

## کمک به فرزند 1 تا 3 ساله‌تان برای داشتن تغذیه خوب

### Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

شیر یا نوشیدنی سوپای غنی شده را فقط در وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها پیشنهاد دهید، نه بین این وعده‌ها. این کار به کودک شما کمک می‌کند تا در حالی که گرسنه شده و آماده است، برای غذا خوردن سر میز غذا بیاید. مصرف را به حداکثر 3 فنجان (750 میلی لیتر) در روز محدود کنید. برای رفع تشنگی بین غذا و میان وعده به آنها آب بدهید.

نوشیدنی‌های شیرین مانند آب میوه 100٪، نوشیدنی‌های طعم دار میوه‌ای، شیر کاکائو یا نوشابه گازدار را به کودک خود ندهید. به جای آن، نوشیدنی‌های بدون قند افزوده ارائه دهید. این کار می‌تواند به کودک شما کمک کند تا یاد بگیرد از طعم نوشیدنی‌های سالم مانند آب و شیر ساده لذت ببرد.

#### فرزندم به چه مقدار غذا نیاز دارد؟

هر کودکی با دیگری تفاوت دارد. مقدار غذای مورد نیاز آنها بر اساس سن، میزان فعالیت، سرعت رشد و اشتیاق او متغیر است. طبیعی است که کودک شما بعضی از روزها بیشتر از روزهای دیگر غذا بخورد. اشتیاق کودک شما ممکن است تحت تأثیر خلق و خو، سلامتی، زمان روز و غذای پیشنهاد شده قرار گیرد. برای غذا خوردن یا نخوردن و چه مقدار غذا خوردن، به اشتیاق فرزندتان اعتماد کنید تا به عنوان راهنما عمل کند.

3 وعده غذایی کوچک و 2 تا 3 وعده سبک یا اسنک، با فاصله 2 تا 3 ساعت از هم به فرزندتان بدهید. سعی کنید هر روز، حدوداً در ساعت مشخص و ثابتی به فرزندتان غذا بدهید. کودکانی که در تمام طول روز از خوراکی‌های کوچک تغذیه می‌کنند، ممکن است احساس گرسنگی یا سیر بودن را یاد نگیرند و اعتماد به اشتیاق خودشان برای آنها دشوارتر باشد.

#### برای اینکه فرزندم خوب غذا بخورد چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

##### بنشینید و با فرزندتان غذا بخورید

شما بهترین الگوی فرزندتان هستید. فرزندتان با تماشای شما، درباره غذاها و غذا خوردن می‌آموزد. به علاوه، با هم غذا خوردن زمانی را هم برای برقراری ارتباط با یکدیگر ایجاد می‌کند.

شما به عنوان والدین یا مراقب، می‌توانید به فرزندتان کمک کنید که مهارت‌های مهم غذایی و عادات غذایی را فرا بگیرد. شما همچنین می‌توانید به شکل‌گیری نگرش مثبت نسبت به غذا و غذا خوردن کمک کنید. تغذیه سالم چیزی بیش از فقط آنچه می‌خوریم است. این موضوع به نحوه غذا خوردن ما نیز مربوط می‌شود.

شما و فرزندتان نقش‌های متفاوتی در زمان صرف وعده‌های غذا و میان‌وعده دارید. نقش شما این است که تصمیم بگیرید چه غذایی به او پیشنهاد بدهید، چه وقت سرو کنید و کجا. نقش فرزند شما این است که تصمیم بگیرد که آیا از غذاهایی که شما تهیه می‌کنید بخورد و چه مقدار. رعایت کردن این نقش‌ها به کودک شما کمک می‌کند تا بیاموزد که چگونه خوب غذا بخورد، و همچنین زمان غذا خوردن را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

#### باید چه غذاهایی به فرزندم پیشنهاد بدهم؟

از سنین پایین به کودک خود غذاهای مغذی بدهید تا به او در ایجاد عادات سالم برای زندگی کمک شود. غذاهایی با طعم‌ها و بافت‌های مختلف به فرزندتان پیشنهاد بدهید. مجموعه‌ای از مواد زیر را در غذا بگنجانید:

- **سبزیجات و میوه‌ها** از جمله تازه، منجمد و کنسرو شده
- **غذاهای دارای غلات کامل** مانند پاستا و نان با آرد غلات کامل، جودوسر، جو و کینوا
- **غذاهای پروتئینی** مانند لوبیا، نخود، عدس، آجیل و کره دانه‌ها، توفو، گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و محصولات لبنی

#### باید چه نوشیدنی‌هایی به فرزندم پیشنهاد بدهم؟

نوشیدنی‌های سالم مانند شیر مادر، شیر کامل ساده گاو و آب به آنها پیشنهاد دهید. بعد از 2 سالگی، گزینه‌های دیگر شامل شیر بدون چربی، شیر با چربی 1٪ و 2٪ و نوشیدنی ساده سوپا غنی شده است.

