الوزن المناسب لأطفالي

- سيمر طفلك في الولايات المتحدة بمرحلة تغيير. وقد يتضمن ذلك تغيير في الحمية والطعام بالإضافة إلى نشاط بدني أقلّ من العادة. قد يعرض هذا التغيير طفلك إلى خطر الإفراط في الوزن.

- لا يوجد وزن صحيح للطفل لكن هناك مدى وزن مناسب. سيساعدك طبيب الأسرة على تحديد الوزن المناسب لطفلك.

- قد يتسبب الإفراط أو قلة الوزن في مشكلة صحية لطفلك.

- قد تتضمن المشاكل الصحية التي يتعرض لها طفل مفرط الوزن ما يلي:

  - داء السكري وضغط الدم المرتفع
  - صعوبة في النوم
  - الكآبة
  - ارتفاع نسبة الكولسترول
  - التنفس بصعوبة
  - انعدام الثقة في النفس

- إذا كان طفلك يشكو من قلة الوزن، كن حذرا ألا تفرط في إطعامه. إذ من السهل أن يصبح طفل قليل الوزن يشكو من الإفراط في الوزن. يجب أن يقوم طبيب بمراقبة الأطفال الذين يشكون من قلة الوزن.

المحافظة على وزن مناسب للأطفال

تذكر 0-1-2-5

5 حاول تغذية أطفالك 5 وجبات من الثمار أو الخضروات في أغلب الأيام.

2 حدد إلى أقل من ساعتين في اليوم من الوقت الذي يقضيه أطفالك في مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو والوقت الذي يستعملون خلاله جهاز الكمبيوتر.

1 شجع أطفالك على تعاطي ساعة من النشاط البدني على الأقل في كل يوم.

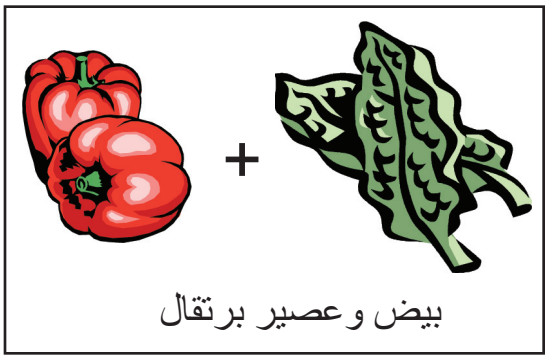
0 حدد من كمية الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهن التي يتناولها أطفالك مثل البطاطا المقلية والكعك والسودا.

شجع أطفالك على تناول فطور مُغذي. الوجبة المناسبة تمكن طفلك من النجاح في المدرسة.

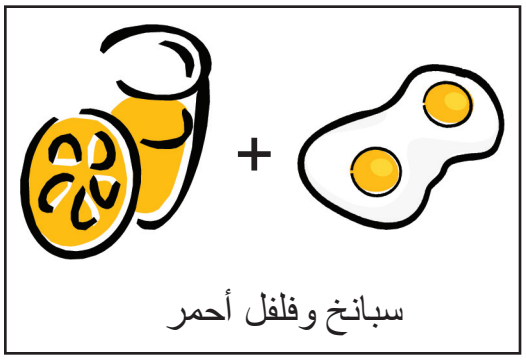
الحديد

- الحديد مهم جدا لأنه يُحسن من دمك.
- إذا لم يحصل طفلك على النسبة الكافية من الحديد فقد يتسبب ذلك في تسرب الرصاص إلى دم طفلك. الرصاص مادة طبيعية توجد أحيانا في مواد الطلي والدهان والأنابيب في البيوت القديمة. وقد يؤدي وجود نسبة عالية من الرصاص في الدم إلى أضرار خطيرة ومزمنة تصيب الأعضاء الحرجة.
- وقد تتسبب نسبة الحديد المنخفضة عند النساء الحوامل في الولادة قبل المهلة المحددة.
- تناول في كل يوم أطعمة تحتوي على مادة الحديد. حاول أكل:
  - الدجاج واللحم الهبر
  - الخضروات المورقة مثل الكرنب واللفت والسبانخ
  - أنواع الفاصوليا
  - السمك
  - صفار البيض
- يتمكن جسمك من قبول الحديد بطريقة أفضل عندما يُتناول مع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج). ومن بين الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج):
  - البرتقال وعصير البرتقال
  - ثمار العليق
  - أنواع الفلفل الأحمر
  - الكريب فروت
  - الطماطم
  - القنبيط (البروكلي)

حاول تناول هذه الأنواع من الطعام التي تحتوي على الحديد مع أنواع من الطعام تحتوي على فيتامين (ج):



