

# نصائح للتغذية الجيدة

قد يتسبب التعرض للتوتر في جعل الشخص أكثر عرضة لعادات غذائية غير صحية. ويحدث هذا جزئيًا لأن التوتر الدائم يزيد من مستويات هرمون الكورتيزول في الجسم وكذلك «هرمون الجوع» غريلين - ويعمل كلاهما على زيادة الشهية. بالإضافة إلى ذلك، تكون أجسامنا أكثر ميلًا إلى اشتها السكريات والدهون في أوقات التوتر، فضلًا عن الانخراط في سلوكيات أخرى غير صحية في نمط الحياة، مثل قلة ممارسة الرياضة. وقد تُسبب هذه العادات مجتمعة السمنة واضطرابات الحالة المزاجية والنوم ومشكلات صحية أخرى. والخبر السار أن معرفة واتباع بعض الأمور البسيطة المتعلقة بالتغذية الجيدة قد تساعد الجسم والعقل على العمل بأفضل حالاتهما.

يمكن أن يساعد الروتين الصحي المتسق الأطفال على الشعور بالأمان والثقة في العالم من حولهم، ويعد وقت تناول الطعام هو أحد أهم الإجراءات الروتينية العائلية اليومية. وفيما يلي بعض الطرق لتشجيع عادات الأكل الصحية:

- **تناولوا الطعام معًا كعائلة واحدة.**

خصصوا وقتًا محددًا لتناول الوجبات، وتناولوا الطعام معًا قدر الإمكان. لا يشكل العمر أهمية - يستطيع حتى الأطفال الرضع الانضمام إلى الجميع على مائدة الطعام. تُعد أوقات الوجبات فرصة رائعة لتكوين روابط أسرية قوية من خلال الحديث عما يدور في حياتنا. تجنبوا الشاشات (مشاهدة التلفزيون واستخدام الهواتف المحمولة) خلال أوقات تناول الطعام، وجربوا تجنب مقاطعتكم بالمكالمات الهاتفية، واستغلل الوقت في التحدث والمشاركة والتواصل.

- **تناولوا فطورًا صحيًا كل يوم.**

ويساعد تناول وجبة إفطار صحية ومتكاملة الطفل على بدء يومه بطاقة جيدة. تناولوا الفاكهة والبروتين والحبوب الكاملة عندما يكون ذلك ممكنًا. ويُعد الأطفال والبالغون الذين يتناولون وجبة الإفطار بشكل يومي أقل عرضة لزيادة الوزن.



- **قدموا الكثير من الخضروات والفواكه الملونة.**  
واختاروا الخيارات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة (انتبهوا للسكر المضاف). وفكروا في إضافتها إلى الأطعمة التي يتناولها أطفالكم بالفعل. جرّبوا تقطيع الفاكهة في حبوب الإفطار أو إضافة الخضروات إلى العصائر.
- **قدموا الحبوب الكاملة**  
(مثل الأرز الأسمر والكينوا) أو الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة (مثل المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو خبز القمح الكامل 100%).
- **قدموا البروتين الصحي**  
مثل السمك والبيض والدواجن والخيارات النباتية مثل الفاصوليا والعدس والبازلاء والمكسرات والبذور إن أمكن.
- **اشربوا الماء مع كل وجبة رئيسية ووجبة خفيفة.**  
ساعدوا الطفل على تنمية عادة الوصول إلى الماء أولاً. قللوا من العصائر والصودا والمشروبات السكرية.
- **اجعلوا الأطفال يشاركونكم.**  
اعرضوا على الطفل الاختيار بين خيارين من الطعام الصحي. على سبيل المثال، «هل تريد تفاحة أم برتقالة؟» أشركوا الطفل في تخطيط الوجبات والتسوق وإعداد الوجبات. ويُعد الطهي طريقة رائعة لتعليم الطفل مهارات المطبخ الأساسية، كما أنه وسيلة رائعة للتحدث والضحك وقضاء وقت مميز معًا.

#### المصادر

American Academy of Pediatrics. (2007). The importance of family routines. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx> نقلًا عن

American Academy of Pediatrics. (2018a). Healthy eating at home matters! <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/the-very-hungry-caterpillar/Pages/Healthy-Eating-at-Home-Matters.aspx> نقلًا عن

American Academy of Pediatrics. (2018b). Where we stand: Screen time. <https://healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Where-We-Stand-TV-Viewing-Time.aspx> نقلًا عن

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Harvard School of Public Health. (2018). Kid's healthy eating plate. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate> نقلًا عن

Pervanidou, P., & Chrousos, G. P. (2012). Metabolic consequences of stress during childhood and adolescence. *Metabolism*, 61(5), 611-619. doi:10.1016/j.metabol.2011.10.005

Romeo, J., Warnberg, J., Gomez-Martinez, S., Diaz, L. E., & Marcos, A. (2008). Neuroimmunomodulation by nutrition in stress situations. *Neuroimmunomodulation*, 15(3), 165-169. doi:10.1159/000153420

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

