

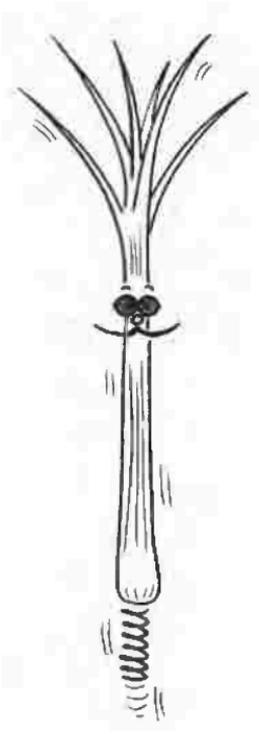
## الجزء الأول

### طعام صحي أفضل

للأسرة العاملة

يمكن لفهم بعض المبادئ الرئيسية وتعلم بعض الحيل  
والتكنيكات أن تضع عائلتك على الطريق الصحيح نحو  
نظام غذائي صحي.





## ما هو الطعام الصحي؟

### تعريف الطعام الصحي:

إن اعتماد نظام غذائي متوازن أمر يفرينا جميعا بالقيام به، خاصة وأنا غالباً ما نسمع أن أولادنا بحاجة للحصول على نظام طعام متوازن من أجل صحتهم وسلامتهم على المدى القريب والبعيد في آن واحد. وبرغم أنه ليس بالأمر السهل في القرن الواحد والعشرين إعطاء الأطفال التغذية الكاملة المناسبة، إلا أننا بتوفير تلك التغذية لهم نؤمن لهم الانطلاق الجيد والسليم في الحياة ونزيد من فرص وصولهم إلى أعمار متقدمة، وهم في صحة جيدة.

ولكن ما هي الحمية المتوازنة وكيف يمكن للأهل أن يساعدوا أطفالهم في الحصول عليها؟ إن الحمية الجيدة هي تلك الحمية التي تحتوي على جزء من كل المجموعات الغذائية الكبرى، والتي تكون متنوعة لتشمل كافة العناصر الغذائية واسعة النطاق. وقد الإمكان، يجب أن تكون تلك الحمية كاملة -تحتوي على الأطعمة الأساسية غير المعالجة وغير المحفوظة ولا المكررة-. يستهلك عدد كبير من الأطفال مقادير عالية جداً من السكر والملح في طعامهم تكون زائدة عادة وينبغي إنقاصها على الأقل إلى الحدود التي توصي بها منظمة الصحة ومراكز التغذية الصحية المحلية (انظر الملحق). وفوق هذا وذاك، يجب أن يكون النظام الغذائي الصحي لذيذاً ومتنوعاً ومشهياً.

## المجموعات الغذائية وعملها:

مع أن معظم محتويات هذا الكتاب تركز على الفاكهة والخضراوات وعلى فوائدها وكيفية استهلاكها بشكل أكبر، إلا أنها تشكل جزءاً فقط من الحماية المتكاملة التي يجب أن تحتوي على عناصر غذائية أساسية أخرى. وهذه العناصر، هي:

### البروتينات:

يأتي جزء كبير من البروتينات التي يستهلكها الأولاد عادة من مصدر حيواني، يحتوي معظمه على نسب عالية من الدهون المشبعة. وأهم مصادر البروتين هي اللحوم، والسّمك، ومنتجات الصويا، والألبان والأجبان، والبيض، والحبوب، وطحين القمح الكامل، والمكسرات والذرة. ووظيفة البروتين هي المساعدة على النمو وترميم الخلايا التالفة، وإنتاج الأنزيمات والهرمونات والطاقة. هناك بعض أنواع البروتين التي يجب تناولها مع كل وجبة طعام. ولكن للأسف هناك عدد كبير من الأطفال لا يحصل إلا على مقدار قليل من البروتينات لعدة أسباب؛ فمنهم من يجد صعوبة في مضغ اللحوم، ومنهم من يرفض أكل منتجات الحبوب الكاملة، ومنهم النباتي (وهذا ما يحصل مع المراهقين غالباً الذين يمتنعون عن تناول اللحم دون أن يقوموا بتعويض نقص البروتين الحيواني لديهم ببروتين من مصادر أخرى). وهنا نذكّر أن السمك المعلب يعد مصدراً جيداً للبروتين، بالإضافة إلى الحبوب (بما فيها الفاصولياء المطبوخة المعلبة).

### الدهون:

يحتاج الأولاد للدهون من أجل الطاقة والنمو، ولكن لكلمة «دهون» وقع سلبي على أسماعنا ومن ثم فإن المواد الغذائية التي تحتوي على نسب

منخفضة من الدهون تلقى قدراً أكبر من الترحيب على اعتبار أنها صحية أكثر حسب اعتقاد بعضهم. إن الحميات منخفضة الدهون غير مناسبة للأطفال. إذ هناك أنواع عديدة من الدهون بعضها «سيئ» كالدهون المتحولة أو المهدرجة، ولكن ليس جميعها. تتضمن مصادر الدهون الجيدة بالنسبة للأطفال الزبد، والحليب كامل الدسم (الذي ينصح به دوماً للأطفال دون الخامسة من عمرهم أكثر من الحليب المقشود أو شبه المقشود أي خفيف أو مسحوب الدسم)، واللحوم الخالية من الدهون، وزيت الزيتون، والأفوكادو والسّمك. إن هذه المجموعة من المواد الغذائية تتضمن أحماضاً دهنية أساسية - وهي «الدهون الجيدة» بما فيها أحماض أوميغا التي توجد بشكل كبير في الأطعمة التي لا يتناولها الأطفال عادة كالمكسرات والبذور والخضراوات الورقية والسّمك الدهني. ونقص هذه الأحماض الدهنية الأساسية يمكن أن يؤدي إلى حدوث مشكلات في التعلم لدى الطفل، بالإضافة إلى حدوث مشكلات جلدية، وإمساك، وعدم توازن هرموني، وزيادة في الوزن. وكثيراً ما يتم الترويج لمشتقات أحماض أوميغا لما لها من دور بالنسبة لعمل الدماغ لدى الأطفال. إن إحدى الطرق لزيادة الاستهلاك الطبيعي للأحماض الدهنية هي طحن مزيج من المكسرات والبذور في مطحنة الحبوب أو القهوة وحفظها في الثلاجة لبضعة أيام، حيث يمكن رشها فوق رقائق الحبوب. وكبدل عن هذا، يمكنكم إضافة الزيوت التي تحتوي على أحماض دهنية أساسية - كزيت الأفوكادو، أو زيت زهرة الربيع، أو زيت الجوز - لطبخ الرز والمعجنات والخضراوات أو رشه على السلطة.

### الكربوهيدرات:

يوجد نوعان من الكربوهيدرات - البسيطة والمركبة - الكاربوهيدرات البسيطة نجدها عادة في الأطعمة المعالجة والمكررة كالخبز الأبيض -

السكر هو أبسط الكربوهيدرات. أما الكربوهيدرات المركبة فنجدها في الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة، وهذه تحتوي أيضاً على الألياف والبروتين والمعادن والفيتامينات، ونجدها في رقائق الحبوب الكاملة غير المكررة، وخبز القمح الكامل، والشوفان، والرز البني، ومعجنات الطحين الكامل. ومن المعتقد أن هذه الكربوهيدرات تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وسرطان الجهاز الهضمي. لذلك يجب علينا عدم تطبيق أنظمة الحميات الغذائية الدارجة حالياً التي تعتمد على تقليل الكربوهيدرات على الأطفال - إذ إن نحو 50% من نظامهم الغذائي يجب أن يحتوي على الكربوهيدرات، أي ما يعادل 3 - 5 حصص يومياً.

### الألياف:

توجد الألياف في الفاكهة والخضراوات وفي عدد كبير من الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات، وهي أساسية لعملية الهضم الجيد للطعام. على كل حال يحتاج الأولاد لمقادير أقل من الألياف مما يحتاجه الكبار؛ لأن الهضم لديهم في مرحلة تطوره. وإدخال كميات كبيرة من الألياف في طعام الأطفال قد يؤدي إلى تقليل امتصاص الفيتامينات والمعادن. إن الألياف ضرورية لهضم الطعام بشكل جيد، إلا أن أجسام صغار السن لا تقوم بعملية استقلاب الحميات الغذائية التي تحتوي على نسب عالية من الألياف، وفي هذه الحالة من المستحسن تقديم الألياف المنحلة لهم والتي يمكن الحصول عليها من الفواكه والخضراوات والسلطات والحبوب الكاملة عوضاً عن أخذ معظمها من القمح على سبيل المثال.

## الماء:

الماء أساسي للصحة والنمو. تعتمد كمية الماء التي يجب على الطفل استهلاكها على عمره، ووزنه، ونشاطه، وعلى درجة حرارة الجو. فعندما يكون الطقس حاراً، أو حتى مائلاً إلى الحرارة في المناطق أو المساكن المكتظة بالسكان، ينبغي إعطاء الطفل المزيد من المياه للمحافظة على السوائل في جسمه ودرجة ترطيبه-. يحتاج طفل بعمر السنة نحو لتر من السوائل يومياً، أما الطفل الذي يزيد عمره عن السنة فيحتاج للترين من السوائل على الأقل. يجب تأمين أخذ الطفل لحاجته من المياه لدورها المهم في عمل الدماغ ووظائف الجسم وعملية الهضم. ويمكن تقديم الماء له على شكل عصير فاكهة ممدد. يحتوي العصير الجاهز عادة على كمية كبيرة من السكر، أما العصائر منخفضة السكريات فتحتوي على محليات صناعية قد تكون ضارة بصحة الطفل، لذلك يستحسن تجنب هذه العصائر.

## الفواكه والخضراوات:

هي آخر مجموعة غذائية أساسية للصحة وسنتطرق لبحثها بالتفصيل لاحقاً.

على الرغم من أن تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات وتقليل كمية استهلاك السكر أمران جيدان، إلا أنه من الضروري أن نتذكر أن الهدف الذي نصبو إليه هو تقديم التغذية المتوازنة لأولادنا. ولا يمكن لنوع واحد من الطعام، أو مجموعة واحدة من المجموعات الغذائية، أن يتضمن كافة العناصر الغذائية الضرورية للطفل - فلا يمكن للطفل أن ينمو بشكل

سليم إذا تناول الفاكهة والخضراوات فقط على سبيل المثال.. إن التغذية المثالية لصحة الطفل ونموه هي التي تعتمد على أطعمة متنوعة من كافة المجموعات الغذائية.

### كلمة حول التحسس:

مع أن معظم المعلومات الواردة في هذا الكتاب تعدّ مناسبة لمعظم الأطفال، إلا أن عدد الأطفال الذين يولدون ولديهم مرض التحسس أو يعانون من عدم تحمل بعض أنواع الأطعمة لاحقاً أخذ في الازدياد لعدة أسباب:

- نقص الفيتامينات والمعادن، ضعف جهاز المناعة بسبب التلوث وازدياد المواد السامة، تناول الأطعمة المعالجة بكثرة أو الاعتماد على نوعيات محدودة من الأطعمة في مرحلة الطفولة.
- المضادات الحيوية واللقاحات قد يكون لها تأثير على جهاز الطفل المناعي.
- يميل الأهل هذه الأيام للتنظيف الزائد والتعقيم لقتل الجراثيم أكثر من الأجيال السابقة، لذلك أصبح الأطفال يلعبون في أجواء أكثر نظافة، ولم يعد مسموحاً لهم غالباً باللعب بأكوام الطين أو بإمسك الديدان الصغيرة كما كان أقرانهم يفعلون في الماضي. ولكن علينا ألا ننسى أن تعرض الطفل للقليل من الجراثيم والأوساخ البسيطة يمكن أن يقوي جهازه المناعي.
- يفتقد عدد كبير من الأطفال أيضاً في جهازهم الهضمي «للبكتريا الجيدة» التي يمكن أن تساعد على منع التحسس وتعزز المناعة لديهم.

قد تكون أعراض التحسس حادة لدى بعض الأطفال، وقد تدوم مدى الحياة بينما قد تكون أعراض عدم التحمل مكتسبة نتيجة لأسباب بيئية أو نتيجة ضعف جهاز المناعة. فهناك أنواع مختلفة من الأجسام المضادة لدى الأطفال يمكن أن تشكل لديهم نوعاً من أنواع التحسس الغذائي أو عدم التحمل لصنف أو نوع معين من أنواع الطعام.

ترى الأبحاث التي تدور حول الأطفال الذين يعانون من التحسس أنهم معرضون للإصابة بعوز الفيتامينات والمعادن؛ نظراً لاتباعهم نظام حمية غذائية محددة لتفادي نوبات التحسس. وعلى رأس المواد الغذائية المسببة للتحسس يأتي القمح والبيض ومنتجات الألبان والمكسرات والحمضيات. إذا تعرض ابنك للحساسية أو لأعراض عدم تحمل أي من هذه المواد فعليك بالتأكيد تعديل النصائح والوصفات الواردة في كتابنا هذا. فالطفل الذي يتحسس من الفاكهة الحمضية مثلاً يجب ألا يتناول هذا النوع من الفاكهة في أي شكل من أشكال تناولها، حتى العصير، وبالمقابل يجب البحث عن مصادر أخرى لفيتامين سي مناسبة له. وإذا كان الطفل يعاني من مشكلات صحية مستمرة من دون وجود سبب واضح، فهو على الأرجح يعاني من تحسس، أو عدم تحمل، غذائي لصنف معين من الأطعمة. وأكثر أعراض عدم التحمل الغذائي شيوعاً، هي:

- أرق.
- صعوبة التعلم.
- تعب عام من دون سبب.
- فرط نشاط.

- إكزيما.
- اندفاعات جلدية.
- سعال.
- ربو.
- مشكلات سلوكية.
- ضعف مناعة يؤدي لتكرار العدوى بالأمراض والشفاء البطيء.
- التهابات الحلق.
- صداع.
- آلام بطن.
- ريح.
- إسهال.
- تأخر النمو.
- غثيان.
- إمساك.

يمكن لاختصاصي التغذية أن يتحرى سبب التحسس ويقدم النصائح المناسبة لتجنبه. قد ترغب بمراجعة طبيب العائلة أو اختصاصي الأمراض التحسسية لإجراء اختبارات التحسس اللازمة التي قد تكشف عن المواد المسببة للتحسس إلا أنها للأسف لا تكشف المواد المسببة لعدم التحمل.

## فوائد الفواكه والخضراوات:

الفواكه والخضراوات هي مواد غذائية طبيعية مفيدة من عدة أوجه:

- تحتوي على ألياف، منحلة وغير منحلة، تساعد على تنظيم السكر في الدم، كما أنها جيدة لجهاز الهضم.