أو

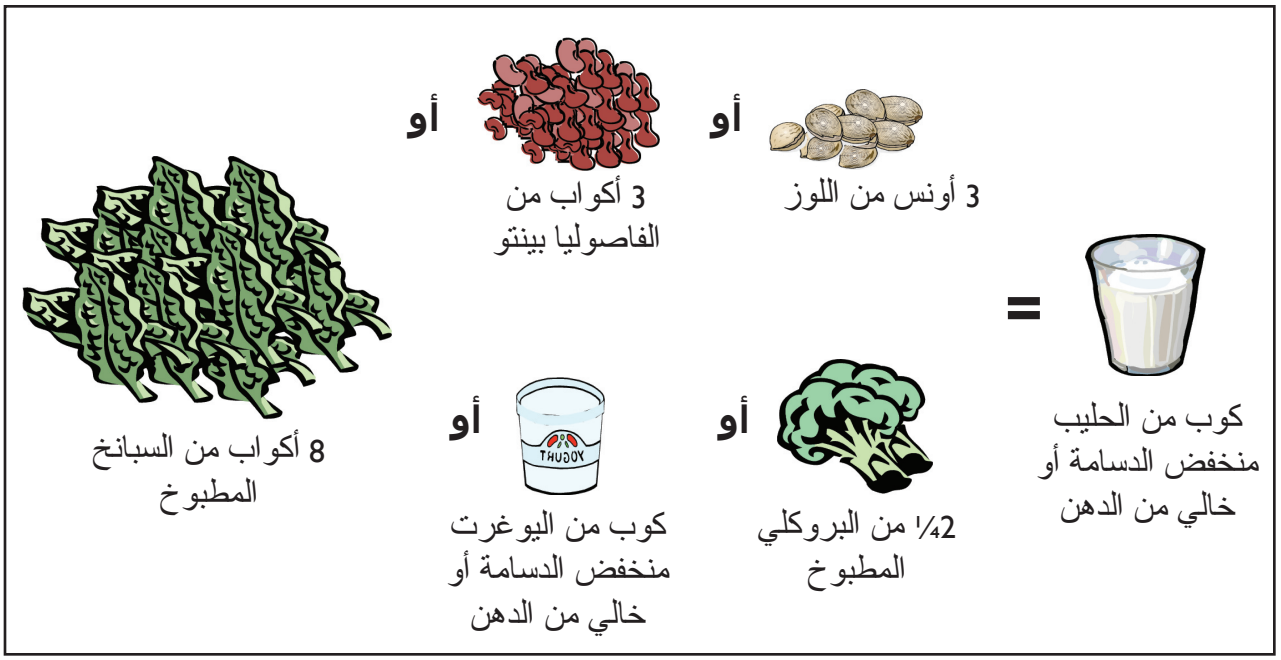


تحدث إلى طبيبك إن كنت مهتما بموضوع الحديد.

كالسيوم

- جسمك في حاجة إلى الكالسيوم حتى تبقى عظامك وأسنانك قوية.
- وتناول الأطعمة الثرية بالكالسيوم في كل يوم مهم جدا بالنسبة لك ولأسرتك.
- تحتوي منتجات الألبان قليلة الدسامة (مثل الحليب واليوغرت والجبن) على الكثير من الكالسيوم. يوفر كأس واحد من الحليب ربع ما يحتاج إليه جسمك من الكالسيوم في كل يوم.

إذا تعذر عليك تناول منتجات الألبان فبإمكانك تناول:



يساوي معدل الكوب تقريبا حجم الكف

تساوي الأونس من الفاكهة تقريبا حفنة يد

- بإمكانك أيضا تناول:
  - الخضروات المورقة مثل أنواع الكرنب واللفت
  - وأنواع الفصوليا مثل الحمص والعدس واللوبيا وفول الصويا والبازلاء المجمدة.

- وكلما تقدمت أنت وأطفالك في السن كلما أصبحتم في حاجة أكثر إلى الكالسيوم. اتصل بطبيبط لتعرف كمية الكالسيوم المناسبة لك.

الغذاء المناسب عند الحمل

- **تناول أنواعا مختلفة من الأغذية المناسبة.** سيساعدك ذلك على الحصول على مختلف أنواع الفيتامينات التي تحتاجين إليها أنت وطفلك.

- **البروتينات مصدر جيد للسعرات الحرارية.** توفر السعرات الحرارية لجسمك الفيتامينات والنشاط الضروريين لمساعدتك على تنمية طفلك. للزيادة من كمية البروتينات في جسمك يمكنك تناول حبوب الصويا واللوبيا والحليب منخفض الدسامة أو خالي من الدهن والبيض واللحم الهبر والتوفو وزبد الفول السوداني.

