



هوامش

إرساء أنماط غذائية صحية للأطفال ضروري لنموهم وتطورهم بشكل سليم. لذا يُنصح بتقديم تنوع غذائي في كل وجبة، إنشاء روتين ثابت للوجبات، تقليل الأطعمة منخفضة القيمة الغذائية دون منعها



إشراك الأطفال في الطهي يساعدهم على تناول خيارات أكثر صحية (Getty)

العادات الصحية

كيف يبني الأطفال روتيناً غذائياً؟

الكويت. يارا حسين

غالباً ما يعاني الأهل في إنشاء أنماط أكل صحية للأطفال. لكن إرساء قواعد واضحة وصحية لتغذية الأطفال أساسي للنمو والتطور، وبناء نظام مناعي صحي، والحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة في وقت لاحق من الحياة. لذا إليكم بعض النصائح التي يمكن اتباعها، خصوصاً بالنسبة للأهل الذين يعانون مع أطفالهم في موضوع العادات الغذائية الصحية.

تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة في كل وجبة

إحدى أفضل الطرق لتشجيع الأكل الصحي تتمثل بتقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية في كل وجبة بحيث تحتوي كل وجبة على البروتينات مثل اللحوم والأسماك والدواجن، الخضروات النشوية أو الكربوهيدرات الكاملة مثل البطاطس والبطاطا الحلوة والبرغل أو الأرز، الفواكه أو الخضروات والدهون الصحية مثل المكسرات أو الزبدة أو الأفوكادو. وحتى إذا رفض الطفل تناول

الطعام في المرة الأولى أو حتى الثالثة فينصح بالاستمرار في تقديمه، فقد يحتاج بعض الأطفال إلى التعرض للطعام من 8 إلى 15 مرة قبل أن يقبلوا تناوله.

روتين للوجبات

يساعد وضع روتين ثابت للوجبات في تحسين سلوك الأطفال ويساعدهم على بناء عادات الأكل الصحية وتعزيز الصحة العامة. وتظهر الأبحاث أن وضع جداول يومية للوجبات وإنشاء روتين لأوقات تناول الطعام يرتبط بانخفاض وزن الجسم ويعزز التمثيل الغذائي الجيد للأطفال، ويقلل من الأكل الانتقائي ويزيد من متعة الطعام. وتختلف الجداول الزمنية الدقيقة حسب العمر والطفل والأسرة، ولكن يُوصى لمعظم الأطفال بتناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين.

التقليل من الأطعمة منخفضة القيمة الغذائية

إن تقديم الأطعمة التي تقدم تغذية أقل للأطفال أمر مهم أيضاً لإنشاء علاقة صحية مع الطعام لأن تقيد بعض الأطعمة يمكن أن يكون له تأثير عكسي.

باختصار

أفضل الطرق لتشجيع الأكل الصحي هي تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية في كل وجبة

منع الأطعمة ذات المذاق المحب للأطفال مثل الحلويات والوجبات الخفيفة التقليدية يمكن أن يؤدي إلى تناول الأطفال مزيداً منها عندما يكون لديهم إمكانية الوصول إليها، كما يرتبط تقيد الطعام بزيادة خطر المعاناة من اضطراب الأكل وزيادة الوزن.

تأكل وجبات عائلية يساعد الأطفال في تقليد الوالدين لتناول الأكل الصحي ويقلل من سلوكيات الأطفال السلبية مثل الأكل العاطفي وانتقائية الطعام

تأكل وجبات عائلية يساعد الأطفال في تقليد الوالدين لتناول الأكل الصحي ويقلل من سلوكيات الأطفال السلبية مثل الأكل العاطفي وانتقائية الطعام

في عملية الطهي بتشجيعهم على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، وأن يكونوا أكثر انفتاحاً على تجربة أطعمة جديدة. إذ تُظهر الأبحاث أن التعرض المتكرر للطعام يؤدي إلى زيادة احتمالية تجربة الطفل للطعام الجديد وتقبله، ويشمل ذلك القراءة عن الأطعمة، والتسوق من البقالة، والمساعدة في تحضير الوجبات، واللعب بالطعام، والبستنة. ففي متجر البقالة مثلاً يمكن التحدث عن المنتجات الملونة والطلب من الأطفال جلب الفاكهة أو الخضار المفضلة لديهم لإحضارها إلى المنزل، كما يمكن أيضاً إنشاء حديقة عائلية أو زراعة الأعشاب في أوان صغيرة وإشراك الطفل في الزراعة والحصاد.