- يفيد تناول كميات مناسبة من الفواكه والخضراوات في تجنب البدانة؛ لأنها غنية بالمواد الغذائية الجيدة وقليلة السعرات الحرارية، كما أن تناولها يساعد الصغار على الشعور بالشبع مدة أطول.

- تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات والمعادن المختلفة، بما فيها تلك التي تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة. وهذا يعني أنها بالإضافة إلى مد الجسم بالعناصر الغذائية الحيوية فإنها تقلل من تلف الخلايا وتساعد على طرح السموم وتقوي المناعة. وتعد فصيلة ثمار التوت بأنواعها (الفريز، العليق، العنبية) بالإضافة إلى الفواكه المجففة كالزبيب والخوخ والمشمش من أفضل أنواع الفواكه من حيث احتواؤها على مضادات الأكسدة. أما أصناف الخضراوات التي تحتوي على أعلى نسبة من مضادات الأكسدة، فهي الخضراوات الورقية الخضراء بأنواعها (كالسبانخ، والبروكولي)، والشوندر (البنجر) والجزر. أما بالنسبة للبندورة (الطماطم) فإن منتجاتها كرب البندورة والكاتشاب تحتوي على نسب عالية من مضادات الأكسدة أكثر من البندورة النيئة.

تحتوي الفواكه والخضراوات على شيء فريد يسمى المغذيات النباتية أو الفيتو-نوترينتس، وهي مواد كيميائية طبيعية لا يمكن أن توجد في أي مواد

طبيعية أو صناعية أخرى. وتوجد الفيتو-نوترينتس أيضاً في فول الصويا والمكسرات والحبوب إلا أنها موجودة بشكل أكبر في الفواكه والخضراوات. ولكن لهذه المادة أنواع مختلفة موجودة في الفواكه والخضراوات بحسب اختلافها، لذلك ينصح بتقديم مجموعة كبيرة ومتنوعة منها بمختلف الألوان والأنواع لنيل الفائدة القصوى منها. حاولوا أن تفكروا في شراء هذه الأنواع بمختلف أنواعها وألوانها عندما تضعون قائمة المشتريات الأسبوعية، وأضيفوا دوماً اختيارات جديدة ومختلفة إلى خياراتكم الأسبوعية السابقة. ويمكن أن يساعد مخطط الأطعمة بلون قوس قزح (The Rainbow Food Activity Chart) الأطفال على تحقيق المستوى الصحيح والتنوع المطلوب للفواكه والخضراوات التي يتناولوها. وهو عبارة عن مخطط جداري ملون تأتي معه قطع لاصقة قابلة للاستخدام بشكل متكرر لمساعدة الأطفال على تحديد المجموعات اللونية المختلفة للخضراوات والفواكه (ستجد المزيد من التفاصيل على الموقع الآتي: [www.whiteladderpress.com](http://www.whiteladderpress.com)، إلى جانب بعض المعلومات عن هذا الكتاب).

### ما هي الحصة:

يعتمد تحديد الحصة على عمر الأولاد، فالأولاد وحجمهم الأصغر يحتاجون بالطبع حصصاً أقل من الخضراوات والفواكه من تلك التي يحتاجها الكبار. وكقاعدة عامة، يجب أن تتراوح نسبة ما يتناوله الطفل من خضراوات وفواكه بين 25% - 30% من الوجبة الرئيسية. وتبلغ حصة المراهق أو الكبير منها نحو 80 غراماً (3 أونصات تقريباً). وإليكم بعض الأطعمة التي يرى عدد كبير منكم أنها تدخل ضمن الخضراوات، ولكن مع هذا يجب ألا يتم اعتبارها كذلك بالنسبة للحصص الخمس اليومية:

● فالبطاطا مثلاً، على الرغم من أنها تحتوي على بعض الألياف والمعادن إلا أن معظم مكوناتها المواد النشوية؛ لذا فإنها لا تعد كباقي أنواع الخضراوات.

● بعض الأطعمة قد تعد حصة، ولكن يجب ألا يزيد استهلاكها عن مرة واحدة يومياً، كعصير الفاكهة مثلاً، الذي يعد حصة إلا أنه يفتقر للألياف ويحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعية؛ لذلك فإن كوبين منه يعادلان حصة غذائية واحدة.

● كذلك الأمر بالنسبة للفاصولياء والبقول واللوبياء والحبوب الأخرى بشكل عام، إذ يجب تناول حصة واحدة منها فقط يومياً؛ لأن خمس حصص من الفاصولياء المعلبة مثلاً لا تعادل خمس حصص غذائية للأسف.

إن أفضل تركيبة من الفواكه والخضراوات هي التي تحتوي على أصناف متنوعة منها، سواء نيئة أو مطبوخة أو مجمدة أو طازجة، بأشكالها وألوانها وأنواعها المختلفة (الخضراوات الجذرية، أو الورقية، أو الخضراء، والفواكه التي لا نواة لها كثمار التوت بأشكالها، أو التي تحتوي على نواة كالخوخ والكرز... إلخ). أما بالنسبة للفواكه والخضراوات المعلبة فهي جيدة أيضاً ويمكن اعتبارها حصصاً معتمدة، ولكن حاولوا التقليل منها قدر الإمكان بحيث لا يتجاوز الاستهلاك اليومي منها الحصة الواحدة على الأكثر؛ نظراً لكونها قد تعرضت للحرارة في أثناء عملية المعالجة والتعليب، الأمر الذي قد يسبب فقدانها لبعض قيمتها

الغذائية. وينصح بغسل أو تقشير الفواكه والخضراوات غير العضوية قبل طهيها أو تناولها من أجل ضمان التخلص من آثار المبيدات الحشرية نهائياً - وأفضل طريقة للتأكد من ذلك هي نقعها في وعاء يحتوي على ماء فاتر مضاف إليه ملعقة طعام من الخل لبعض الوقت ثم تجفيفها، وذلك بمسحها بفتوة خاصة -. ونذكركم بأن غلي الخضراوات أو طهيها مدة طويلة يمكن أن يؤدي إلى خسارة فوائدها الغذائية، لذلك فإن أفضل طريقة لطهيها هي البخار أو بالميكروويف، وإما بقليلها بطريقة التشويح السريع أو طبخها مدة قصيرة من الوقت في كمية قليلة من الماء.

ومع أن تناول خمس حصص يومياً منها هو ما يُنصح به، فإن هذه الكمية هي الحد الأدنى فقط، ومن ثم فإنه من الأفضل تقديم المزيد من هذه المواد لأولادكم إن كان باستطاعتكم ذلك. كذلك إن ذلك لا يعني أن ما تقدمونه لأولادكم يجب بالضرورة أن يحتوي على خمس حصص متساوية الحجم منها، فقد تكون الحصص أصغر بالكم وأكبر بالحجم. فتقديم نصف حصة منها موزعة على عشر مرات في اليوم ربما يكون أسهل من تقديم خمس حصص كاملة منها. على أي حال فإن أي زيادة في حصة أو حصتين منها تعد بمنزلة خطوة في الاتجاه الصحيح. وكذلك الأمر، فإن تقديم حصة كبيرة منها تكون مفضلة لدى أولادكم يمكن أن تعد أكثر من حصة واحدة (ولكن انتبهوا هنا؛ لأن مثل هذا الأمر سيضطرركم لتقديم أصناف أقل تنوعاً لصغاركم).

ستجدون في صفحات الكتاب اللاحقة عدة اقتراحات يمكنكم اختيار ما يناسبكم منها بحسب المراحل العمرية لأولادكم.

## المكملات الغذائية:

لا يمكن لمكملات الغذاء الدوائية من فيتامينات ومعادن أن تعوض نقص هذه المواد من النظام الغذائي، ولا يمكن أن تحل محل ما يتمتع به الطعام الجيد المتوازن. إن الهدف من استخدامها هو تكملة نظام غذائي جيد، بحيث يتم تأمين وصول كافة العناصر الغذائية المهمة المفيدة للجسم، لا استخدامها بديلاً لأصناف الفواكه والخضراوات التي تعدّ جزءاً أساسياً من التغذية المتوازنة. يمكن الاستعاضة عن بعض العناصر المفيدة الناقصة من الطعام بتلك المكملات، ولكن بالتأكيد لا يمكنها تعويض النقص في الفيتو-نوترينتس (المغذيات النباتية). إذاً لماذا تكون المكملات الغذائية ضرورية في بعض الأحيان؟

- إن معظم الطعام الذي نتناوله اليوم معالج، أي إن الكثير من فوائد الطعام الكامل مفقودة.
- إن الزراعة المكثفة التي تتم هذه الأيام تعني استنفاد التربة المستخدمة في زراعة المزروعات التي نتناولها أو نستخدمها في طعامنا من الخصائص المفيدة التي يجب أن تكون موجودة فيها.
- من الصعب تطبيق نظام غذائي متوازن في ظل انشغال الوالدين إذا كان الأولاد من النوع صعب الإرضاء، أو يتمتع بذوق خاص فيما يتعلق بالطعام.
- حتى الطعام «الطازج» قد يكون عمره عدة أيام أو حتى أسابيع عند شرائنا أو إعدادنا له -لأنه في الغالب يقطف قبل نضوجه؛ ليتحمل مدة نقله وتغليفه أو فرز، ومن ثم بيعه فيما بعد. وهنا فإن هذه

الأصناف تفقد عناصر غذائية مهمة نتيجة قطفها قبل وصولها إلى مرحلة النضج الكامل.

● ارتفاع نسبة التلوث في بعض المناطق أكثر من أي وقت مضى وفي هذه الحالة فإن أجسام صغارنا بحاجة لنظام مناعة جيد لمقاومة الآثار الناجمة عن ذلك التلوث.

● في مراحل النمو السريع يستخدم الجسم مخزونته من المواد الغذائية بشكل أسرع مما يقدم إليه من خلال الطعام.

● هناك بعض العناصر لا يستطيع الجسم تخزينها؛ لذا يكون من الضروري تعويضها باستمرار.

● دلت الأبحاث أن سلوك الأطفال الذين يتناولون المكملات الغذائية بانتظام (بالإضافة إلى تناول الحصص المناسبة من الفواكه والخضراوات وتجنب الأطعمة المحسنة والمعالجة والإضافات الصناعية) يتحسن بحيث يظهرون قدراً أقل من المزاجية والعدائية.

● يمكن أن يساعد تناول العناصر الغذائية المثالية على تحسين قدرات التعلم.

ينصح بأخذ المكملات الغذائية بشكل منتظم إضافة إلى تناول الطعام الصحي جنباً إلى جنب؛ نظراً لما للفيتامينات والمعادن من أهمية على المدى الطويل لصحة الجسم وسلامته.

وبالإضافة إلى مكملات الفيتامينات والمعادن، هناك مكملات أخرى مهمة للمحافظة على صحة الصغار، هي مكملات الأحماض الدهنية الأساسية كأحماض أوميغا 3 و6 و9.

هناك مكمل غذائي معين يحاكي إلى حد بعيد الفوائد الطبيعية للفواكه والخضراوات يدعى كيدجرينز Kidgreenz مصنع من قبل نيتشرز بلاس Nature>s Plus يمكنكم طلبه بالبريد العادي أو الإلكتروني (انظر في قائمة «اتصالات مفيدة» على موقعنا الآتي: [www.whiteladderpress.com](http://www.whiteladderpress.com)، المرفقة بالمعلومات الواردة حول كتابنا هذا).



		حجم الحصص			
	12 وما فوق	11 - 8 سنة	7 - 5 سنوات	4 - 1 سنوات	
	4	3	2	--	الشوندر
	5-6	4	4	3	الذرة الحلوة الصغيرة
	موزة كبيرة	موزة صغيرة	نصف موزة صغيرة	نصف موزة صغيرة	الاورز
	4	3	زهريان	زهرة واحدة	البروكولي/القرنبيط
	1-2	عود	نصف عود	--	الكرفس
	نصف	نصف	نصف حبة	--	الغريزون
	5 أو واحدة كبيرة	4	3	2	البندورة الصغيرة
	3-4	3 ملاعق	ملاعق	ملاعق طعام	سالمة اللانوف (الكزنب)
	3 ملاعق	2-3 ملاعق	1-2 ملعقة طعام	نصف إلى ملعقة طعام	خضراوات ورقية مطبوخة
	فنجان	ثلاثة أرباع الفنجان	نصف فنجان	ربع فنجان	حبوب مطبوخة
	3 ملاعق طعام	2 ملعقة طعام	معلقة طعام	نصف ملعقة طعام	جزر مقطع مطبوخ
	3-4 ملاعق طعام	2-3 ملاعق طعام	2 معلقة طعام	2-1 معلقة طعام	خضراوات مطبوخة كالفاصولياء
	6 شرائح	4-6 شرائح	3-4 شرائح	شريحة إلى ثلاث	خيار
	6-8	6	4	3	مشمش مجفف
	100 مل	75 مل	50 مل	50 مل	عصير فاكهة

عنب	8	10	12	15
جزر مبشور	ملعقة طعام	ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	3 ملاعق طعام
كيوي	1	2	2	2
فاكهة كبيرة كالبرتقال	نصف حبة	حبة متوسطة	متوسطة إلى كبيرة	كبيرة
ساحة فواكه طازجة	نصف طبق صغير	طبق صغير	طبق صغير	طبق تقديم عادي
ساحة مشكّلة	نصف طبق صغير	طبق صغير	نصف زبدية	زبدية
دراق	نصف حبة	1	1	1
بازلاء	ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	3 ملاعق طعام
خوخ	1	1	2	2-3
زبيب	ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	قبضة
التوت بأنواعه والفريز	1-2 ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	3 ملاعق طعام	4 ملاعق طعام
سانسونه	1	1	1-2	2
شراشع فطر	--	ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	3 ملاعق طعام
الفريز	3	4	6	6-8
ذرة حلوة	ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	3 ملاعق طعام
فواكه معلبة أو مجمدة	نصف ملعقة طعام	ملعقة طعام	2 ملعقة طعام	3 ملاعق طعام

حجم هذه الحصص تقريبي - عليكم أخذ وزن الطفل وحجمه في الحسبان.

هناك أنواع من المكملات ما هي مصنعة خصيصاً للأطفال وتحتوي على عناصر طعام طبيعية تتضمن الرز البني وعصير الجزر والسبانخ والبروكولي وتأتي على شكل حبوب مضغ بنكهات استوائية.