- **تناولي الأطعمة التي تحتوي على الحديد.** تناول كمية كافية من الحديد يقلل من خطورة الولادة المبكرة. تمثل الخضار المورقة الداكنة أفضل مصدر للحديد خلال فترة الحمل. تناولي الخضروات المورقة الداكنة مع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج) مثل البرتقال، حتى يتمكن جسمك من امتصاص الحديد.

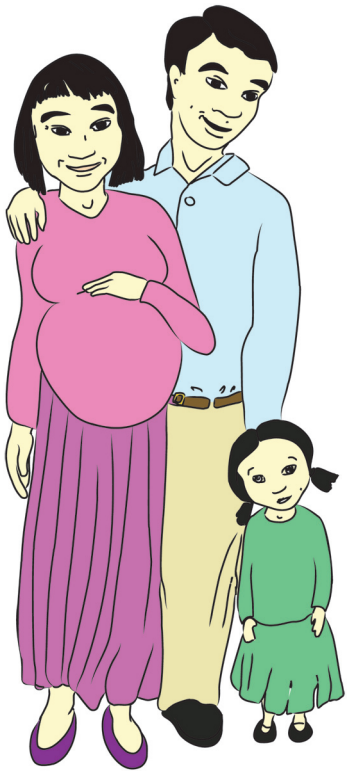
- **حمض الفوليك.** يساهم تناول الكمية المناسبة من حمض الفوليك قبل فترة الحمل وفي أولها، في التقليل من حدوث تشوهات خلقية لدى الجنين. وتتضمن الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك الخضروات المورقة الداكنة مثل السبانخ والكرنب واللفت وعصير البرتقال والحبوب المجففة.

- **إشربي كثيرا من الماء.** يساهم الماء في تحويل جميع تلك الفيتامينات والمعادن المهمة إلى طفلك.

- إذا كنت حاملا لا تتناولي طعاما غير مطبوخ بالكامل أو اللحوم النيئة (غير المطبوخة) أو الدواجن أو الأكلات البحرية أو البيض.

- حاولي الحد من الكافيين الموجودة في الشاي والقهوة أو توقفي عن شربهما. قد تزيد الكافيين من إمكانية الإجهاض.

- لا تتناولي الخمور والمشروبات الكحولية. قد يعرض شرب المواد الكحولية الطفل إلى الخطر.



زيارة طبيبك بانتظام أثناء فترة الحمل هام بالنسبة لك ولطفلك.

الغذاء المناسب لأطفالك دون 3 سنوات

- للأطفال معدات صغيرة ولا يأكلون إلا كمية قليلة من الطعام عند كل وجبة. ناولي أطفالك دون 3 سنوات ثلاثة وجبات في اليوم ولمجتين أو ثلاثة بين وجبات الطعام.

- غذّي أطفالك في نفس الوقت وبانتظام في كل يوم. سيساعدهم ذلك في تطوير نوع من الروتين وعادات أكل مناسبة بالنسبة لأطفالك.

- ناولي أطفالك أنواعا مختلفة من الأطعمة المغذية بما في ذلك الحليب والثمار والخضروات والخبز والحبوب المغذية والفاصوليا واللوبيا واللحوم.

- ناوليهم طعاما جديدا في كل مرة. إذا رفض طفلك الطعام ولم يعجبه حاولي مرة ثانية في وقت مختلف وفي صيغة مختلفة. قد يتطلب في بعض الأحيان عشرة محاولات قبل أن يقبل الطفل الطعام ويعجبه.

- يجب أن يشرب الأطفال دون 3 سنوات كوبا وربع الكوب من الحليب كامل الدسم في اليوم.

- اقطعي الثمار والخضروات إلى أجزاء صغيرة.

ناولي أطفالك أطعمة ذات ألوان محتلفة في كل يوم - أحمر وبرتقالي/ أصفر وأخضر وأزرق/ أرجواني وأبيض وبُني - حتى يبقون في صحة جيدة.

قراءة ملصقات وعلامات التغذية

توفر ملصقات التغذية معلومات مفيدة حول الطعام. يمكنك قراءة هذه الملصقات من القيام بالخيارات المناسبة لتحافظي على صحتك وصحة عائلتك.

معلومات التغذية الخاصة بشرائح البطاطس

Serving Size (حجم الحصة): تعتبر 15 شريحة من البطاطس حصة واحدة.

Servings per container (حصص الطعام في الكيس الواحد): يحتوي هذا الكيس من البطاطا على حصتين ونصف.