سایر نوشیدنی‌های گیاهی غنی شده مانند بادام و جو دوسر اغلب انرژی و پروتئین کمتری نسبت به سوپا دارند. فقط در صورتی که فرزند شما بالای 2 سال سن دارد و انرژی و پروتئین کافی را از سایر غذاهای مغذی دریافت می‌کند، این گزینه‌ها را به او پیشنهاد دهید.

## اغلب غذاهای جدید پیشنهاد دهید

غذاهایی را که کودکان دوست دارد، همراه با غذاهای جدید به او بدهید تا امتحانشان کند. گاهی کودکان خردسال مدام یک غذا را می‌خواهند. این امر طبیعی است و شاید چند هفته یا ماه طول بکشد. صبور باشید.

کودکان معمولاً پیش از اینکه غذایی را مزه کنند، ممکن است نیاز داشته باشند آن را ببینند، بوی آن را حس کنند و به آن غذا دست بزنند. آنها ممکن است پیش از خوردن غذایی، بارها نیاز به مزه کردن آن داشته باشند. به ارائه غذاهای جدید ادامه دهید و غذاهایی که فرزندان در گذشته از خوردن آنها امتناع کرده را هم در برنامه غذایی بگنجانید.

## یک غذای مشابه را به روش‌های مختلفی به او بدهید

به عنوان مثال، سبزیجات را می‌توان به صورت خام (خرد یا رنده شده)، برشته، پخته شده در سوپ و سس پاستا یا مخلوط شده در یک اسموتی سرو کرد. اگر فرزندان سبزیجات را با شیوه تهیه خاصی دوست دارد، سایر سبزیجات را با همان روش برایش آماده کنید.

## به فرزندان اجازه دهید خودش غذا بخورد

اینکه به فرزندان اجازه دهید خودش غذا بخورد، بخش مهمی از یادگیری روش غذا خوردن برای او محسوب می‌شود. آنها با لمس کردن، بوییدن، مزه کردن و نگاه کردن به غذا یاد می‌گیرند. یاد گرفتن روش استفاده از قاشق و چنگال به زمان نیاز دارد. خرابکاری و ریخت و پاش هم بخشی از آموزش نحوه غذا خوردن است.

## چیزهایی را که باعث برهم خوردن تمرکز حین صرف غذا می‌شوند، کاهش دهید

تلویزیون، تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر را خاموش کنید. این به شما کمک می‌کند تا تمرکز خود را بر لذت بردن از زمانی که با هم می‌گذرانید معطوف کنید. این کار همچنین به کودک شما کمک خواهد کرد تا به بدن خود گوش دهد و توجه کند تا بفهمد چه زمانی سیر است.

## از فشارهای موجود مطلع باشید

از وارد کردن هر نوع فشاری به فرزندان برای غذا خوردن خودداری کنید. فشار منفی می‌تواند شامل تنبیه، ایجاد شرمساری، مقابله‌سازی با وعده دادن یا التماس باشد. فشار مثبت می‌تواند شامل تشویق، رشوه دادن،

ترغیب کردن یا تمجید باشد. این می‌تواند باعث شود کودک شما احساس خودآگاهی و معذب بودن کند و شاید باعث پرخوری یا نخوردن غذا شود. هر نوع فشاری می‌تواند مانع از ایجاد رابطه سالم کودک شما با عادت غذا خوردن شود.

## کودک خود را در روند تهیه غذا شریک کنید

آموزش مهارت‌های غذایی به کودک خود را از سنین پایین شروع کنید. کودکان 2 تا 3 ساله می‌توانند مواد اولیه را بشمارند، مواد را به کاسه اضافه کنند و سبزیجات و میوه‌ها را بشویند.

## اگر فرزندم از خوردن یک وعده غذایی امتناع کند چه؟

اگر فرزندان از خوردن غذایی که شما پیشنهاد می‌کنید امتناع کرد، غذای دیگری درست نکنید. تهیه کردن یک وعده غذایی دیگر، به آنها یاد نمی‌دهد که غذای سالم بخورند.

وعده‌های غذایی خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که حداقل حاوی یک غذایی باشد که فرزندان دوست دارد بخورد. گاهی امکان دارد این تنها غذایی باشد که کودک شما برای خوردن در یک وعده غذایی انتخاب می‌کند، و این اشکالی ندارد. اگر فرزندان اصلاً نمی‌خواهد غذا بخورد، تا زمان وعده غذایی یا اسنک بعدی منتظر بمانید تا دوباره به او غذا بدهید.

## اطلاعات بیشتر

اگر در مورد مصرف غذا یا رشد کودکان سوالی دارید، با شماره 1-1-8 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.

- [HealthLinkBC 69e](https://www.healthlinkbc.ca/69e) ایده‌هایی برای وعده اصلی و میان وعده غذایی برای فرزند 1 تا 3 ساله‌ی شما

- [فواید غذا خوردن در کنار هم برای کودکان و خانواده‌ها](#) (PDF 399KB)

- [اداره بهداشت کانادا - دخالت دادن کودکان در برنامه‌ریزی و آماده‌سازی وعده‌های غذایی](#)