جعل الوجبات الخفيفة الصحية في متناول اليد

الوجبات الخفيفة هي فرصة لإضافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل إلى نظامه الغذائي، كما أنها مفيدة لإمداد الأطفال بالطاقة والشعور بالشبع بين الوجبات، خاصة إذا تم اختيار وجبات خفيفة مغذية تحتوي البروتينات والألياف والدهون لتعزز الشبع بدلاً من تناول الوجبات الأقل تغذية والمكونة من الأطعمة السكرية. وتتضمن بعض الأفكار للوجبات الخفيفة الصحية: خضروات مقطعة مع الحمص، زبادي مع الفاكهة، فتاح مقطع مع زبدة الجوز، أو حفنة من الفاكهة والمكسرات المجففة. ويمكن جعل تناول الوجبات الخفيفة الصحية ممتعاً من خلال تنوع طريقة تقديم الطعام مثل تقديمه في قوالب الكعك أو على لوح الوجبات الخفيفة.

وتظهر الأبحاث أن منع الأطعمة ذات المذاق المحب للأطفال مثل الحلويات والوجبات الخفيفة التقليدية يمكن أن يؤدي إلى تناول الأطفال مزيداً منها عندما يكون لديهم إمكانية الوصول إليها، كما يرتبط تقيد الطعام بزيادة خطر المعاناة من اضطراب الأكل وزيادة الوزن.

تناول الوجبات مع العائلة

تظهر الدراسات أن الوجبات العائلية ترتبط بعادات غذائية أفضل ونظام غذائي أكثر تغذية للأطفال، إذ يساعد تناول الطعام مع العائلة وأفراد الأسرة الآخرين على نمذجة سلوكيات الأكل الصحية لدى الأطفال، كما أنه يوفر فرصة للتحدث بشكل إيجابي عن الطعام وربط السلوكيات الاجتماعية بالأكل. وتناول وجبات عائلية يساعد الأطفال في تقليد الوالدين لتناول الأكل الصحي ويقلل من سلوكيات الأطفال السلبية مثل الأكل العاطفي وانتقائية الطعام.

التسوق والطهي مع الأطفال

يساعد إشراك الأطفال من جميع الأعمار

وأخيراً

أفلام لا نملك من إعادة مشاهدتها

محمود الرجبي

وبضرورة الانتحار. لكن تقمصه للدور حدّ التماهي صيره أعمى يحاول أن يُقلد المبصرين، وليس العكس. فقد كان متقناً ومتقناً بدوره إلى أبعد حدود التماهي والانسجام، وكان طبيعياً أن ينال جائزة الأوسكار لأحسن ممثل (يمكن أن نتذكر أيضاً دور النجم المصري محمود عبد العزيز في فيلم «الكيت كات»). يحكي «عطر امرأة» قصة طالب يدرس بمنحة في مدرسة مرموقة، يلتحق بعمل مؤقت مقابل 300 دولار. يتلخص العمل في مصاحبة رجل أعمى في رحلة تستغرق ثلاثة أيام، والرجل عميد سابق في الجيش أحيل على التقاعد بعد إصابته. يعاين الطالب ثلاثة من زملائه المرغّبين بدرسون على حساب آبناهم، يعملون «مقلّبا» في عميد الجامعة عن طريق تعطيل سيارته وتشويهها، وتصادف إحدى المعلمات الشاب وهو يراقب رفاته، لكنها لم تتبين وجوههم بحكم بُعدهما عنهم. في خضمّ ذلك، يواصل الشاب عمله الجديد المؤقت مع العميد الضريير.

