

التغذية



اختيار أهداف التغذية للمساعدة في الحفاظ علي صحة أسرتك!

- ◆ تناول وجبة الفطور كل يوم.
- ◆ الحد من أو عدم السماح بالمشروبات أو العصائر المحلاة بالسكر.
- ◆ تقديم الفواكه والخضار الجديدة عدة مرات (تصل إلى 10 مرات).
- ◆ زيادة تردد الوجبات العائلية.
- ◆ الحد من شراء المواد الغذائية أو المشروبات العالية في السعرات الحرارية (سعر كالوري) والمنخفضة في المغذيات.
- ◆ توفير مجموعة متنوعة من الأكلات التغذوية، المنخفضة في كثافة الطاقة، مثل الفواكه والخضار، في المنزل.
- ◆ إيقاف التلفزيون والهواتف المحمولة أثناء وجبات الطعام.
- ◆ الحد من شراء المواد الغذائية أو المشروبات العالية في السعرات الحرارية (سعر كالوري) والمنخفضة في المغذيات.
- ◆ تجنب استخدام الطعام كمكافأة أو عقاب.
- ◆ قدم قطعاً صغيرة أو دع الأطفال ليختاروا حجم القطعة بأنفسهم.

كن قدوة إيجابية لأطفالك.

