

تناول المزيد من الفواكه والخضروات



هل تعلم؟

- ★ في نيو ساوث ويلز، لا يتناول أكثر من ٨٥٪ من الأطفال في سن المدرسة الكمية اليومية الموصى بها من الخضروات.
- ★ تبين البحوث أن مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة تؤدي إلى شرب الأطفال والمراهقون كميات أكبر من المشروبات الغازية وعدم تناول كمية كافية من الفواكه والخضروات.
- ★ الفواكه والخضروات مصدر ممتاز للفيتامين والمعادن والألياف الغذائية.
- ★ يساعد تناول الفواكه والخضروات كل يوم الأطفال والمراهقين على النمو ويعزز حيوتهم ويمكن أن يخفض من مخاطر إصابتهم بالعديد من الأمراض المزمنة - كمرض القلب وضغط الدم المرتفع وبعض أنواع السرطان والمعاناة من البدانة أو السمنة.

كم حصة يحتاج إليها الأطفال والمراهقون؟

يحتاج كل منا إلى تناول أنواعاً مختلفة من الفواكه والخضروات بمختلف ألوانها كل يوم - المطهية وغير المطهية على السواء. وتتوقف الكمية اليومية الموصى بها للأطفال والمراهقين على سنهم وشهيتهم ومدى نشاطهم البدني - راجع الجدول أدناه.

السن (عدد السنوات)	فواكه (عدد الحصص في اليوم*)	خضروات (عدد الحصص في اليوم*)
٧-٤	٢-١	٤-٢
١١-٨	٢-١	٥-٣
١٨-١٢	٤-٣	٩-٤

* حصة الفواكه هي ١٥٠ غراماً/ما يعادل تفاحة متوسطة الحجم؛ جبتان أصغر حجماً/كالشمش؛ كوب من الفواكه المقطعة؛ نصف كوب (١٢٥ ميليتر) عصير الفواكه غير المحلى بنسبة ٩٩٪؛ أو ملعقة ونصف كبيرة من الفواكه المجففة).

حصة الخضروات ٧٥ غراماً (ما يعادل نصف كوب من الخضروات المطبوخة؛ حبة بطاطس متوسطة الحجم؛ كوب من سلطة الخضروات؛ أو نصف كوب من البقول المطبوخة (فاصوليا أو بازلاء أو عدس مجفف).

الفواكه الطازجة خيار أفضل من العصير

تحتوي الفواكه الكاملة على بعض السكاكر الطبيعية التي جعلها حلوة المذاق. وكذلك على الكثير من الفيتامينات والمعادن والألياف التي تُشبع وتعطي أكثر من كوب من عصير الفواكه.

يحتوي كوب صغير من العصير على الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين سي. لكن مع الأسف، يشرب العديد من الأطفال بانتظام كميات كبيرة من العصير مما يساهم في زيادة أوزانهم.

“قد يحتاج الأطفال إلى تجريب الأنواع الجديدة من الفواكه والخضروات حوالي ١٠ مرات قبل أن يتقبلوها”

تابع على الصفحة التالية

وسائل مساعدة الأطفال والمراهقين على تناول المزيد من الفواكه والخضروات

إن تناول المزيد من الفواكه والخضروات كل يوم يمكن أن يشكّل صراعاً في بعض الأحيان. لكن البحوث أظهرت أنه من المرجح أن نتناول الفواكه والخضروات إذا كانت متوافرة وجاهزة للأكل.

قد يحتاج الأطفال إلى تجريب الأنواع الجديدة من الفواكه والخضروات لحوالي 10 مرات قبل أن يتقبلوها. لذا كن صبوراً وواظب على تقديمها. ومن شأن تحضير الفواكه والخضروات وتقديمها بطرق مختلفة ومبتكرة أن يساعد على تناولها.

فيما يلي بعض الأفكار التي يمكن تجربتها:

- اشرك جميع أفراد العائلة في اختيار الفواكه والخضروات وفي إعدادها.
- اختر فواكه وخضروات الموسم - فمذاقها أفضل وهي عادة أرخص سعراً.
- اعمل دائماً على وجود طبق مليء بالفواكه الطازجة في المنزل.
- تفنن في طريقة تحضير الفواكه والخضروات وتقديمها. مثلاً: دون طهي. مقطّعة. مبروشة. مطهية في المايكروويف. مهروسة أو مطبوخة: قدّم أنواعاً مختلفة الألوان من الفاكهة والخضروات أو استخدم صحناً أو أطباقاً مختلفة لتقديمها.
- اشمل كل وجبة طعام بالفواكه والخضروات. مثلاً: أضف خضروات مقطّعة أو مبروشة أو مهروسة إلى صلصات المعكرونة (الباستا) ولحم البُرغر والعجّة والمقالي (على الطريقة الآسيوية) والحساء. وأضف الفواكه إلى حبوب الفطور.

- تناول وجبات خفيفة من الفواكه والخضروات. جرب الذرة على الكوز أو البطاطس المخبوزة بقشرها والمحمّشة بجبن قليل الدسم أو الفشار الصّرف (بدون زبدة وسكر أو ملح) والخضروات المقطّعة مع الصلصة أو الحمص أو صلصات اللبن أو الفواكه المسلوقة أو الفواكه المخبوزة أو الثلجة أو المّفن المصنوع من الفواكه أو الخضروات.

- حاول استخدام أنواعاً مختلفة من الفواكه والخضروات على شرائح الخبز المحمص - كالموز أو الفطر أو الطماطم.

- أضف الفواكه المقطّعة أو المهروسة إلى اللبن الصّرف.

- اصنع شراب فواكه لزوجاً بفواكه طازجة أو مثلجة أو معلبة (في عصير طبيعي أو غير محلي): امزجها مع حليب أو لبن (زيادي) قليل الدسم.

- اصنع أصابع من الفواكه أو الخضروات وضعها في علب غداء الطفل.

- في الصيف. جلد الفواكه على عود (سيخ) خيزران (أو امزجها باللبن قبل تجليدها) لصنع وجبة خفيفة منعشة.

- اصنع حلويات بقاعدة من الفواكه (كطبق فواكه مخبوزة أو مسلوقة أو مطهية بالغلي البطيء) وقدمها مع قسّتر قليل الدسم.

- اعمل دائماً على وجود فواكه طازجة كوجبة خفيفة في تناول اليد - ابق طبق الفواكه مليئاً وضع إناءً من الفواكه المقطّعة في البراد.

للمزيد من المعلومات والأفكار حول الأكل الصحي والنشاط البدني.

تفقدوا www.healthykids.nsw.gov.au