البروبيوتكس (البكتيريا الصديقة): متوافرة أيضاً بوصفها نوعاً من المكملات الغذائية. إن التوازن الصحيح للبكتيريا في أجسامنا أمر حيوي للصحة، ولكنه أمر غالباً ما يتم إهماله أو نسيانه. فمن دون البكتيريا الجيدة لا يمكن ببساطة أن يتم امتصاص المواد الغذائية ومكملاتها بشكل فاعل. وهنا فإن البروبيوتكس يمكن أن تقيد الأطفال الذين يأخذون بشكل متكرر المضادات الحيوية التي تكافح البكتيريا المسببة للالتهابات، ولكنها في الوقت نفسه تهدم الخلايا السليمة وتضعف المناعة، مما يؤدي لظهور بعض الأعراض السلبية كضعف التركيز والتعب المستمر والإصابات المتكررة ببعض الأمراض كالرشح ومشكلات هضمية وجلدية. وهنا فإن مشروبات البروبيوتكس والألبان تحتوي عادة على السكر وعلى مستويات بسيطة من البكتيريا المفيدة. يحتاج الأطفال لأنواع من البكتيريا المفيدة غير التي يحتاجها الكبار؛ لذا ينصح بشراء البروبيوتكس المصنعة خصيصاً للأطفال، التي يمكنكم شراؤها من متاجر بيع الأغذية الصحية أو طلبها عبر البريد الإلكتروني، ولكن يفضل بالطبع استشارة اختصاصي التغذية أولاً لمناقشة البدائل التي يمكن تقديمها للطفل معه.

من المكملات الأخرى المتوفرة في الأسواق الفيتامين سي، ويستحسن تناوله بالإضافة إلى تناول الأقراص التي تحتوي على مجموعة فيتامينات ومعادن لمكافحة العدوى والمرض.

## أيها نختار؟

مع ذلك التنوع الكبير للمكملات الغذائية المتوفرة في الأسواق يصاب الأهل بالحيرة حول ما إذا كانت أنواع أو أسماء معينة منها أفضل من غيرها وحول تناولها بأي شكل وحول كمية الجرعة المناسبة لعمر الطفل. وهنا، من الأفضل بالطبع إعطاء الطفل المكملات المخصصة للأطفال تقريباً على النحو الآتي:

- 6 - 4 سنوات: ربع جرعة الكبار.
- 10 - 7: نصف جرعة الكبار.
- 14 - 11: ثلاثة أرباع الجرعة المخصصة للكبار.
- 15 وما فوق: ما يعادل الجرعة التي تعطى للكبار.

ننصحكم بتجنب الأنواع التي تحتوي على السكر أو محليات أخرى أو تحتوي على مواد مضافة ومنكهات اصطناعية. تأكدوا أيضاً من احتوائها على كميات كافية فاعلة مناسبة لعمر ولدكم. إن مستويات \*RDA و \*RNI الرسمية التي قررتها وزارة الصحة عالية لدرجة تمنع المرض وعوز بعض العناصر الغذائية إلا أن بعض تلك العناصر مع ذلك ليست بالدرجة المطلوبة لضمان الصحة المثالية. وباستخدام المكملات الغذائية فإنكم تحصلون على قدر من الفائدة بقدر ما تدفعون من مال، فالأنواع

الأرخص منها قد تحتوي على مواد فاعلة أقل وربما على نوعيات أدنى، التي على الرغم من أن تناولها يظل أفضل من عدم تناولها على الإطلاق، قد لا تكون قابلة للامتصاص في الجسم بشكل كامل.

\*RDA = الكمية اليومية المسموحة المنصوح بها.

\* RNI = مرجع كمية العناصر الغذائية.

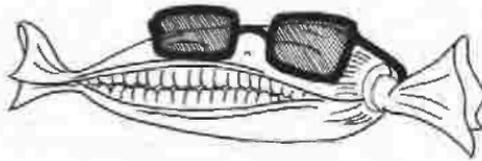
إن أفضل المكملات الغذائية هي التي تباع في محلات الأطعمة الصحية أو من خلال مواقع الأطعمة الصحية على الشبكة التي تنتجها الشركات المتخصصة بصناعة المكملات الغذائية. فهذه المكملات على الأغلب تتمتع بعناصر غذائية عالية بنسب مثالية ومصنعة خصيصاً للأطفال، بحيث تكون خالية من السكر وبنكهات طبيعية وخالية من المواد المضافة المحسنة والمواد الحافظة ومنتجات الحيوانات. وعليكم التقيد بعدم إعطاء الطفل أكثر من الجرعة المخصصة المذكورة على اللصاقة الموضوعة على العبوة.

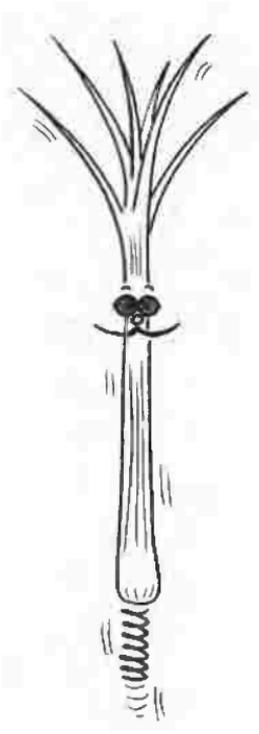
### كيفية تناولها:

توجد بعض المكملات على شكل نقاط، أو سائل، أو مسحوق، بحيث يمكنكم إخفاؤها بخلطها مع الطعام أو إضافتها إلى المشروبات المختلفة. إذا كان طعمها لذيذاً يمكن تقديمها للأطفال فوق الرابعة من العمر على شكل حبوب يمكنهم التلذذ بمضغها أو مصها، ولكن تأكدوا هنا من إبقائها بعيداً عن متناولهم؛ لأن الصغار قد يخلطون بينها وبين حبوب الحلوى ويتناولون كمية كبيرة منها، وذلك أمر عليكم الحذر منه؛ لأن تناول بعض العناصر الغذائية بكميات كبيرة قد يكون ساماً في بعض الأحيان.

قد يكون من الصعب إخفاء طعم دهون أوميغا ولكنها على أي حال تأتي بنكهات مختلفة قد تكون نوعاً ما مقبولة، وإن لم تكن لذيذة. وهنا يمكنك إضافة مقادير قليلة منها إلى العصير أو الحليب الممزوج بنكهات مختلفة.

يمكنكم الاطلاع على قائمة بأسماء بعض منتجي المكملات على موقع مطبعة وايت لادر الإلكتروني: [www.whitwladderpress.com](http://www.whitwladderpress.com).





## إخفاء الخضراوات وبعض الأطعمة الجيدة الأخرى

يقول عدد كبير من الأهالي: إن الخضراوات تبقى عادة في صحن الأولاد إذا كانت موجودة في وجبة العائلة. إذا كان هذا الأمر ينطبق عليك، فقد يساعدك هذا الفصل.

إذا كانت الخضراوات مقدمة بشكل منفصل وكان طفلك يفضل أكل أشياء أخرى موجودة في الطبق، فمن الطبيعي أن يأكل الطفل ما يفضله أو يحبه أكثر ويترك الخضراوات. أما إذا كانت الخضراوات ممزوجة بوجبة الطعام، بحيث تدخل في مكوناتها فعلى الأغلب لن يكون هناك مشكلة في تناول الصغير لها من دون أي مجهود يذكر.

من السهل إخفاء معظم أنواع الخضراوات في الوجبة التي تحضرينها إذا قمت بطحنها، ولكن إليك هذه النصائح الخمس لضمان نجاحك في تحقيق هذا الهدف.

### النصيحة الأولى - اختاري الألوان بعناية:

إن محاولة طحن البروكولي ومزجها مع البطاطا المطحونة على سبيل المثال أمر لن ينجح. فالأطفال شديدي الملاحظة خاصة بالنسبة للألوان.

حاوولي بدلاً من ذلك سلق حبة من الجزر الأبيض أو نصف رأس قرنبيط (زهرة) صغير وطحنه ثم مزجه بالبطاطا المطحونة (ويمكنك إضافة القليل من الجبن المبشور لإخفاء الطعم) ستحصلين على طبق مقبول من حيث الطعم والشكل معاً.

وكذلك لا يمكن إخفاء التفاح في كعكة الشوكولا ولكن يمكنك بالمقابل إخفاء الخوخ المجفف أو المعبأ المفروم بنجاح.

### النصيحة الثانية - لا تتركي كتلاً:

لا يتساهل الصغير مع الكتل الموجودة في طعامه. وإذا وجد كتلة صغيرة ما فإنه على الأغلب سيتترك طبقه بأكمله وسيحجم عن تناول ذلك الصنف من الطعام مدة طويلة بعد ذلك إن لم يكن بالمرّة. حاوولي أن تطهي وتطحني وتخفقي الطعام جيداً؛ لتجنب هذه المشكلة. إذا لم يكن لديك مطحنة أو محضرة طعام من الأجدر أن تقنتي واحدة؛ لأنها ستوفر عليك كميات من الطعام المتروك والمهدور وتوفر على يديك التعب أو الألم. إن معاناتك من آلام الكتف أو الرسغ نتيجة الطحن أو الخفق ستزداد بالتأكيد سوءاً إذا أحجم الأولاد عن تناول الطعام الذي تعبت في تحضيره.

### النصيحة الثالثة - أضيفي القليل:

لا تزيدي كمية الخضراوات التي تضيفينها إلى وجباتك والفواكه إلى أطباق الحلوى بشكل زائد وإلا فإنك ستفسدين الطعم الأصلي للطبق وسيذهب مجهودك سدى. في البداية أضيفي هذه المكونات بالقطارة، وزيديها

شيئاً فشيئاً، إلى أن تصبح الكمية المضافة مفيدة بالقدر المطلوب. يمكنك أول الأمر استبدال عشر مكونات الوصفة بالخضراوات أو الفواكه مع مراعاة طحنها أو مزجها جيداً. على سبيل المثال، استبدلي بجزء من صلصة اللحم الخاصة بالمعكرونة صلصة الخضراوات المفرومة جيداً. راقبي النتيجة، فإذا تناولها الأطفال دون تعليق يمكنك عندها زيادة الكمية في المرة المقبلة.

### النصيحة الرابعة - أدخل التغييرات بتمهل:

جربي تقديم وجبة مليئة بالخضراوات المخفية مرة واحدة في الأسبوع في البداية ثم زيدي العدد تدريجياً إلى أن تصبح عدة وجبات غنية بالخضراوات أسبوعياً. إذا أدخلت هذه الوجبات بكثرة بشكل مفاجئ على النظام الغذائي المعتاد فسيعترض الأولاد على الأغلب. يمكنك تعويدهم على بعض الإضافات على الوجبات التقليدية رويداً رويداً بإضافة أشياء قليلة إلى الطبق اليومي الرئيس، كرش كمية بسيطة من الأعشاب الخضراء، أو استخدام ماء سلق الخضراوات وصنع صلصة غنية منها، أو إضافة بعض حبات البازلاء اللينة إلى طبق السمك والبطاطا المقلية.

### النصيحة الخامسة - ابدئي بالمأكولات التي تعرفين أنهم يحبونها:

إذا كان أطفالك نادراً ما يتناولون فطيرة الراعي، فليس من الحكمة إدخال الخضار إلى هذه الوصفة. فكري بالمأكولات التي يحبونها، كالبيتزا مثلاً، وحاولي من خلالها تقديم أشياء صحية أكثر لهم - يمكنك مثلاً إضافة بعض الخضراوات المطحونة أو المفرومة فرماً ناعماً إلى مكونات التغطية.

## ما الذي يجب أن تخفيه وكيف تخفيه؟

### الخضراوات:

اللوبياء الخضراء: من الخضراوات الرائعة التي يمكنك إضافتها إلى طبق الرز أو النودلز بمجرد تقليبها بقليل من الدهن في المقلاة. يمكنك كذلك فرمها (ويفضل طحنها) لتصنع منها أقراص برغر (كفتة) منزلية الصنع.

الحبوب كالفاصولياء والعدس وغيره: تكون طرية عادة ولها طعم معتدل مقبول؛ لذا يمكنك إضافتها كاملة أو مطحونة إلى عدد كبير من الأطباق كالحساء وفطيرة الراعي والبرغر وأطباق الكاري وغيرها.

البروكولي: سواء مسلوقة بقليل من الماء أو على البخار تصبح طرية جداً ومن السهل طحنها وإضافتها إلى أقراص البرغر منزلية الصنع أو إلى صلصة المعكرونة أو صلصة البيتزا (ولكن لا تزيدي الكمية المستعملة منها؛ لأن لونها الأخضر القوي قد لا يجعل الطبق مشهياً. ويمكنك استخدام ما يتبقى لديك من البروكولي في صنع زهرات مقرمشة لذيذة منها، تقليبها بسرعة بكمية قليلة من الزيت (طريقة التشويح).

الملفوف: ليس مفضلاً لدى الأطفال عادة ولكن إذا تم اختياره بعناية (صغيراً وحلواً) وتم طهيه بشكل معقول (بحيث لا يكون مشبعاً بالماء ويقلب بكمية بسيطة من الزبد) فإن طفلك سيعتاد على هذا النوع من الخضراوات بالتأكيد ويتذوقه. من الصعب إخفاء طعم الملفوف، ولكن تقديمه مقطعاً إلى شرائح رفيعة مشوطة ببعض الزبد ومقرمشة سيشجع الأطفال على تناوله.

الجزر: يمكن إضافته مبشوراً إلى الكيك وحلوى البودنغ قبل طهيهما؛ لأنه حلو المذاق بطبيعته. يمكنك كذلك سلقه ثم طحنه أو بشره ناعماً وتقليبه في المقلاة ثم إضافته إلى صلصة المعكرونة والبيتزا وأصناف الحساء المتنوعة وأنواع اليخنات والخضراوات المطبوخة مع أو من دون الكاري وفطيرة الراعي وأقراص برغر اللحم المنزلية. كما أن إضافته على شكل أعواد مقطعة رفيعة منه أو مبشورة يعطي لونها جميلاً للأطباق والسلطات التي تحضرينها.

القرنبيط: (الزهرة) نظراً لكونها بيضاء اللون وتصبح طرية عند طهيها يكون إخفاؤها سهلاً لا كباقي أنواع الخضراوات. يمكنك طحنها مع البطاطا المسلوقة أو مزجها مع صلصة الجبن بنجاح. وبالطبع فإن القطع الصغيرة المقلية منها مفضلة لدى الأطفال (خاصة إذا أضفت عليها الجبن المبشور والبصل المقلي وقليلاً من الثوم وقمت بتقديمها إلى جانب نوع آخر من الخضراوات، فإنك بذلك تحققين الغاية المطلوبة من إعطاء الأولاد حاجتهم من الخضراوات في طبق واحد).

الكوسة: نوع من الخضراوات اللبية، لها طعم مختلف مميز عن باقي أنواع الخضراوات. يمكنك استخدامها مطحونة أو مبشورة في أنواع الحساء والصلصات، كما يمكنك تقطيعها إلى شرائح وقليلها أو إضافة الشرائح الرقيقة منها إلى سطح البيتزا.

