاف أفراد العائلة حول المائدة
- تناول مجموعة متنوعة من الأغذية تشمل على الكثير من الفواكه والخضروات
- حاول أن يشتمل تسوقك الأسبوعي على كافة أنواع المجموعات الغذائية المختلفة
- التعود على تناول وجبة الإفطار
- تمد وجبة الإفطار الأطفال بالطاقة اللازمة خلال اليوم الدراسي، وتجدر الإشارة إلى أن الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار يكونون أكثر يقظة وحيوية وإبداعية، كما أن أداءهم يكون أفضل في المدرسة.
- التأكيد على الغذاء الغني بالحديد والكالسيوم
- ينبغي التأكد من حصول الطفل على الحديد والكالسيوم اللازم في الغذاء في هذه المرحلة الهامة من النمو
- تقليل الملح
- يمكنك فعل ذلك من خلال عدم إضافة ملح إلى الوجبات التي تعدها لطفلك، ومن خلال فحص كمية الملح أو الصوديوم الموجودة في مكونات الأغذية المعلبة.
- الحد من الأغذية السكرية والوجبات الخفيفة والمشروبات الغازية
- ينبغي عليك تشجيع طفلك على تناول الفواكه كوجبة خفيفة وعلى شرب المياه بدلاً من المشروبات السكرية،
- تشجيع الأطفال على غسل الأسنان بالفرشاة بشكل يومي
- سوف يساعد هذا الأمر على حماية الأسنان من التسوس والحفاظ على عادات صحية جيدة خاصة بالأسنان طيلة الحياة.
- تغيير أساليب الطهي
- حاول شواء اللحم بدلاً من تحميره وحاول طهي الخضروات بالبخار للحفاظ على الفيتامينات التي تحتوي عليها الأطعمة

### إرشادات هامة حول التسوق الصحي

- ضع قائمة خاصة بالتسوق والتزم بها
- حاول القيام بصنع المزيد من الوجبات من البداية مع الحد من الأغذية المعالجة
- اختر الفاكهة المعلبة أو العصير الطبيعي بدلاً من عصير الفاكهة المركز
- استخدم الخبز المصنوع من دقيق القمح والمعكرونة والأرز
- إذا كنت تأكل اللحم، اختر القطع صغيرة السمك قدر الإمكان
- من خلال قراءة الملصقات الغذائية، يمكنك فحص كمية السكر والمواد الحافظة التي يحتوي عليها الغذاء
- يمكنك شراء شيء جديد كل أسبوع لجميع أفراد العائلة

### حقائق عن الغذاء

- ينبغي عليك تشجيع طفلك على تناول أغذية من كافة المجموعات الغذائية المختلفة:
  - الكربوهيدرات النشوية – تتضمن الخبز، الحبوب، المعكرونة، الأرز، البطاطس، والكسكسي.
  - الفواكه والخضروات – تتضمن الفواكه الطازجة أو المجمدة أو المعلبة والفواكه المجففة وعصائر الفواكه
  - منتجات الألبان – تتضمن اللبن والزبادي والجبن والزبد والجبن الدنماركي
  - البروتينات – وتتضمن اللحوم والأسماك والبيض والحبوب وجوز الهند والذرة
- ينبغي أن يشتمل الغذاء على مجموعة مختلفة من النكهات والأغذية والعديد من الوجبات الخفيفة الصحية من أجل الوفاء باحتياجات الطفل من الطاقة احرص على طرح العديد من الأفكار المختلفة وإعداد الأغذية الممتعة في صناديق الغذاء

للتأكد من حصول الطفل على وجبة غذائية متوازنة عندما يكون خارج البيت، كما ينبغي غرس روح المسؤولية في الطفل تجاه الغذاء الذي يأكله.

## تمرين

ينبغي عليك تشجيع طفلك على أن يكون أكثر نشاطًا من خلال الألعاب والرياضات الممتعة، وفي سبيل ذلك، ينبغي عليك معرفة ما يستمتع به طفلك، ثم القيام بتشجيعه، وتجدر الإشارة إلى أنه ينبغي قيام المراهقين بممارسة التمارين البدنية نحو ٦٠ دقيقة في اليوم، ويمكن الرجوع إلى المركز المحلي لأوقات الفراغ ولوحات الإعلام بالمدرسة للحصول على تفاصيل حول الفرق الرياضية.

يمكن تشجيع الطفل على ممارسة أي نشاط رياضي، لكن يمكنك أن تقترح عليه:

- الجري
- المشي
- لعب كرة القدم
- السباحة
- الرقص
- التزلج
- التنزه بالكلب

## للحصول على مزيد من المعلومات والاستشارات:

[uk.gov.eatwell.www](http://uk.gov.eatwell.www)

[uk.gov.food.www](http://uk.gov.food.www)

[org.nfpi.www](http://org.nfpi.www)

[net.healthyeating.www](http://net.healthyeating.www)

[www.foodsmatter.com](http://www.foodsmatter.com) (فحص الحساسية الناتجة عن الأغذية)

[www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com) - Vegan Society - تليفون: ٠٨٤٥ ٤٥٨٨ ٢٤٤

[www.vegsoc.org](http://www.vegsoc.org) - Vegetarian Society - تليفون: ٠١٦١ ٩٢٥ ٢٠٠٠

[www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk) - Parentline Plus Helpline - تليفونك ٠٨٠٨٠ ٨٠٠ ٢٢٢٢ (تعمل على مدار أربع وعشرين ساعة)

[www.surestart.org](http://www.surestart.org) - Sure Start: (برنامج حكومي يعمل على توفير أفضل بداية للطفل في الحياة) - تليفون: ٠٠٠٢٢٨٨ ٠٠٠٠٨٧٠

[www.surestart.org](http://www.surestart.org)

[www.eatingdisorders.org.uk](http://www.eatingdisorders.org.uk) - Eating Disorders Association - خط مساعدة البالغين (الذين تزيد أعمارهم عن ثمانية عشر عاماً)، تليفون:

٠٨٤٥ ٦٣٤ ١٤١٤

[www.edauk.com](http://www.edauk.com)، ٠٨٤٥ ٦٣٤ ٧٦٥٠، (حتى ثمانية عشر عاماً)،

يمكن الرجوع إلى (NHS Direct) فيما يتعلق بأي اهتمامات خاصة بالصحة، تليفون: ٠٨٤٥ ٤٦٤٧

[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

برجاء إضافة المعلومات المحلية وتفاصيل الاتصال هنا.