Calories (السعرات الحرارية): تُعطيك حصة واحدة أو 15 شريحة 150 سعرات حرارية. يحتاج جسمك إلى 2000 وحدة حرارية في كل يوم.

% Daily Value (القيمة اليومية بالنسبة المائوية): توفر حصة واحدة أو 15 شريحة 16% من المواد الدسمة التي يحتاج لها جسمك في اليوم الواحد للبقاء في صحة جيدة. ويوفر لك كيس شرائح البطاطس 38% من المواد الدسمة الضرورية في اليوم الواحد.

Fats (الدهون): الدهون ضرورية لجسمك لكن الإفراط في تناولها قد يصبح مضرا.

الدهون غير المشبعة مناسبة أكثر لجسمك من الدهون المشبعة أو الدهون المتحولة. لا تتناولي الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة.

Sodium (الصوديوم): الصوديوم هي عبارة أخرى تستعمل للإشارة إلى الملح.

Vitamins and Minerals (الفيتامينات والمعادن): لن تعطي هذه الشرائح جسمك الكثير من الفيتامينات والمعادن الضرورية لجسمك.

Ingredients (المكونات): يمكنك هذا من معرفة محتويات الطعام. يتم عرض العناصر من الأعلى إلى الأدنى.

IMPORTANT (هام): تختلف كمية السعرات الحرارية التي تحتاجين إليها حسب عمرك وجنسك وحجم جسمك ومستوى نشاطك. اسألي طبيبك.

Nutrition Facts

Serving Size 1oz- about 15 chips

Servings per Container about 2.5

Amount Per Serving	1 oz	whole bag
Calories	150	360
Calories from Fat	90	210
		% Daily Value*
Total Fat 10g, 25g	**16%**	**38%**
Saturated Fat 1g, 3g	**6%**	**14%**
Trans Fat 0g, 0g		
Polyunsaturated Fat 4.5g, 11g		
Monounsaturated Fat 4.5g, 11g		
Cholesterol 0mg, 0mg	**0%**	**0%**
Sodium 180mg, 420mg	**7%**	**18%**
Potassium 330mg, 780mg	**9%**	**22%**
Carbohydrate 15g, 36g	**5%**	**12%**
Dietary Fiber 1g, 2g	**4%**	**9%**
Sugars 0g, 0g		
Protein 2g, 5g		
Vitamin A		0%
Vitamin C		10%
Calcium		0%
Iron		2%
Vitamin E		6%
Vitamin B6		4%

* تشير القيم اليومية في النسبة المائوية إلى حمية تحتوي على 2000 سعرات حرارية. قد تكون القيم اليومية التي تتناوليها أعلى أو أقل حسب حاجتك الفردية للسعرات الحرارية.

INGREDIENTS: Potatoes, Sunflower Oil and/or Corn Oil, and Salt.

تناولي أقل دهون!

بعض الأفكار المفيدة!
5% نسبة منخفضة
20% نسبة عالية

تناولي فيتامينات أكثر!

مشروبات صحية

- يؤثر نوع المشروبات التي يتناولها أطفالك على صحتهم. يجب أن يشرب أطفالك الماء أكثر من اي مشروبات أخرى خلال اليوم الواحد.

- الحليب مصدر جيد للكالسيوم وهو ضروري للحفاظ على أسنان وعظام قوية. يجب أن يشرب الأطفال دون السنتين (2) الحليب كامل الدسم. ويجب أن يشرب الأطفال الذين أعمارهم 3 سنوات أو أكثر، الحليب خالي الدسم أو منخفض الدسم.

- يساعدك شرب كميات قليلة من عصير الثمار الخالص على الحصول على الفيتامينات المهمة.

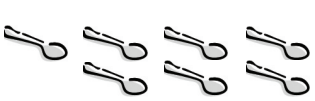
- تحتوي الكثير من المشروبات مثل السودا والمشروبات الرياضية والمشروبات المشتقة من الثمار (دون العصير) على الكثير من السكر المضاف. وتوفر هذه المشروبات سعرات حرارية بدون تغذية وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن وإلحاق الضرر بالأسنان.

- تحتوي السودا على الكافيين التي قد تتسبب في العصبية والأرق لدى الأطفال والبالغين.

اعرف عدد ملاعق الشاي للسكر المضاف الموجود في كوب واحد (8 أونسات) في مختلف المشروبات:

السودا
6 ملاعق شاي من السكر المضاف

الحليب
0 ملاعق شاي من السكر المضاف



المشروبات المشتقة من الثمار (فروت بنش)
7 ملاعق شاي من السكر المضاف

الماء
0 ملاعق شاي من السكر المضاف

الوجبات السريعة

- للبقاء في صحة جيدة، تناولي الطعام المطبوخ في البيت وحددي من كميات الطعام الوجبات السريعة التي تتناوليها أنت وأطفالك.