الثوم: عند هرسه أو فرمه ناعماً ثم تقليبه على النار يعطي مذاقاً شهيئاً لصلصة المعكرونة وصلصة البولونيز والبيتزا وأصناف الحساء والطبخ المختلفة.

الأعشاب: متنوعة وكثيرة ويمكنك شراؤها من السوق، أو زراعتها في أحواض صغيرة في المطبخ أو في حديقة المنزل (إن وجدت) وهذا يكون أفضل. تستطيعين إضافة قبضة مفرومة منها إلى الطبخ أو تزيين الأطباق بها، وتستطيعين كذلك إضافة الأعشاب المجففة أو المحفوظة بشكل ناجح في معظم أصناف الطبخ التي تعدّينها.

الفطر: غني بالبروتينات ويشكل إضافة مفيدة إلى نظام طفلك الغذائي إذا كان الطفل لا يحب اللحوم. يمكنك تقطيعه أو فرمه وإضافته إلى أقراص الهامبرغر المنزلية وإلى مأكولات الكاري وصلصة المعكرونة والحساء وكثير من أصناف الطبخ الأخرى. ويمكنك أيضاً تقطيع حبات الفطر إلى شرائح وتقليبها قليلاً في مقلاة وإضافتها إلى سطح البيتزا.

البصل: يمكن إضافته بعد فرمه جيداً إلى صلصة البيتزا والمعكرونة والهامبرغر وشتى أصناف الحساء والأطباق. كما يمكن تقطيعه إلى شرائح أو حلقات ثم قليها بزيت الزيتون قليلاً عميقاً فتحصلين بذلك على وصفة مقرمشة شهية تستخدمينها لتزيين وتطبيب السجق والنقانق والهامبرغر. أما حلقات البصل النيئة والمدهونة بزيت الزيتون فيمكن إضافتها إلى سطح البيتزا قبل إدخالها إلى الفرن.

الجزر الأبيض: لا تفكري بملقه وطحنه ثم مزجه مع البطاطا؛ لأن ذلك لن ينجح. قومي بفرمه ثم أضيفيه إلى الحساء أو إلى بعض أنواع الطبخ، أو قومي بتقطيعه إلى قطع غليظة وحمصها، أو اصنعي منه أسافين كتغيير عن أسافين البطاطا.

البازلاء: تكون أفضل وألذ كلما كانت حلوة وطرية أكثر. يمكن إضافتها إلى الأرز وفطيرة الراعي وأطباق الكاري كما يمكن طحنها وصنع أقراص برغر منها.

الفليفلة: قد يكون طعمها بحاجة لبعض الوقت كي يتذوقه الأطفال؛ لذا يستحسن أن تدخله في الأطباق بتمهل وبكميات صغيرة. يمكن تقطيعها إلى شرائح رقيقة أو قطع صغيرة وإضافتها إلى البيتزا والمعكرونة والحساء والسلطة.

القرع: يمكن إدخاله إلى الحلويات وأطباق المقبلات ووجبات الطبخ على السواء. تذكرى أن حساء القرع من ألذ أنواع الحساء في الخريف والشتاء - يمكنك ترك الأطفال يختارون النوع الذي يفضلونه من القرع أو حتى أن يقوموا بزراعته في حديقة المنزل؛ كي يتشجعوا على أكله. قومي ببشره وأضيفيه إلى أصناف الحساء والمأكولات الأخرى؛ لأنه يضيء عليها نكهة لذيذة محببة. يمكنك صنع فطيرة أو قالب حلوى منه وتقديمه للأطفال مع الكريما أو البوظة كتغيير عن أصناف الحلوى الأخرى.

الفاصولياء الخضراء: يجب أن تكون صغيرة طازجة ومن دون ألياف خشنة. يمكنك تقطيعها وإضافتها إلى الصلصات والشوربات أو طبخها مع اللحم.

اللفت السويدي الأصفر: يحب عدد كبير من الأطفال طعمه نياً مع السلطة. إذا لم يكن أولادك كذلك، يمكنك سلقه وطحنه مع القليل من الزبد وتقديمه وحده، أو إلى جانب أنواع أخرى من الخضراوات.

البطاطا الحلوة: شهية الطعم إلى جانب غناها بالفيتامينات والألياف أكثر من البطاطا العادية. يمكن صنع سفائن محمصة لذيذة منها كما يمكن استخدامها بديلاً عن البطاطا العادية باستخداماتها المتعددة.

الذرة الحلوة: لذيذة يمكن إضافة حبوبها إلى البيتزا أو الرز كما يمكن إضافة الأكواز الصغيرة منها كاملة إلى أصناف الخضراوات المختلفة بعد تقليبها بقليل من الزيت في المقلاة. يجب الأطفال جداً تناول أكواز الذرة المسلوقة أو المشوية (يستحسن دهنها ببعض الزبد ولفها بورق اللف -الفويل- قبل طهيها).

البندورة (الطماطم): أكثر أنواع الخضراوات شيوعاً (مع أنها مصنفة من الفاكهة) وغني بالعناصر الغذائية المفيدة. يمكن استخدام الطازج منها أو المعب في أصناف الطبخ المختلفة. وتستخدم البندورة بأشكال مختلفة سواء مفرومة أو مطحونة أو مسلوقة أو مغلية ومكثفة في صنع صلصة البيتزا والمعكرونة وأصناف الحساء والطبخ. حاولي أن تصنعي رب البندورة المطيب بالبهارات (الكاتشب) فالأمر يستحق الجهد المبذول. قومي كذلك بإعداد حساء البندورة ولا تعتمدي على الصنف الجاهز منها؛ لأن الحساء الذي تصنعيه يحتوي على كمية أقل من الملح والسكر ويكون أعلى من حيث القيمة الغذائية. يمكنك الاحتفاظ بكمية مطحونة من البندورة أو رب البندورة في الثلاجة لاستخدامها عند الحاجة في الطبخ.

### الفواكه:

التفاح والإجاص: يمكن إضافة المطبوخ منهما إلى حلوى الأرز بالحليب أو الكاسترد أو البوظة كنوع من التغيير. كما يمكنك بشرهما أو

تقطيعهما قطعاً صغيرة وإضافتهما إلى خليط الكيك قبل خبزه أو البان كيك قبل طهيه.

المشمش: لذيذ وحلو، ويمكن إضافة الحبات الطازجة منه إلى اللبن أو سلطة الفواكه، ويمكن صنع مربى لذيذة منه سواء مطحوناً أو مقطعاً. كما يمكن تقطيع المجفف منه وإضافته إلى خليط الكيك أو البودنغ.

الموز: متعدد الاستعمالات وغني بالعناصر الغذائية عالية القيمة. لتجنب عودته إليك مسوداً ومهروساً في علبه طعام طفلك بعد عودة طفلك من المدرسة، يمكنك تقديمه له بطرق أخرى. يمكنك هرسه وعمل ساندويتش منه لطفلك أو تقطيعه وإضافته إلى سلطة الفواكه أو مزجه مع خليط الكيك قبل خبزه. ولا تنسى بوظة البنانا سبليت الشهيرة التي يجبها معظم الصغار.

العنب: لذيذ بكافة أنواعه ويمكنك استخدام الحبات الصغيرة الحلوة الخالية من البذور منه في سلطة الفواكه.

الكيوي: غني بالفيتامين سي، ولكن احرصي على تقديم الناضج منه. يمكنك مزجه مع اللبن أو تقطيعه مع سلطة الفواكه أو وضعه في الخلاط لعمل عصير لذيذ منه.

المانغا: سيحب أطفالك طعم هذه الفاكهة الاستوائية الحلوة والطرية بالتأكيد حالما يتذوقونها. تأكدي من كون الحبات ناضجة ولكن بشكل غير زائد، وقطعيها إلى شرائح بعد تقشيرها وقدميها لصغارك. يمكنك تقطيعها ناعماً وتقديمها لهم بعد مزجها مع اللبن، أو إضافتها إلى سلطة الفواكه أو صنع عصير لذيذ للغاية منها.

البرتقال والليمون: يمكنك استخدام قشرتها بعد غسلها جيداً وتجفيفها ثم بشرها لإضفاء نكهة غنية لقوالب الكيك والبودنج، واصنعي لهم عصيراً أو مثلجات لذيذة منهما.

الأناناس: لذيذ ومغذٍ بشكليه الطازج والمعلب. أضيفي قطعه إلى سلطة الفواكه أو قدميه على شكل عصير أو مثلجات. يمكنك إضافة المهروس منه إلى اللبن، أو إلى مزيج الكيك والبودنج.

البرقوق: يمكنك صنع مربى قليلة السكر منه يبقى صالحاً للأكل طيلة العام. يمكنك تقديمه للأولاد لأكله كوجبة خفيفة أو طهيه قليلاً وإضافته إلى البودنج.

الخوخ: يمكنك إضافة المجفف منه أو المعلب إلى مزيج الكيك أو البودنج، ولاحظي أن له ميزة كبيرة هي أن لونه سيبدو كلون الشوكولا في أصناف الحلوى هذه.

الزبيب: رائع إذا قمت بتقديم حباته للأولاد كوجبة خفيفة، ويمكنك إضافته إلى مزيج الكيك أو البودنج أو الكعك المسطح المدور، أو يمكنك إضافته إلى رقائق الحبوب.

توت العليق: لذيذ لتناوله كما هو، ولكن قد ينزعج بعض الأطفال الصغار من بزوره الصغيرة. إذا واجهتك هذه المشكلة يمكنك عندها طحنه أو وضعه بالخلاط ثم تصفيته وذلك بتمريره من خلال مصفاة أو منخل).

الفريز: يحب معظم الأولاد تناول هذه الفاكهة، ولكن يمكنك أيضاً كنوع من التغيير استخدامها بعد طحنها في خليط الحليب (مilk شيك)

أو في صنع مثلجات لذيذة منها أو تقطيعها وإضافتها إلى سلطة الفواكه أو اللبن أو رقائق الحبوب. وبالطبع يمكنك عمل مربى لذيذة من الفريز غنية بالبكتين\* وقليلة السكر (نعم، قد يكون صنعه منهكاً لك في حينه إلا أنه يوفر لك تمويلاً كافياً منه طيلة العام).

### نصائح وأفكار وآراء من الأهل:

لا يعدم معظم الأهالي وسيلة تجعل أولادهم يتناولون الخضراوات أو الفواكه سواء بإغرائهم (الطريقة القديمة التقليدية) أو باتباع الحيلة. إليكم هنا بعض الأفكار والنصائح الجيدة التي جمعنا بعضها من إخصائيي التغذية وبعض الطهاة وبعضها الآخر، إن لم يكن معظمها، من أهالي عاديين.

### انتظروا حتى يأتيهم ضيوف:

إن أفضل وقت لتجريب صنف جديد هو عندما يأتي أصدقاء الأولاد لتناول الطعام معهم. وسواء كان الطعام وجبة رئيسة غنية بالخضراوات المخفية أو وجبة خفيفة حلوة كالبودينغ غنية بالفاكهة، لن يلاحظ أصدقاؤهم أمراً غير عادي فيما تقدمونه لهم. فإذا تناولوا الطبق المقدم لهم دون تعليق فإن أولادكم أيضاً سيتناولون بالتأكيد أطباقهم دون اعتراض. احرصوا على ألا تحوموا حولهم أو تراقبهم أو تعلقوا بشيء، فقط قدموا لهم الطعام وابتعدوا.

\* مادة توجد في الثمار اليانعة - المرعبة.

## قشري الفواكه وقطعها لهم:

الأطفال كسولون عموماً بما يتعلق بالأكل. فهم لا يحبذون إزعاج أنفسهم بتقشير برتقالة مثلاً أو أخذ تفاحة وتناولها بقشرها. أما بالنسبة للبودنغ والحلويات التي تحتوي على الفاكهة، فإنهم مستعدون لأكلها طالما أنكم قمتم بالجزء الصعب من العمل. ومن ثم، فإن تقشيركم للفواكه أو تقطيعكم لها وتقديمها على الفور سيجمعهم على تناولها، تذكروا أن قطع التفاح التي تحول لونها إلى البني وحببات الفريز المرتخية غير مشهية على الإطلاق.

يمكنكم تقديم:

- الموز المقشر والمقطع إلى شرائح.
- حبتان من الساتسومة المقشرة والمقطعة.
- بعض حبات من الفريز مغسولة ومجففة ومنزوعة الرأس الأخضر.
- قبضة أو عنقود صغير من العنب المغسول والمصفى من الماء.
- تفاح أو إجاص مقشر ومقطع.
- حبات من الكرز المغسول ومنزوع الرأس (عليكم بنزع البزر للأطفال الصغار الذين لا يستطيعون إخراجهم؛ كي لا يبتلعوه).
- برتقال غير حامض من دون تقشير ومقطع إلى أرباع، إذ إن معظم الأطفال يحبون مص عصيره، بينما يفعلون أشكالاً بوجههم وهم يضعون القشرة في فمهم.

- حبات من المشمش الناضج مغسولة ومنزوعة النواة (للأصغر سناً).
- ثمرة كيوي مقشرة ومقطعة إلى أرباع أو إلى شرائح، أو يمكنكم تقديمها لهم بعد قطعها إلى نصفين دون تقشير؛ كي يتناولوها بالمعلقة.
- شرائح من المانغا والبابايا والأناناس تضي مذاقاً استوائياً للفاكهة التقليدية كنوع من التغيير.

### عليكم البدء بواحدة:

إذا قال لكم أحد أولادكم: إنهم لا يحبون نوعاً معيناً من الخضار، فقد يكون ذلك صحيحاً ولكن قد يكون الأمر هو أنهم لم يجربوه. عندما تقدمون لهم طبقهم من الوجبة العائلية التي تتناولونها جميعاً، حاولوا تقديم قطعة واحدة فقط لهم من ذلك النوع من الخضراوات أو نحو ملعقة صغيرة منه، نعم، حتى لو كان ذلك يعني حبة بازلاء واحدة. إذا اعترضوا، فتظاهروا بأنها سقطت سهواً في طبقهم. قد تضطرون لتكرار ذلك مراراً قبل أن يأكلوا ذلك النوع، ولكن، ومن دون توقع منكم، قد تجدونهم يطلبون المزيد منه.

### المقايضة:

أعدوا وجبة تحتوي على ثلاثة أنواع من الخضراوات. إذا تذمروا أو حاولوا تركها كلها، فقولوا لهم: إنكم يمكن أن تصنعوا معهم معروفاً وتسمحوا لهم بترك نوعين من أصل الثلاثة.