تقيم الجامعة محاكمة للشاب الذي رفض الوشاية برفاته، متعللاً بأنه لم يره، مقاوماً إغراءات عميد الكلية بأن يُلحقه بجامعة هارفارد بعد تخرجه إذا أخبره عن أسمائهم. يعيش العميد مع ابنة أخيه وزوجها وابنيها، يقتران أن يذهب في رحلة عدة أيام،

كما توجد روايات وكتب يمكن أن تعيد قراءتها أكثر من مرّة في أوقات متباعدة، هناك أيضاً أفلام يمكن القول إنها تحزك الشغف، ويمكن مشاهدتها من جديد بحماسة من يشاهدها للمرّة الأولى. على سبيل المثال، لا الحصر، الجزء الأول من الفيلم الشهير «العزّاب» (1972)، إخراج فرانسيس فورد كوبولا). يمكن أيضاً إضافة فيلم «عطر امرأة» (1992)، إخراج مارتن برست)، ويطله عميد متقاعد، لكنّه أعمى، وهو من أفلام ما اصطلح على تصنيفها «أفلام الشخصية الواحدة»، ومن مميّزات هذه الأفلام أن البطل فيها يستحوذ بقوة الأداء والحضور والشخصية والفكرة على جلّ مشاهديها.

«عطر امرأة» أحد الأفلام التي يمكنها أن تحزك العقل أكثر من العاطفة، نظراً إلى عمق فكرته، والخبرة الحياتية التي من شأنها أن تغيد المشاهد وتشدّ همهم تفكيره، وتجعل ذهنه متقدماً طوال مدّة العرض، كما يدفعه نسج الفيلم إلى التماهي مع قوة الفكرة وأداء الممثل معاً، فقد كان العميد (أني دوره باتقان شديد آل باتشينو) شخصاً يتألم، يلجأ إلى الكحول التي لا تزيد إلا مأساة، وتعمّق إحساسه بعدم جدوى الحياة

في دفن نفسه في حفرة اليأس، فتزيد أزمته تفاقماً. حين يقوّر الانتحار بمسدس كان يحتفظ به منذ أيام وظيفته في الجيش، يتدخّل الشاب لإيقافه، ويدور بينهما صراع عنيف، في نهاية العراك، يرضخ العميد ويسلم المسدس للشاب، ثم يعودان إلى بلديهما ويتوادعان. خلال ذلك تعقد المدرسة اجتماعاً يحضره جميع الطلاب، لمحاكمة الطالب الذي رفض الوشاية بزملائه.

لم يكن مع الطالب أبوه (الذي طلق أمّه) ليدافع عنه، وقد تزوّجت أمّه بعد ذلك رجلاً لا يكتفٍ بتقديره للشاب، لذلك لا يمكنه أن يلعب دور الأب في تلك المحاكمة، التي يحتاج فيها الشاب إلى من يسانده. جميع الطلبة المتهمين كانوا برفقة آبناهم، إلا هو. وفي تلك الأثناء يدخل العميد، في مشهد مؤثّر أثار آل باتشينو باتقان شديد، شحذ فيه أقصى طاقاته وعبقريته في التمثيل، فتترافع عن الطالب. وفي النهاية، قرّرت محكمة المدرسة تبرئة الطالب ووضع الطلبة المتهمين تحت المراقبة. في نهاية الفيلم، حين يكون الجنرال في طريقه إلى البيت، تقترب منه مدرّسة تابعت بإعجاب شديد مرافقته في المحكمة، فيخبرها الجنرال عن نوع عطرها، ثم يسألها: هل أنت متزوّجة؟... فتجيبه بالنفي، لينتهي الفيلم مع أفق هذه البداية الجديدة.

فيرفض العميد الكفيف أن يرافقه، لذلك يصرّان على أن يكون معه شاب يرعاه بمقابل مالي. يرغب العميد في السفر إلى نيويورك خلال غيابهم عن البيت، فكانت فكرة نشر إعلان عمل مؤقت يتلخص في مرافقته في رحلته، ولم يكن الشاب الذي يرافقه يعرف أن العميد قد قرّر الانتحار بعد رحلته تلك.

تدور في أثناء تلك الرحلة مواقف كثيرة. كان العميد الأعمى، الذي لم يسبق له الزواج في حياته، يتوق لأن يعيش مع زوجة، لذلك سُمّي الفيلم «عطر امرأة». في أعماقه لم يكن يريد أن يعيش حياة الفوضى وإدمان الكحول، يريد زوجة يستقرّ معها فقط، لكنّه يبالي

”

تقمص آل باتشينو دوره في «عطر امرأة» حدّ التماهي، صيره أعمى يحاول أن يقلد المبصرين

“