- تباع الوجبات السريعة في المطاعم مثل ماك دونالدز وبورغر كينغ ووندیز وتاكو بال وكنتاكي فرايد تشيكن.

- بالإضافة تبيع محلات البقالة الوجبات السريعة في جناح الأطعمة والساندويتشات الباردة الجاهزة والمغلفة.

- تحتوي الوجبات السريعة على كميات أكبر من السعرات الحرارية والدهون والسكر والملح المضرين بصحتك.

- قد يتسبب تناول الكثير من الوجبات السريعة في:

  - زيادة سريعة وغير صحية في الوزن
  - داء السمنة خاصة عند الأطفال الصغار
  - ارتفاع الضغط الدموي والتعرض أكثر للأمراض القلبية

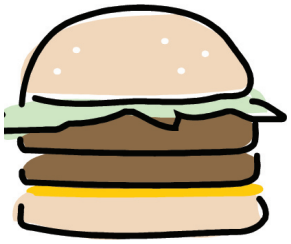
خيارات الوجبات السريعة الأكثر صحية

لا تأكلي وجبات سريعة أكثر من مرة واحدة في الأسبوع.

إذا اضطررت إلى أكل وجبة سريعة اختاري الوجبة المناسبة:

- أطلبي وجبات صغيرة.
- توجد وجبات أصغر ومناسبة للأطفال.
- أطلبي ساندويتش همبورغر واحد عادي عوضا عن الهمبورغر الذي يحتوي على قطعتين أو ثلاثة من اللحم.
- اختاري الطعام المشوي أو المحمص عوضا عن المقلي والهش.
- أطلبي الدجاج بدون الجلد إذا أمكن.
- أطلبي السلطات بدون "الصوص" أو صوص منخفضة الدهون.
- تناولي سلطات الثمار في آخر الطعام عوضا عن الأيس كريم أو ميلك شايك.
- اشربي الماء أو الحليب خالي من الدهون أو منخفض الدهون عوضا عن السودا.

الوجبة الكبيرة:



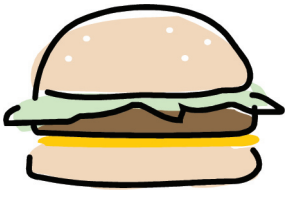
دبل تشيزبورغر (بورغر بالجبن يحتوي على قطعتين من اللحم)
740 سعرات حرارية
42 غرام من الدهون

سودا كبيرة
310 سعرات حرارية
86 غرام من السكر

شرائح بطاطس مقلية كبيرة
500 سعرات حرارية
25 غرام من الدهون

الخيارات عالية الدهون
67 غرام من الدهون

الوجبة الصغيرة:



تشيزبورغر (همبورغر بالجبن يحتوي على قطعة واحدة من اللحم)
300 سعرات حرارية
12 غرام من الدهون

سودا صغيرة
150 سعرات حرارية
40 غرام من السكر

شرائح بطاطس مقلية صغيرة
30 سعرات حرارية
11 غرام من الدهون

خيارات منخفضة الدهون
23 غرام من الدهون

لمجات ذكية

- تناولي لمجة صغيرة بين أوقات الوجبات العادية إذا كنت جائعة فقط.
- جهزي لمجات مغذية لأطفالك يتناولونها عندما يعودون من المدرسة.
- لا تتناولي لمجة قبل اللجوء إلى الفراش. يجب هضم الطعام بينما تكوني صاحية.
- لا تتناولي لمجات تتكون من رقاقات البطاطس أو الحلوى أو الكعك.
- أأكلي أطعمة تحتوي على كميات منخفضة من الدهون والملح والسكر مثل:

  - الجزر والخضار الأخرى.
  - الثمار: التفاح والموز والبرتقال والكمثري
  - بسكويت هش منخفض الدهون وجبن
  - الفاكهة
  - يوغرت منخفض الدهون (امزجي اليوغرت بالثمار الطازجة أو مجمدة)
  - كأس من الحليب منخفض الدهون

لمجات "مرحة" لأطفالك

1) أغسلي الكرفس واقطعيه في شكل قضائب.

2) ضعي زبد الفول السوداني على كل قطعة من الكرفس.

3) ذرّي بعض الزبيب على قطعة الكرفس واستمتعي بأكلها!

بإمكانك أيضا أكل قطع التفاح أو الموز مع زبد الفول السوداني.