إذا اعترضوا قائلين: إنهم لا يريدون تناول الخضراوات أو الفواكه، فاعقدوا اتفاقاً معهم بأنهم إذا حاولوا تناول نوع معين عشر مرات، واقتنعوا بعد ذلك بأنهم لا يحبونه فإنكم لن تطلبوا منهم تناوله بعد ذلك.

### دعوهم يقوموا بالعد:

اشرحوا لأولادكم المنافع الصحية للخضراوات والفواكه، لا بد وأنهم في المدرسة يأخذون هذه المعلومات. وفي نهاية اليوم (بين حين وآخر وليس كل يوم) اطلبوا منهم أن يعدوا كم حصة تناولوا من الفاكهة والخضراوات في ذلك اليوم. امتدحوهم، أو حتى أعطوهم مكافأة صغيرة، إذا وجدتم أهم تناولوا خمس حصص أو أكثر منها. يمكنكم هنا الاستعانة بمخطط ذا رينبو فود أكتيفيتي (انظروا فوائد الخضراوات والفواكه في الفصل الأول).

### قوموا بإغرائهم:

لا يتفق جميع الأهالي على موضوع الرشوة، مع أنها قد تساعدكم مدة قصيرة إلى أن يعتاد الأولاد على تناول أنواع أخرى من الأطعمة. عرضوا عليهم مكافأة ما مقابل إنهاء ما بصحنهم بكامله من خضراوات أو فاكهة. المشكلة هنا أنهم قد يعتادوا على هذا الأمر مقابل تناول طبق الخضراوات حتى عندما يكبروا. وهنا عليكم التصرف بحكمة، إذ ليس من المعقول أن تشتروا دراجة جديدة لابنكم المراهق لمجرد إنهاء طبق من الجزر.

### أخفوا الخضراوات بالجبن:

إذا كان طفلكم يحب الجبن، وهذا حال معظم الأولاد، فحاولوا تقديم الخضراوات (كالبروكولي أو القرنبيط أو البصل أو الثوم... إلخ) له مغطاة بطبقة من كريم الجبن أو الجبن المبشور - المذوّب إن كان يفضل ذلك.

### الفوندو (الجبن المذوّب مع الزبد):!

دعوهم يستمتعوا بتناول الصلصات الفاتحة للشهية كصلصة الجبن أو صلصة البندورة بالبهارات مع الخضراوات النيئة أو المطبوخة قليلاً.

وكذلك يمكنكم تقديم صلصة حلوة أو صلصة الشوكولا لهم ليتناولوا معها طبق الفاكهة بكامله من دون صعوبة.

### استخدموا الماء:

احفظوا دائماً بماء سلق الخضراوات لما يحتويه من معادن تسربت إليه من الخضراوات في أثناء عملية السلق. يمكنكم استخدام هذا الماء في صنع صلصة (غريفي) مشهية تضيفونها إلى الحساء أو الطبخ.

### السلطة:

أضيفوا القليل من السلطة إلى طعامهم أو إلى الشطائر والساندويتش والبيتزا وقطع الدجاج الصغيرة المخلاة والمقلية. يمكنكم إضافة شريحتين أو ثلاث من الخيار أو من حبات البندورة الكرزية أو بضع عيدان الجزر، فهذه الكميات على صغرها كافية لإضافة قيمة غذائية إلى أطباق صغاركم. لا تعلقوا إذا تركوا هذه المواد، ولكن قوموا بتقديمها لهم في كل مرة دون كلل أو ملل، ثم قوموا بزيادة كمية الخضراوات التي يأكلونها شيئاً فشيئاً.

### القلي البسيط:

كثير من الأولاد يحبون اللوبياء الخضراء، على الأقل؛ لأنها تشبه الديدان. قوموا بتقليبها على النار مدة دقيقتين تقريباً (لا تدعوها ترتخي) مع كمية قليلة من عيدان الجزر والفليفلة والبصل الرفيعة وقدموها مع الرز أو النودلز. وبمناسبة الحديث عن الرز، يمكنكم إضافة بعض الأعشاب المفرومة ناعماً والبصل المفروم والبازلاء والذرة الحلوة إليه... كم هو

لذيذا!

### أطلقوا على الطبق اسماً شائقاً:

قد يقتنع الأطفال بتجريب أي شيء يحبون اسمه، كفتيرة القرصان، أو الدوامة السحرية، وغذاء الصياد، والجبل العالي، ونزهة الأميرة... إلخ.

### مهروس البرتقال:

بدلاً من تقديم بوريه البطاطا إلى جانب وجبة الصغار يمكنكم تقديم بوريه البرتقال مع الجزر، بوريه اللفت الأصفر مع البطاطا الحلوة، فهي لذيدة وشكلها مُشهُ، خاصة إذا أضفتم لها بعض الجبن المبشور لتحسين الطعم.

### زينوا كل شيء:

سواء كنتم تزرعونها في حديقة منزلكم أو في أصيص خاص تضعونه على نافذة المطبخ، فإن رشّة صغيرة من الأعشاب المفرومة يمكن أن تزيد من القيمة الغذائية اليومية التي يحصل عليها صغاركم؛ نظراً لما فيها من فيتامينات. لمعظم الأعشاب مذاق لطيف وسيعتاد صغاركم بعد مدة على تزيينكم للأطباق بها.

### حمّصوا كل شيء:

لا تركزوا على تقديم البطاطا المشوية فقط في وجبات الغذاء، إذ يمكنكم تحميص أو شي الجزر والفليفلة والبصل والبطاطا الحلوة والبندورة والفطر وأكواز الذرة الحلوة الصغيرة؛ لتجعلوا من وجبة أولادكم وجبة غنية رائعة بأقل قدر من اللحم.

### غلّفوها بعجينة الحليب والبيض:

إن هذه العجينة السائلة نوعاً ما يمكن أن تحول مذاق الطعام غير المحبب إلى وجبة خفيفة ممتعة. لعمل ذلك ما عليكم إلا تقطيع الخضراوات إلى

قطع صغيرة (لقيمات) ثم تغطيسها في هذا المزيج وقليلها بزيت الزيتون أو الزبد، بعد ذلك قدموها لصفاركم مع الصلصة أو المايونيز أو الكاتشاب. أما الفواكه المغلفة بهذه العجينة والمقلية فيمكن تقديمها مع العسل أو بوريه الفواكه أو صلصة الشوكولا.

### ازرعوا خضراواتكم وفاكهتكم إن أمكن:

إذا كان لديكم حديقة ولديكم الوقت الكافي، فإن زراعة الخضراوات والفاكهة بمساعدة الأطفال فيها ستساعدكم على التعرف على مصدر الطعام ومن أين يأتي، علاوة على أن ذلك سيثبثهم على أكل ما قاموا بزراعته معكم. إنهم يستمتعون أكثر بأكل البازلاء التي قطفوها بأيديهم وأزالوا قشرتها واستخرجوا حباتها بأيديهم أو بأخذ تفاحة قاموا بقطفها من شجرة المنزل معهم إلى المدرسة ليأكلوها هناك. حتى إن لم يكن لديكم حديقة، يمكنكم زراعة بعض الأعشاب العطرية أو الفاكهة الصغيرة كالفريز في مساكب. وتذكروا كم يستمتع الأولاد بزراعة حبوب الرشاد في وعاء صغير فوق قليل من القطن.

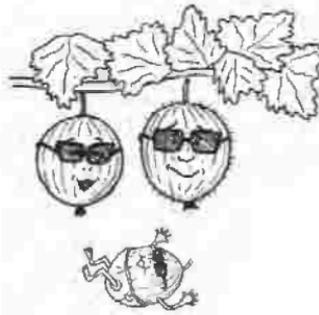
### اصطحبهم للقطاف:

إذا لم يكن لديكم حديقة، أو كان لديكم ولم يكن لديكم الوقت أو الرغبة في زراعتها بالخضراوات أو الفاكهة، يكون الحل الأمثل هنا أن تصطحبهم لقطف الثمار في إحدى المزارع القريبة التي تبيع منتجاتها للسوق، فهناك على الأغلب يسمحون لكم بقطاف ما ترغبون بشرائه. سيستمتع الأطفال كثيراً يقطف حبات الفريز، خاصة إذا ذهبتم بعد ذلك في نزهة وتناولتم تلك الحبات بعد غسلها طبعاً. وكذلك الأمر مع الخضراوات، فقطافها سيكون متعة بالنسبة لهم، خاصة إذا سمحتم لهم بغسلها وتحضيرها في المنزل من أجل

تناولها أو حفظها في الثلاجة. يمكنكم عند حفظها أن تضعوا أسماء الأولاد على الأكياس لمزيد من التسلية والتشجيع لهم، كأن تكتبوا على الكيس بازلاء سالي 10 حزيران، أو توت سامي 5 تموز - فكتابة التاريخ سيذكرهم بذلك اليوم الجميل، علاوة على تشجيعهم على تناول محتوياته عند تقديمها لهم.

### غشوا طعامهم بقليل من طعام الأطفال:

إذا كان طفلكم يكره الكتل أو مضغ القطع الموجودة في الطعام، يمكنكم هنا إضافة بعض محتويات علب أطعمة الأطفال، لفناها بالعناصر الغذائية القيّمة، إلى الوجبة التي يتناولونها. تكون هذه الأطعمة عادة قليلة السكريات والأملاح وقد تكون عبارة عن مجرد بوريه الخضراوات أو الفواكه من دون أي إضافات. يمكنكم على سبيل المثال إضافة علب الخضراوات المطحونة إلى الحساء أو الصلصات التي تعدونها، أما علب الفواكه المطحونة فيمكن إضافتها إلى اللبن المصفى والقشدة والكاسترد أو الآيس كريم.



## العادات و علم النفس

### نبذ العادات القديمة الخاطئة:

لن يكون من السهل إدخال تغييرات على الطعام الذي اعتاد صفارك تناوله، وستكون بالطبع ردة فعلهم الاعتراض والثورة على ما تقدمينه لهم، وإن كانت حدة ذلك الاعتراض تختلف بين طفل وآخر.

المشكلة هي أننا أرغمنا على تعود تناول الطعام المفيد لنا ونحن الآن نحاول تطبيق الطريقة التي اتبعها أهلنا معنا على أولادنا لنقل بعض العادات الغذائية القديمة إليهم.

إذا كنت في طفولتك قد عانيت من إرغامك على الجلوس إلى المائدة حتى تنهي صحنك بالكامل، فتأكدي أنك لست وحدك قد مررت بتلك التجربة، فمعظمنا قد تعرض لها وعانى منها، على الأقل في المدرسة إن لم يكن في المنزل أيضاً. إن إرغام طفلك على تناول كل ما يطبقه حتى لو لم يكن يحب الصنف الموجود فيه غير مفيد على الإطلاق. ربما تكونين، أو نكون، قد تعلمنا جملة: «ابق جالساً حتى تنتهي من طعامك» وقد تشعرين بأنها الطريقة الوحيدة لمساعدتك في إنهاء مهمتك، ولكن فكري في الأمر، إن تجربة إرغام طفل على تناول كمية من الملفوف إلى أن يشعر بالغثيان لن تجعله سعيداً عندما يقدم هذا الطبق له مرة أخرى. علاوة على ذلك، إن الكثيرين من الكبار الذين يقاثلون من أجل المحافظة على أوزانهم

ضمن الحدود الطبيعية الصحية قد عانوا من مشكلة إرغامهم على إنهاء كل ما هو موجود في أطباقهم دون أن يشعروا برغبة في ذلك أو من دون أن يكونوا أصلاً بحاجة له. ومع تزايد مشكلات السمنة، فإنه ليس من المجدي غرس تلك العادة الغذائية في نفوس أولادنا.

لقد استمر انتقال تلك العادة الثقيلة في القرن الماضي، وأنت أيضاً قد تستطيعين النجاح في نقلها إلى أولادك وتطبيقها معهم، وبذلك فإنك قد تربحين معركة إلا أنك لن تربحي الحرب. فمعظم الصغار، تماماً كما الكبار، لديهم شيء ما لا يحبون طعمه؛ لذا حاولي أن تحترمي هذا الأمر وتجنبتي تقديم مأكولات لا يحبونها إليهم.

من العادات التي كان الأهل سابقاً يتبعونها أيضاً حرمان الصغير من حصته من الحلوى إلى أن ينهي وجبته الرئيسية بالكامل. ولكن تخيلي، حتى هذا الأمر لا يجدي نفعاً أيضاً! كل ما في الأمر أنه سيجعلهم يشتهون تناول الحلوى أكثر.

يتعلم الأولاد بسرعة استخدام الطعام كسلاح ضدك إذا اكتشفوا أنك تثارين أو تتزعجين بسرعة مما يفعلونه، أو إذا لم يأكلوا طبقهم. تذكري أن هناك عالماً من الاختلاف بين القسر والتشجيع. واحرصي على أن تجعلي أولادك يستمتعون بالطعام الذي يتناولونه والذي يرغبون به، لا أن يتناولوه؛ لأنهم مهددون بحرمانهم من الحلوى.

**كوني مثلاً لهم:**

إن عادة تناول أفراد الأسرة طعامهم معاً أخذة في الانقراض، والنتيجة الطبيعية لذلك هي أن الأهل لم يعودوا المثال أو القدوة لأبنائهم. ولم تعد

أوقات طعام الأسرة منتظمة، بل أصبح أفرادها يتناولون طعامهم في أوقات مختلفة واختلفت وجباتهم هي الأخرى.

من الصعب على الأسرة التي يعمل الوالدان فيها أن يجلس جميع أفرادها يومياً على مائدة الطعام. فالعمل، والمدرسة، وبرامج ملء أوقات الفراغ خلال الأسبوع تعني على الأغلب تناول الأولاد وجباتهم في وقت أبكر من وقت تناول الأهل لوجبتهم الذي يكون متأخراً عادة بعد أن يأوي الأولاد إلى النوم.

وكذلك، في العائلة التي يعمل فيها الوالدان، قد يرغب الكبار بتناول طعامهم بهدوء، بعيداً عن صخب الأولاد، وقد يضطر أحدهما انتظار شريكه لحين عودته من العمل؛ ليتناولوا الطعام معاً، وهذه تقريباً هي الفرصة الوحيدة التي يتسنى فيها للأبوين أن يكونا معاً من دون الأولاد. إذا كانت هذه الناحية مهمة بالنسبة لك ولا ترغبين بالتخلي عنها، وكنت لا تمارسين أي عمل خارج المنزل، فإن ذلك يعني أنك ستتناولين الطعام مرتين على الأرجح. ولكن هذا لا يعني أنك ستتناولين وجبتين كاملتين من دون أن نفترض أن ذلك سيؤثر على محيط خصرك. على كل حال، تذكري أن تقسيم حصتك من الطعام على وجبات متعددة وخفيفة صحي أكثر من تناولها في وجبة واحدة ثقيلة. ولا تنسي أن تناول طبق صغير من الطعام مع شريكك أو أولادك سيحافظ على تواصلك معه أو معهم دون أن يضر بك.

