

في زيادة متعة الغذاء

يلعب الغذاء دورًا كبيرًا ومركبًا في حياتنا. الغذاء هو أساس الرفاهية الذي ينسق اليوم مع خلق شعورًا بالأمان. تتشكل علاقاتنا مع الغذاء وعاداتنا الغذائية في مرحلة الطفولة ، وتتطور طوال الحياة. تلعب الدائرة المقربة للطفل دورًا إرشاديًا قويًا في عادات الغذاء والكلام المرتبط بالغذاء والسلوك الغذائي.

النظام الغذائي الجيد هو المتنوع والمتغير ولذيذ وتجربة نكهات جديدة. يضمن الجدول المنتظم للوجبات القدرة على التحمل طوال اليوم. يشمل جدول الوجبات المنتظمة لعائلة لديها أطفال الإفطار، الغداء، وجبة خفيفة بعد الظهر، العشاء ووجبة خفيفة مسائية. تقوي لحظات تناول الطعام العائلية التفاعل بين الأسرة وتخلق إحساسًا بالتماسك. اهدأوا معًا لحظة تناول الغذاء بعيدًا عن تناول الأجهزة الذكية.

يستمتع الأطفال بالسماح لهم في المشاركة في المهام اليومية. شاركوا جميع أفراد الأسرة في الطهي وتجهيز المائدة وأعمال المطبخ الأخرى. غالبًا ما ينشأ الاهتمام بالمواد الغذائية والطهي في مرحلة الطفولة. بصفتك أحد الوالدين ، فأنت على استعداد لإلقاء نفسك في عجائب وتأملات الطفل. تعجبوا معًا من الأشكال والنكهات والألوان.

جدول الحياة اليومية لكل أسرة فريد من نوعه ، وكذلك طرق إعداد الوجبات. أخلقوا لعائلتكم طرقًا مناسبة لإجراء التنقيف الغذائي وتناول الطعام معًا لعائلتكم. في بعض الأحيان ، في العائلات التي لديها أطفال ، يطرح تناول الطعام أسئلة وتحديات. ستساعدك ممرضات العيادة الاستشارية في المشكلات المتعلقة بالأكل أو تساعدك في حل تحديات الطعام.

نصائح لطعام الأسرة:

- يتمتع الوالد أو الوالدة بفرصة أن يكون عاملاً مساعدًا في عادات الأكل الصحية للطفل وآداب المائدة الجيدة.
- يدعم الجدول المنتظم للوجبات الرفاه الشامل طوال اليوم.
- تدعم لحظات تناول الطعام المشتركة والغير مستعجلة التفاعل العائلي والرفاهية. على الطعام ، من الطبيعي مناقشة أحداث اليوم والأشياء اليومية.
- تذوقوا وجربوا نكهات جديدة دون حكم مسبق. أكثروا جرأة الطعام بكل الحواس!
- من الجيد أن يكون التعود على طعم جديد على المدى الطويل. قدم طعامًا جديدًا جنبًا إلى جنب مع النكهات المألوفة واللذيذة بالفعل ، وهذا سيجعل النكهات الجديدة أفضل.
- الذواقة لها لحظاتها الخاصة ، استمتع بها أيضًا.
- استمتعوا بالقيام والتواجد معًا حول الطعام!

للنظر في المنزل: ألبعوا في المنزل لعبة المطعم! خططوا لأدوار كل فرد من أفراد الأسرة للعبة المطعم. من هو رئيس الطهاة ومن المسؤول عن الحلوى؟ من المسؤول عن تجهيز المائدة ومن المسؤول عن الموسيقى؟ هل المطعم مطعم بيتزا أم مطعم نباتي؟

نصائح للمهتمين:

عائلة حكيمة ١٠ نصائح لاختيار الطفل وتناول الطعام بشكل انتقائي - عائلة حكيمة

كتيب الرعاية الاجتماعية للأسر التي لديها أطفال
 Syö hyvää.fi [KL-SH-lapsiperhe-esite-12s-270102014-168x217-72dpi-pages1.pdf](https://www.ruokatutka.fi/kuopio)
 (syohyvaa.fi)

رادار الغذاء

<https://www.ruokatutka.fi/>