إذا كنت تربيين أطفالك وحدك، من دون وجود الوالد لسبب أو لآخر، فإنك قد ترغبين بتناول طعامك على انفراد لتخفيف الشعور بالضغط.

إلا أن جلوسك مع أطفالك لتناول الطعام سيشجعهم على تعود العادات الغذائية الصحية الجيدة، هذا طبعاً إذا كنت أنت نفسك تتناولين طعاماً صحياً. فعندما يرى الأولاد أن تناول الخضراوات والفواكه أمراً طبيعياً فإنهم على الأغلب سيكونون على استعداد للاستمرار باتباع هذه العادة، حتى لو لم تكوني بينهم.

عندما يتناول أفراد عائلتك الطعام مع بعضهم، حاولي أن تبتكري عادة أو طقساً معيناً يجمعهم معاً - امتدحيهم إذا ساعدوك في ترتيب المائدة وحملي كلاً منهم مسؤولية القيام بمهمة ما، حتى لو كانت بسيطة جداً، كي يشعروا بأنهم يسهمون بشيء لوقت اجتماع العائلة على الطعام. أما إذا كان أفراد عائلتك لا يستطيعون تناول الطعام معاً إلا بين الحين والآخر، وكان لديك أكثر من مجموعة من الأطباق والأواني والملاعق والسكاكين، إختاري أفضل مجموعة منها لوقت اجتماع العائلة بكاملها على مائدة الطعام. إن السماح للأولاد باستعمال كؤوس وفناجين الكبار سيجعلهم يشعرون بأهميتهم وعلى الأغلب سيجعلهم يحاولون تقليدك أيضاً بطريقة أو بأخرى، حتى بأكل الخضراوات.

انتبهي لنوعية الطعام الذي تتناولينه في وجودهم؛ لأنهم إن شاهدوك تتناولين رقائق البطاطا المملحة والبرغر والكيك والبسكويت... إلخ، فهم على الأرجح سيميلون، حتى لو من دون وعي منهم، لتقليدك. تناولي الخضراوات بتلذذ أمامهم (مع التلمظ)، وكلي تفاحة أو موزة وجبة خفيفة، وكذلك الحلوى التي تحتوي على الفاكهة، وأضيفي قليلاً من السلطة إلى شطائرِك (يمكنك تناول الشوكولا أو التشيبس بعد خلودهم للنوم).

## أثني عليهم:

يتجاوب الأولاد عادة بشكل جيد مع المديح؛ لذلك لا تقوتي عليك فرصة مدحهم عندما يأكلون جيداً. يمكن للمديح أن يحسّن أي وضع سيئ مهما يكن والأكل بصورة جيدة لا يختلف عن ذلك في شيء. إن عامل الشعور برضا الأم والأب، والابتسامة المرسومة على وجهك أو وجهه، وكلمة طيبة منك أو منه، كلها تفعل مفعول السحر مع الصغار. فالصغار لا يرغبون عادة أن يكونوا صعبين ومشاكسين، كل ما يرغبون به هو ملاحظتهم الملاحظات السيئة (كالصياح والضرب الخفيف وتوجيه الانتقاد) يكون أحياناً أفضل من لا شيء على الإطلاق، أما الملاحظات الجيدة فهي الأفضل والأنجح دون أدنى شك. يحب بعض الأولاد أن ينالوا استحسان والديهم ويستحذوا على رضاهما، وهؤلاء الأولاد يكونون عادة أسعد من غيرهم، كما يكون التعامل معهم أسهل.

## تحدثي معهم:

اشرحي لأولادك في مرحلة مبكرة من عمرهم أهمية الخضراوات والفواكه لصحتهم ونموهم. افتحي معهم حواراً حول نظامهم الغذائي، والفتي نظرهم إلى أنهم سيكونون قادرين على القيام بكل ما يرغبون به إذا أكلوا بشكل جيد، ومن ثم تمتعوا بصحة جيدة. قد يقبل الأولاد الذين يمارسون الرياضة على الطعام بشكل أفضل عندما يعرفون أن اتباع نظام غذائي جيد ضروري لمدهم بالطاقة اللازمة لعمل جسدهم على أكمل وجه. ولا ضرر من تذكيرهم بأنه من الواضح أن نجمهم الرياضي المفضل يأكل ما يكفي من الخضراوات والفواكه، ليحافظ على قوة جسده ولياقتها. وذكرهم أيضاً أن

الولد قليل الحركة ( لجلوسه طويلاً خلف مقعد الدراسة مثلاً ) يحتاج أيضاً للعناصر الغذائية الأساسية التي يحصل عليها من النظام الغذائي الجيد المتكامل والمتوازن؛ كي يبقى بصحة جيدة ويقاوم الأمراض. حتى الأولاد المولعون بالحاسوب أو مشغل الألعاب ويجلسون خلفهما مدة طويلة يمكن أن يستفيدوا من النظام الغذائي الجيد؛ ليقوا صاحين ونشيطين ويحافظوا على قوة أبصارهم ويحسنوا من أدائهم وسرعة تجاوبهم.

بدلاً من عدم إعطاء الأولاد فرصة ليختاروا الطعام الذي سيأكلونه يستحسن سؤالهم عما يحبونه ولا يحبونه من أصناف، وعما يرغبون بتناوله على الغذاء، وعما يحبون أن تحضري معك عندما ستذهبين للتسوق. إذا طلبوا البيتزا، فقولي لهم: إن ذلك ممكن ولكن يجب أن يأكلوا بعض الخضراوات أو السلطة معها، فإذا وافقوا يمكنك عندها شراء البيتزا لهم. أبدي لصغيرك الاعتبار نفسه الذي تبدينه لأشقائه الأكبر سناً، وتأكدي أن هذا سيخفف من حدة النزاع بينكما حول الطعام.

### تفهميهم، ولا تتشاجري معهم:

تجنبي المجادلة والانفعال الزائد مع أولادك حول الطعام في جميع الأحوال. إذا كان وقت تناول الطعام سيتحول إلى مشاجرات، فانتبهي لموقفك، تراجع عن وتبني أسلوباً أفضل. عضي على أسنانك قليلاً وتحملي الموقف، حتى لو كانوا سيأكلون حلوى البودنغ فقط. وتأكدي أنهم سرعان ما سيملون من هذا الصنف من الطعام وسيطلبون وجبة مناسبة ترضيها لهم، حتى أسرع مما تتخيلين.

للأولاد أسبابهم الخاصة في اتباع ميل أو هوس معين بين الحين والآخر نحو أصناف الطعام، ولا يمكنهم بالضرورة السيطرة على هذا الهوس. فعلى سبيل المثال، أكدت الأبحاث والدراسات حول غريزة الالتقاط لدى الإنسان، الذي كان أسلافنا الصيادون قبل آلاف السنين يقومون به، أنه حالما يبدأ الطفل بالتحرك فإنه يصبح بشكل غريزي صعباً ومزاجياً فيما يتعلق بالطعام الذي يأكله. ومن المعتقد أن هذا بسبب غريزة حب البقاء الفطرية لدى الطفل الآخذ بالاستقلال عن والديه، أو عن أمه على الأقل، التي تدفعه لتناول الطعام، حتى لو كان ساماً في بعض الأحيان. لذلك فإن اللاوعي لديه سيمنعه من تناول الأطعمة الجديدة ويتمسك فقط بالأطعمة التي اعتاد على أكلها إلى جانب الرضاعة.

نظرية أخرى عن اختيارات الإنسان تفسر لماذا نميل عادة لتناول الحلويات أو الأطعمة عالية السعرات الحرارية. فقبل وجود محلات السوبرماركت والوجبات الخفيفة السريعة، كان الطعام أقل تنوعاً وأكثر صعوبة من حيث الحصول عليه. وجيناتنا مبرمجة لأن تحب هذا الطعام؛ لأنه كان من الضروري في الماضي أن يتناول الناس الطعام حالما يجدونه، لعدم توافره بصورة دائمة. ومن ثم كان تخزين الحيريات بمنزلة إجراء وقائي لحماية الإنسان عندما لا يتوافر له الطعام.

تذكرى أيضاً أن جسم الطفل أصغر من جسمك، وكذلك معدته. وهو من ثم غير قادر من الناحية الفيزيائية على تناول الكمية التي ترغبين أن يتناولوها. إن ثلاث وجبات كبيرة كافية تماماً للكبار، بينما قد يرغب الأولاد بتناول وجبات أكثر من ثلاث وأقل حجماً أو أخف، وذلك للحفاظ على مستويات السكر ثابتة في دمهم. وإذا حاولت دفع الأطفال ليتبعوا

نظامك نفسه ومنعتهم من تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية الثلاث، فإن ذلك قد يجعلهم متعكري المزاج ويعرضهم لنوبات غضب لا يستطيعون السيطرة عليها. لذلك، فإن إعطاءهم خمس أو ست وجبات صغيرة يحافظ على ثبات مستوى السكر في الدم لديهم، ويضمن ألا يصبحوا مزاجيين ونكدين.

إن الإنسان بطبيعته ابن العادة، وهو يتمسك بالأشياء التي يعرفها والمألوفة لديه. وحالما تتمكن منه أي عادة، بما فيها أكل الطعام السيئ، فإن ذهنه يرتبط بهذه الطريقة من التفكير. مثال على ذلك شرب الشاي مع السكر، التجول في السوبرماركت بالطريقة نفسها، تناول السمك يوم العطلة، فكل هذه الأمور هي عادات حالما تترسخ في أذهاننا يصبح من الصعب تغييرها. وذلك لأن أذهاننا بحاجة لأن ترتبط بطريقة أخرى للتفكير، وهذا لا يتم إلا بالممارسة المتكررة.

لذلك لا تستغربي إذا لم يكن بمقدور أطفالك تغيير عادة اختيار طبق ناغيت الدجاج المفضل لديهم فجأة و«نسيانه»، والاعتراض على تناول الخضراوات. إن كل من يتخلى عن عادة شرب الشاي مع السكر يعرف أنه بعد مدة سيعتاد على شربه كذلك، ولن يستطيع تغيير عاداته الجديدة بسهولة - حتى إن شرب الشاي مع السكر بطريق المصادفة أو الخطأ قد يصيبه بالغثيان-. وكذلك الأمر مع تناول الفواكه مع البودنج أو المهلبية، ورش الأعشاب الخضراء على الطعام، فهما يحتاجان لبعض الوقت حتى يتم الاعتياد عليهما، ولكن بمرور الوقت سيصبحان من الأمور العادية جداً.

## أُتِحي لهم فرصة الاختيار:

يجب الكبار أن يشعروا بالسيطرة على أولادهم، ومع أن هذا هو واقع الحال، إلا أن الأولاد يحبون أيضاً أن يشعروا أنه بإمكانهم أن يختاروا، حتى ضمن حدود ضيقة.

إذا كان بإمكانك استيعاب رغبة أولادك بالمساعدة في شراء بعض اللوازم وفي إعداد الطعام، فإن ذلك طريقة ممتازة تعطي الأولاد الفرصة ليختاروا وتجعلهم يشعرون بأهميتهم. يمكنك أن تطلبي منهم اختيار الخضراوات التي ينبغي تسوقها للأسبوع المقبل وأن يضعوها في أكياس ثم يتوجهوا بها إلى صندوق المحاسبة، فهذا الأمر سيعطيهم الإحساس بالملكية. تحدثي معهم عن «حبات الجزر الجميلة» و«البروكولي الجيدة» التي انتقوها، وستجدين أنهم أصبحوا على استعداد لتناول ما انتقوه بأنفسهم دون صعوبة تذكر عندما يحين موعد الطعام.

إذا كان لديك أكثر من طفل، فاصطحي أحدهم في كل مرة تذهبين فيها إلى السوبرماركت؛ ليشاركك في انتقاء الحاجيات. أما إذا قمت باصطحابهم جميعاً معك فاطلبي من أحدهم اختيار الفواكه، والثاني اختيار الخضراوات... وهكذا.

يمكنك تطوير فكرة مشاركتهم أكثر من خلال زراعة بعض الخضراوات والفاكهة في حديقة المنزل إن وجدت؛ لأن الأطفال لن يشعروا فقط بالمشاركة في اختيار الطعام وإنما أيضاً بأنهم قد قاموا بإيجاده. دعهم يشاركونك في أمر الزراعة من البداية، بدءاً من شراء الحبوب بعد السماح لهم باختيار المواد التي يودون زراعتها، ثم زراعتها وسقايتها وقطفها. إذا لم تكن لديك مساحة كافية، يمكنك استخدام بعض

مسابك الزرع لزراعة بعض أنواع الفواكه التي تنجح في المسابك عادة أو بعض الأعشاب العطرية.

ما لم تكوني أما هادئة وصبورة بكل معنى الكلمة، فإن السماح للأولاد بمساعدتك في إعداد الطعام يمكن أن يكون عملاً مجهداً وله وطأته. لذلك فإن السماح لهم بمساعدتك من حين إلى آخر سيمنحهم الشعور بنوع من الإسهام في الطعام الذي يأكلونه.

حتى لو كانت الخيارات محدودة أمامهم، فإن سؤالهم عما يفضلونه يمكن أن يصعب عليهم أمر رفض تناول الطعام عندما يقدم إليهم. قد يبدو سؤال من قبيل: «هل تفضلون الذرة الحلوة أو البازلاء اليوم؟» بلا فائدة ويكون من الأسهل لك طبخ ما تريه الأفضل، ولكنه في الحقيقة مهم جداً بالنسبة للطفل علاوة على أن فرصة رفضه لتناول الطعام الذي اختاره بنفسه تصبح أقل بكثير.

### من أجلك فقط:

تساهلي مع طفلك قليلاً واصبري عليه إلى أن يعتاد على الأطعمة الجديدة ذات المذاق الغريب بالنسبة له. إذا وجدت أنه متردد في تناول صنف جديد معين، فاصنعي له قطعاً صغيرة منه في البداية، وقولي له: «صنعتها خصيصاً من أجلك»، فهذه العبارة ستجعله يشعر بأنه مميز وستشجعه على تذوق الصنف الجديد. اختاري له على سبيل المثال حبات الفريز الصغيرة وضعيها في صحنه ورشي عليها قليلاً من السكر، أو انتقي حبات الفاكهة الصغيرة وضعيها في صندوق طعامه الذي يأخذه إلى المدرسة، اشترى له عرائيس الذرة الصغيرة وحبات الفطر الصغيرة التي تشبه الأزهار وحبات الجزر الصغيرة الحلوة، أو اصنعي له قالباً صغيراً

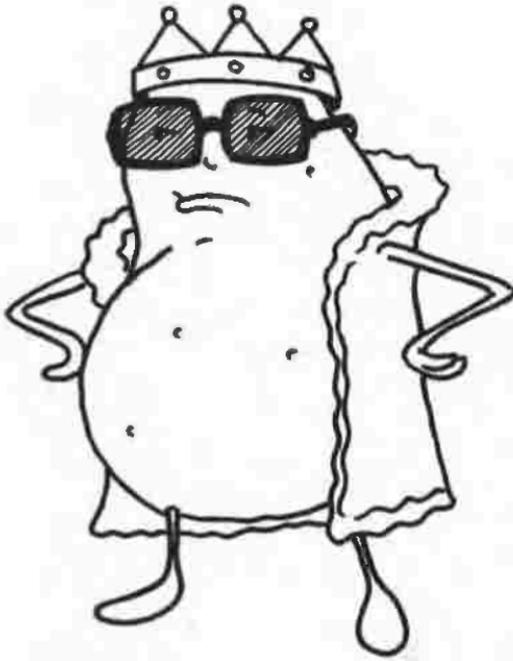
من الكيك أو قطعاً صغيرة مشهية من الفطائر. وحالما يعتاد الصغير على أن الخضراوات والفواكه جزء لا يتجزأ من نظامه الغذائي، يمكنك حينها البدء تدريجياً بتقديم حصص منها بالحجم العادي له.

### اجعلي الأمر متعة لهم:

إن جعل ساعة الطعام ساعة من المرح من حين إلى آخر من شأنه أن يساعد على أكل الطعام الصحي بشكل أكثر متعة، ولتحقيق ذلك يمكنك:

- القيام بنزهة، ولو كان ذلك مجرد الخروج إلى حديقة الحي أو الحديقة العامة، فذلك سيكون أكثر متعة للصغار من تناول الطعام في ذلك المطبخ القديم كل يوم. وهناك ميزة أخرى في الأكل خارجاً يمكنك استغلالها بنجاح هي أنهم مضطرون لتناول الطعام الموجود وإلا سيقون جائعين؛ لأنه لا يوجد بديل آخر. يمكنك التظاهر أسفة

بأنك نسيت إحضار رقائق البطاطا المقلية وأحضرت عوضاً عنها قطعاً من الخيار. وإذا كانت أصابع الشوكولا غير موجودة، فهناك حبات الموز على الأقل. وتأكدي أنك كلما بقيت معهم مدة أطول في الحديقة كلما زادت فرصة تناولهم للأطعمة



الصحية التي جلبتها لهم دون اعتراض أو مشاكسة؛ لأن الجوع سيكون قد أخذ منهم كل مأخذ.

● إذا كان الجورطياً أو بارداً، فاقترحي عليهم تناول الطعام في غرفة المعيشة بدلاً من المطبخ. ضعي مفرشاً كبيراً مناسباً على أرضية الغرفة واجلسوا عليه ودعيهم يتخيلوا أنهم في رحلة في الغابة أو في الصحراء، حيث لا توجد الشوكولا ولا عصير الليمون؛ لأنها تبعد عنهم مسافة أميال وأميال.

● لعبة أخرى يهواها الأطفال هي التظاهر بأنهم في «المطعم». هذه اللعبة تحتاج لبعض التحضير، ولكنها تستحق العناء، حتى لو لم يكن بإمكانك القيام بها بشكل متكرر. حضري لهم قائمة طعام عليها بعض الرسوم وأسماء بعض المأكولات، بحيث يختارون المقبلات والوجبة الرئيسية والخضراوات التي يفضلونها والحلوى (وتأكدي أن كل الخيارات المذكورة في القائمة هي لمأكولات صحية أو تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية). أعدي المائدة بوضع المفرش والمناديل المناسبة عليها، ثم قومي بدعوتهم إلى غرفة الطعام وساعديهم في الجلوس على المائدة، ولا تنسي أن تلبسي منزراً وتضعي على مرفقك فوطة. طبعاً أسألهم عن نوع العصير الذي يودون أن يشربوه قبل أن تقدمي لهم قائمة الطعام ليختاروا منها، وتمني لهم غداءً طيباً. سيشعر الأولاد أنهم مهمون وأنهم كبار ومن المؤكد أنهم سيأكلون كل شيء يقدم إليهم. تذكرني عندما تصطحبيهم بالفعل لتناول الطعام في أحد المطاعم أن تذكرهم بأنهم أصبحوا أكبر من أن يطلبوا الوجبة المخصصة للصغار واطلبي لهم من وجبات الكبار ولكن بكمية أقل.

## توفير الوقت والجهد

في الماضي، نظراً لأن الأم لم تكن تعمل خارج المنزل، فقد كان العرف السائد بالنسبة للطعام هو الطعام المطبوخ في المنزل، وكان الآباء يتحلون بالصبر أكثر مما هو حال الآباء هذه الأيام بسبب ضغوط العمل.

ولكن، يبدو أن زراعة بعض الخضراوات في المنزل، والتسوق بصحبة الأولاد، وعمل قالب من الكيك بمشاركتهم، ولعب ألعاب المغامرات وغيرها أصبحت من الأمور شبه المستحيلة نظراً لانشغال الوالدين في العمل.

إن كل الخطط وكل محاولات إدارة الوقت في العالم لا يمكن أن تزيد من عدد ساعات النهار. لذلك، أولاً وقبل كل شيء، لا تشعرني بالذنب لعدم قدرتك على القيام بكافة المهام المطلوبة منك؛ لأن الوقت لم يعد كافياً هذه الأيام للوالدين ليقوما بكل ما عليهما القيام به. وثانياً، حاولي أن تحسلي على بعض المساعدة إن كان ذلك بإمكانك دفع تكاليف ذلك.

حتى لو كنت مدبرة منزل جيدة، وبرغم وجود الأدوات الحديثة التي تسهل عليك عمل المنزل كثيراً، فإن المهام المطلوبة منك اليوم أكثر بكثير من التي كانت مطلوبة من ربة المنزل قبل 40 عاماً. إذ لم يكن مطلوباً منها في الماضي الإسهام بدخل الأسرة، ولم يكن مطلوباً منها أن تتابع تحصيلها العلمي، كما أن حياتها الاجتماعية كانت ضيقة النطاق. كان دورها محصوراً في نطاق تدبير شؤون المنزل ورعاية الأطفال - نقطة

انتهى (كما أنها كانت تبقى في المنزل دائماً تقريباً، أما اليوم فقد أخذ يتزايد عدد الآباء الذين يقومون بهذا الدور).

### مرة في السنة:

إذا كان ذكر خبز قوالب الكعك وصنع المربيات وأخذ الأولاد في نزهة إلى الحديقة مثلاً، وزراعة الخضراوات أمراً يجعلك ترتجفين أو تشعرين بالفرح، فإن تقرير عمل واحد منها مرة واحدة في السنة قد يسهل الأمر. لا تفكري بأن عليك صنع قوالب الحلوى والكعك أسبوعياً لأولادك، أو أن تأخذهم في نزهة كلما حلت العطلة الأسبوعية، فقط حاولي القيام بمثل هذه الأشياء ولو مرة واحدة في السنة. بهذا الشكل لن يكون الأمر شاقاً عليك، لا بل سيكون ممتعاً لك عندما تقومين به.

يمكنك اصطحاب الأولاد في وقت العصر إلى إحدى مزارع بيع الخضراوات القريبة التي تسمح لزبائنها بقطف ما يرغبون بشرائه (إن وجدت) فهذا الأمر سيكون مسلياً وممتعاً جداً بالنسبة لهم. وكذلك تمنح فكرة زراعة بعض الأعشاب العطرية في مسابك في المنزل أو حتى زراعة قليل من البندورة تجربة ممتعة ومفيدة في آن واحد.

لبعض المهمات الأخرى التي تقومين بها، كصنع المربى أو حفظ الخضراوات في قسم التجميد، فوائدها على المدى البعيد لك؛ لأنها تسهل عليك عملك وتلبيك عند الحاجة.

### أفكار لتوفير الوقت اللازم لإعداد الطعام:

- إن استخدام محضرات الطعام الكهربائية كالمخلوط والعصارة وماكينه فرم اللحوم أو تقطيع الخضراوات وغيرها توفر عليك

الكثير من الجهد اللازم لإعداد الطعام، لذلك إذا كنت تحضرين شيئاً تستخدمينه كل يوم تقريباً، فضاغفي الكمية التي تحضرينها، كأن تضاغفي كمية البصل الذي تفرمينه أو الجزر الذي تبشريه، واحتفظي بالكمية الزائدة عن حاجتك في وعاء محكم الغطاء أو كيس مخصص لحفظ الطعام في البراد لليوم اللاحق.

● يمكنك تجهيز بعض الخضراوات كالبروكولي مثلاً بتقطيعها إلى زهرات والتخلص من الجزء غير الصالح للأكل منها والاحتفاظ بالزهرات في البراد لحين الحاجة.

● إذا كان عملك خارج المنزل لا يتيح لك الوقت الكافي لتحضير الخضراوات يمكنك شراء أكياس الخضراوات المقطعة الجاهزة. وننصحك هنا بالاحتفاظ بكيس أو كيسين احتياطيين منها دائماً في الفريزر.

● يمكنك الاحتفاظ بالثوم مقشراً في مرطبان محكم الغطاء في البراد لحين الحاجة.

● يمكنك كذلك هرس الثوم أو الزنجبيل والاحتفاظ بكل منهما في وعاء مرطبان محكم الإغلاق في البراد مع مراعاة استهلاكها خلال مدة قصيرة قدر الإمكان.

● إذا لم يكن لديك الوقت لزراعة بعض الأعشاب العطرية في مسابك تضعينها على نافذة المطبخ، يمكنك شراء مسابك مزروعة جاهزة بتلك الأعشاب من الأماكن المخصصة لبيع هذه الأشياء.

● إذا لم ترغبين باستخدام الملاعق المخصصة للحجوم (أي إخراجها من مكانها ثم غسلها بعد ذلك) فقد تفيدك معرفة أن ملعقة طعام

مليئة من الطحين تساوي نحو 30غ تقريباً، كما أن ملعقة طعام ممسوحة من السكر تساوي 30غ تقريباً أيضاً.

### خططي للأمام:

لا بد وأنه من الصعب التفكير بوجبة الغداء في أول اليوم، خاصة إذا كنت مشغولة ويومك حافل بالعمل، إلا أنك بالتخطيط الجيد لما يترتب عليك عمله توفيرين الوقت والجهد على نفسك لاحقاً. قد لا يكون عشاء نهاية الأسبوع أول ما تفكرين به عندما تتسوقين حاجيات المنزل أو المطبخ تحديداً، ولكنك إذا قمت بإعداد قائمة أسبوعية بأسماء الأكلات التي ستقومين بإعدادها خلال الأسبوع يمكن أن يوفر عليك ذلك الوقت ويقلل من الضغط عليك ويجعل أفراد الأسرة أسعد بما يأكلونه. خصصي بضع دقائق من وقتك للتفكير بتلك القائمة وتحديد أكلات الأسبوع القادم ثم اكتبي بعد ذلك قائمة المشتريات التي ستلزمك.

إذا كان بمقدورك إشراك الأولاد في التخطيط لقائمة الأسبوع المقبل فقومي بذلك. فأنت هنا قد تستطيعين أن تمارسي معهم نوعاً من المقايضة، على سبيل المثال قولي لهم: إنهم إذا أرادوا الحصول على البيتزا ليوم الغد فعليهم تناول المهلبية بالفاكهة، وإذا رغبوا بتناول الدجاج المحمر فعليهم تناول ثلاثة أنواع من الخضراوات معه. يساعد هذا الأولاد على التعود على أنه في كل وجبة طعام لا بد من وجود بعض الخضراوات أو الفواكه. على كل حال هناك بعض المناسبات أو الحالات التي تمنعك من تنفيذ تلك القائمة بحذافيرها - كوجود رضيع بحاجة لتناول رضعته أو الاهتمام به مثلاً- لذلك يمكنك التبديل بين وجبات القائمة أو أن تؤجلي وجبة اليوم إلى الغد وتحضري بدلاً منها طبقاً سريعاً وبسيطاً.

بوضعك لقائمة وجبات الأسبوع على البراد، سيكون بإمكانك البدء بتحضير مكونات وجبة اليوم في أول النهار دون كثير من الجهد. مثلاً أول عمل عليك القيام به في الصباح هو إخراج صدور الدجاج أو اللحم المفروم من الثلاجة، ثم قشري البطاطا أو قطعي الخضراوات اللازمة لوجبة الغداء، وبذلك ستجدين عند عودتك من العمل أن نصف العمل قد انتهى. قد تبدو هذه الأمور بسيطة إلا أنها ليست كذلك بالنسبة لساعة المطبخ التي تسير بسرعة خاصة بالنسبة للمرأة العاملة، وتأكدي أن قيامك بتلك التحضيرات سيوفر عليك الوقت وسينقذك من تقديم طعام نصف نئى أو نصف محروق ومن أواني المطبخ التي التصق الطعام في قعرها.

إن التخطيط للأمام ليس جيداً فقط بالنسبة للوجبات الرئيسية وإنما لمعظم الحالات والمواقف التي يحتاج فيها الأولاد لتناول الطعام أيضاً. وكذلك فإن ملء علب الطعام التي سيأخذها الأولاد إلى المدرسة من الليلة السابقة باستثناء الأطعمة الطازجة أو التي يجب أن تحضر في وقتها سيخفف عليك العبء والضغط في الصباح نتيجة اضطرارك للعمل بسرعة. وكذلك فإن التفكير بالنزهة وبمتطلباتها من اليوم السابق سيتيح لك الوقت الكافي لشراء مستلزماتها وتحضيرها. يمكنك حتى التخطيط لتناول الطعام خارجاً مع الأولاد بالاطلاع على وجبات المطاعم التي ستقصدونها مسبقاً.

### التسوق بحكمة:

عندما تحضرين قائمة الأطعمة الأسبوعية تصبح عملية التسوق أسهل عليك؛ لأنك تعرفين ما الذي تريدن شراءه ولن تتجولي مستعرضة

رفوف المعلبات وصفوف الخضراوات والفواكه. أكثر من شراء المأكولات الخفيفة الصحية (انظري فصل المأكولات الخفيفة في الجزء الثاني) وبالتدريج تناسي شراء أصابع البسكويت المغطسة بالشوكولا والمنتجات الأخرى غير الصحية. خططي أيضاً لما ستحتاجينه لعلب طعام الأطفال لكل يوم من أيام الأسبوع؛ لتعريف ما يلزمك شراؤه.

حاولي أن تتسوقي بمفردك قدر الإمكان؛ كي لا يقنعك الصغار بشراء الحلويات والمقرمشات والمأكولات الأخرى غير الصحية.

قد يكون التسوق عبر الهاتف أو بواسطة الإنترنت نعمة لبعض الأمهات المشغولات، شرط ألا يعني ذلك قضاء وقت طويل على شاشة الحاسوب، وإلا فإن الخروج من المنزل والتوجه إلى السوبرماركت سيكون أكثر متعة لك (أمر محزن ولكنه الواقع). إذا رغبت بالتسوق عبر الإنترنت فقد يأخذ الأمر منك وقتاً طويلاً في البداية مما يجعلك تشكين بجدوى ذلك، ولكن، حالما تعتادين عليه ستصبح الأمور أسهل بالتأكيد وسيكون بمقدورك اختيار حاجياتك وطلبها بمدة لا تتجاوز خمس عشرة دقيقة. بالطبع سيكون عليك دفع أجور توصيل طلباتك إلى المنزل، ولكن تأكدي أن ذلك أوفر من ذهابك إلى السوبرماركت، حيث ستعرضين لإغراء البضائع المعروضة، علاوة على أنك ستوفرين على نفسك الجهد والتعب.

### استفيدي من ثلاثتك بالكامل:

من الرائع أن تعودى إلى المنزل بعد عناء يوم شاق في العمل وتخرجي وجبة جاهزة من صنعك من الثلجة وتقومي بتسخينها ثم تأكلها أنت وأفراد عائلتك. يمكنك الاستفادة من ذلك مرة في الأسبوع على الأقل

إذا اتبعت هذه القاعدة البسيطة - كلما طبخت شيئاً لذيذاً في المنزل فضاعفي كميته ثم قومي بتجميد الكمية الزائدة عن الحاجة. اشترى بعض الأواني ذات الأغشية المحكمة التي يمكنك وضعها في المايكروويف بعد إخراجها من الثلاجة (الفريزر). اطهي كمية كبيرة من الصلصة المفضلة لدى أسرتك أو الحساء ثم بردي نصف الكمية جيداً وضعيها بعد ذلك في مثل تلك الآنية وأحكي إغلاق غطائها ثم ضعيها في الثلاجة في اليوم نفسه الذي قمت بطبخها.

هناك عدة طرق أخرى يمكن أن توفر عليك الوقت والجهد نذكر منها:

- اعجني كمية كبيرة من عجينة الكيك واحتفظي بنصفها في الفريزر.
- حضري بعض الفواكه الطازجة التي تؤكل مثلجة في علب صغيرة للأكل منها مباشرة كنوع من التحلية خفيفة وجاهزة.
- يمكن فرم بعض الأعشاب الطازجة والاحتفاظ بها في قسم التجميد في أوعية صغيرة أو في صينية مكعبات الثلج لإضافتها فوراً في طبختك في الدقيقة الأخيرة من انتهائها.
- يمكن عمل مكعبات ثلج أو أصابع مثلجة من العصير الطبيعي الطازج (انظري قسم الحلويات والبودنغ).
- احفظي الفواكه المطبوخة أو فطائر الفاكهة المحضرة في المنزل.
- تذكري أن الخضراوات المغسولة الجاهزة للطبخ أو نصف المطبوخة توفر عليك الوقت عندما تكونين على عجل من أمرك - يمكنك تجهيزها بنفسك أو شراؤها بهذا الشكل.

● بعض محلات السوبرماركت والأغذية الصحية تبيع وجبات جاهزة عضوية مجمدة لاستعمالها عند الحاجة.

وبهذا تسعفك ثلاجتك بعدة طرق، فهي توفر عليك الوقت وتسهل عليك العمل حتى لو كانت البازلاء هي الخضراوات الوحيدة الموجودة فيها.

### المساعدة في تجهيز علب طعام الأطفال:

إن تجهيز علب الطعام التي يأخذها الأولاد إلى المدرسة يومياً قد يكون عملاً مضجراً خاصة إذا كان عليك تجهيز بعض الطعام لك ولزوجك؛ لتأكلانه في العمل. صحيح أنه بمقدورك أن تجهزي بعض المأكولات وتضعيها في علب الطعام من الليلة السابقة أو تلتقطي شيئاً جاهزاً من خزانة المطبخ أو الثلاجة (انظري قسم الطعام العلب، الجزء الثاني) إلا أن الأمر يحتاج فعلاً لبعض الاهتمام والمخيلة لتحضير علبه طعام صحي يوماً بعد يوم.

يمكنك شراء طعام صحي لأولادك من خلال التعاقد مع محلات بيع الأغذية الصحية التي تؤمن خدمة توصيل الطعام إلى المدرسة. وكذلك يمكن لصغارك أن يأكلوا من الطعام الذي تبيعه المدرسة إلا أنه ليس بالضرورة مغذياً أو صحياً. إذ ينبغي أن يتناول الصغار في المدرسة حصة واحدة من الفواكه وحصة من الخضراوات كل يوم، بالإضافة إلى نوع من منتجات الألبان، وحصة من البروتين وحصة من النشويات. قد تبيع المدرسة بعض أنواع الفاكهة أو الخضراوات إلا أن الأولاد بالتأكيد لن يفكروا بشرائها، وإنما سيهرولون لشراء أصابع البوظة بدلاً من أصابع الموز.

كحل وسط، تستطيعين الاطلاع على الوجبات التي تقدمها المدرسة خلال الأسبوع، وعندها تقررين الأيام التي يمكن لأولادك أن يأكلوا فيها من وجبات المدرسة والأيام التي يجب عليك فيها إرسال طعام معهم؛ لتضمني بذلك تناول صغارك للحصص الغذائية اللازمة لصحتهم.

### التحسينات والإضافات إلى الطعام السريع:

يعتمد الوالدان العاملان إلى حد ما على طعام محلات الوجبات السريعة لتأميم طعام أولادهم. كيف تستطيعين عندما تكونين مشغولة جداً، أو مريضة، أو متعبة، أو غير قادرة على الذهاب إلى السوبرماركت لابتياح اللوازم الضرورية، أن تجعلي وقت تناول الطعام صحياً أكثر ما يمكن؟

- اطهي أصابع السمك أو البرغر أو ناغيت الدجاج ولكن مع بعض الخضراوات المحفوظة.

- أضيفي أعشاب عطرية طازجة للحساء الجاهز.

- ضعي شرائح رفيعة من الخيار أو الجزر أو الرشاد في الشطائر.

- قدمي فواكه، حتى وإن كانت معلبة، مع الحلوى أو المهلبية أو البودنج.

- حضري لهم الشطائر والساندويتشات من طحين القمح الكامل.

- إذا استعنت بالصلصة الجاهزة، كصلصة البولونيز، أضيفي إليها قليلاً من البصل المحمر والبندورة وبعض الأعشاب الطازجة المفرومة.

● كذلك الأمر مع صلصة الكاري الجاهزة، إذ يمكنك استخدامها بعد إضافة بعض البصل والخضراوات المقطعة المقلية قليلاً خفيفاً إلى اللحم أو الدجاج. أضيفي القليل من حبات البازلاء المجمدة إلى الرز عند طهيهِ.

● قدمي لهم وجبة السمك مع رقائق البطاطا المقلية ولكن قدمي إلى جانبها البازلاء أو شرائح الخيار أو رشي عليها الجزر المبشور أو بعض الأعشاب العطرية المفرومة.

● اشترى الحساء الجاهز المعلب، وقدميه بعد أن تسخينه وترشي عليه الأعشاب العطرية المفرومة.

● قدمي لهم البيتزما مع البطاطا المسلوقة أو المشوية بدلاً من المقلية إلى جانب بعض الخضراوات المقطعة إلى عيدان وصلصة للتغميس.

● حضري لهم الأومليت بقلي البصل المفروم والفطر والبندورة قبل إضافة البيض المخفوق.

● قدمي لهم بعض النقانق إلى جانب الفاصولياء، الحب الجاهزة المعلبة.

عشرة أشياء يمكنك القيام بها الآن، من دون أي جهد، لتحسين صحة أفراد أسرتك:

إذا بدت لك الأفكار والنصائح الواردة في الفصول الأخرى من هذا الكتاب محبطة، أو لم يكن لديك فعلاً الوقت الكافي لتنفيذها، فأليك هذه التعديلات العشرة التي يمكنك إدخالها على نظام أسرتك الغذائي. صحيح أنها لن تزيد من حصة الخضراوات والفاكهة التي يتناولها صغارك، إلا أنها

تساعد على جعل أفراد أسرتك يتمتعون بصحة أفضل. ويمكنك تنفيذها بأقل قدر من الجهد والكلفة.

(1) استبدلي المياه الغازية بالعصائر الطبيعية الخفيفة أو الثقيلة (كوب واحد من العصير يعادل حصة يومياً). أضيفي مياهاً معدنية للحصول على مشروب فوار.

لماذا؟ تحتوي المشروبات الغازية الخفيفة على مواد كيميائية، وهي يمكن أن تؤذي العظام وتسبب السمنة.

(2) استخدمي المياه المصفاة للطبخ وللشرب وتمديد العصائر الثقيلة ولصنع مكعبات الثلج. قد يكلفك شراء جهاز فلتر الماء بعض المال، ولكن الأمر يستحق ذلك بالتأكيد.

لماذا؟ إن تصفية (فلتر) الماء قبل شربه تقضي على المواد الكيميائية والمواد السامة.

(3) استبدلي بالملح العادي الملح خفيف الصوديوم للطبخ وجميع الاستخدامات الأخرى.

لماذا؟ إن الملح موجود في معظم الأطعمة المعالجة، ومن ثم يستهلك معظم الناس كمية أكبر من الكمية المسموح بها للحفاظ على الصحة. ويمكن للملح الزائد أن يؤذي الكليتين ويتسبب في ارتفاع الضغط الشرياني عند كبار.

(4) استخدمي السكر الأسمر غير المكرر بدلاً من السكر الأبيض، وخفضي كمية السكر تدريجياً من الشاي والكيك والمهلبية نحو

الربع، ويمكنك استخدام العسل أو دبس السكر في الطبخ والحلويات بديلاً عن السكر.

لماذا؟ يستهلك معظم الأطفال هذه الأيام كميات زائدة جداً من السكر عن الحدود المنصوح بها أو عن حاجة أجسادهم وبعضهم يستهلك أنواعاً نوعيات رديئة منه لها تأثير سلبي على صحتهم على المدى البعيد.

(5) تحولي إلى استخدام المنتجات الغذائية العضوية. تتفاوت الآراء حول فائدة الفواكه والخضراوات العضوية وغير العضوية، وهذه الأخيرة لا بأس بها إن تم غسلها جيداً قبل طبخها أو أكلها للتخلص من آثار المبيدات. بجمع الأحوال من الأفضل أن يكون اللحم ومنتجات الألبان عضوية.

لماذا؟ تقدم لحيوانات المراعي من أبقار وأغنام وغيرها هذه الأيام الهرمونات الصناعية لزيادة إنتاجها من الحليب أو لتسريع نموها وكبر حجمها، وبالطبع فإن هذه المنتجات موجودة في منتجات هذه الحيوانات.

(6) قللي من استخدام المنتجات التي تحتوي على محليات صناعية. إن العديد من المنتجات الغذائية التي تدعى «عدم وجود سكر مضاف» في مكوناتها أو أنها «منخفضة السعرات الحرارية» تحتوي على محليات صناعية بدل السكر.

لماذا؟ إن السكر منتج طبيعي آمن إذا تم استهلاك كميات معقولة منه، بينما تكون المحليات الصناعية والأطعمة التي تحتوي عليها

مقبولة إذا تم استهلاكها فقط لمدة محدودة بهدف خسارة الوزن عند اتباع حمية غذائية لذلك الهدف. أما استهلاك المحليات الصناعية مدة طويلة فلا ينصح به بسبب ربطه بعدد من المشكلات الصحية الخطيرة.

(7) توقفي عند استخدام المرغرين المهدرجة واستخدمي عوضاً عنها الزبد أو السمن غير المهدرج. إن كلمة مهدرج يعني أنه قد تمت إضافة الهيدروجين إليه لجعله صلباً في حرارة الغرفة.

لماذا؟ أشارت الأبحاث إلى أن هذه الأنواع من الدهون قد تكون أكثر خطراً من الدهون الحيوانية المشبعة. فالدهون المهدرجة تكون عالية السعرات الحرارية، وتؤثر على عمل الدماغ ووظائفه كالتعلم والذاكرة والمزاج كما أنها تؤثر أيضاً على القلب.

(8) استخدمي زيت الزيتون فقط للقلي والطبخ، وابتعدي عن استخدام زيت عباد الشمس والزيت المستخلص من الخضراوات باستثناء استخدامها للنكهة أو للسلطة.

لماذا؟ عندما تسخن بعض الزيوت تنجم عنها الجذور الحرة التي تخرب الخلايا وتسبب الأمراض. أما زيت الزيتون فإنه يتحمل الحرارة العالية من دون أن تنتج عنه جذور حرة.

(9) استخدمي بيض المزارع الحرة.

لماذا؟ إن الدجاج الذي تتم تربيته في المزارع الحرة لا المداجن يتحرك بحرية ويلتقط طعامه من هنا وهناك بصورة طبيعية يعطي بيضاً

أفضل من الناحية الصحية من بيض دجاج المداجن. كما أن بيض المزارع الحرة يحتوي على أحماض أوميغا الثلاثية التي لا يكون من السهل حصول الأطفال عليها من النظام الغذائي اليومي المعتاد.

10) قللي من استهلاك أفراد أسرتك للشوكولا وقدمي لهم بدلاً منها الشوكولا العضوية، كلما كان ذلك ممكناً. يمكنك هنا استخدام شوكولا غرين أند بلاك، فهي لذيذة وتأتي على شكل أصابع صغيرة مناسبة جداً للأطفال.

لماذا؟ تم اكتشاف أن بعض أنواع الشوكولا تحتوي على نسب عالية من مادة ليندان المبيدة الخطيرة التي يربط بينها وبين أمراض نقص المناعة والسرطان. وعلى الرغم من منع استخدام هذه المادة في أوروبا الآن إلا أنها مازالت تستخدم في معظم البلدان الأخرى التي تنتج وتصدر محصول الكاكاو لصناعة الشوكولا. علاوة على ذلك تحتوي الشوكولا على كميات كبيرة من السكر والدهون وبعض المنشطات التي يمكن أن تكون سبب فرط النشاط الذي يشاهد عند بعض الأطفال بعد تناولهم للشوكولا وللمأكولات التي تدخل الشوكولا في مكوناتها.

