

## Ich kann kochen!

### التثقيف الغذائي للأطعمة جيدة المذاق

الأطفال فضوليون بطبيعتهم. ويسعد معظمهم كثيراً باستكشاف العالم الكبير للمواد الغذائية بكل حواسهم. من هنا تنطلق مبادرة Ich kann kochen! ترمي المبادرة إلى تحفيز الأطفال نحو التغذية المتنوعة في أقرب وقت ممكن. لذلك تواصل مبادرة Ich kann kochen! تعليم الكوادر التربوية والمعلمين في دورات تدريبية تكملية بجميع أنحاء ألمانيا. ومن ثم يحملون ما اكتسبوه من معارف بخصوص التثقيف الغذائي العملي إلى مؤسساتهم كسفراء لذة مؤهلين.



#### مَن وراء مبادرة Ich kann kochen!؟

Ich kann kochen! هي أكبر مبادرة على صعيد ألمانيا للتثقيف الغذائي العملي، لمرطادي رياض الأطفال النهارية، وتلاميذ المدارس الابتدائية. وهي شريكة في مبادرة IN FORM (إن فورم)، التي هي عبارة عن خطة عمل خاصة بالحكومة الاتحادية تعني بالتغذية الصحية وزيادة الحركة.

#### Die BARMER

"تعزيز الصحة" يعني بالنسبة لنا: التفكير في المستقبل، وخلق طرق جديدة، وكيفية عيش حياة صحية. ونحن نهدف إلى تزويد من أوئمنا عليهم بأفضل تغذية ممكنة. وهذا يشمل، إتاحة جميع الفرص للأطفال؛ كي يتسنى لهم بدء حياة صحية. ولذلك، فإننا ندعم الأنشطة والمبادرات التي تساعد في إنشاء رياض أطفال نهارية ومدارس صحية. بالإضافة إلى ذلك، نعزز الكفاءة الصحية، كما أننا شركاء في سوق الرعاية الصحية المتنامية.

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

#### Sarah Wiener Stiftung

منذ عام ٢٠٠٧، تحمل مؤسسة Sarah Wiener Stiftung على عاتقها مهمةً شعارها: "من أجل أطفال أصحاء، وتناول أطعمة مفيدة". وتود الطاهية المؤسسة سارة فيزر أن تجعل الأطفال أكلةً متزنين، وطهاة مبدعين، ومستهلكين مطلعين. وتقدم البرامج التعليمية العملية التابعة للمؤسسة معلومات للأطفال عن مصدر موادنا الغذائية، ومدى تنوعها، وجميع الأكلات التي يمكن صنعها منها. وتواصل المؤسسة تعليم الكوادر التربوية والمعلمين، وتُطلق رحلات إلى المزارع، وتنظم ورش عمل، وتُصدر منشورات.

[www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de)

في الصفحات التالية، تجد بعض الإرشادات الملخصة حول عادات أكل الأطفال التي تود مبادرة Ich kann kochen! تزويدك بها.

## الأطفال والطعام -

### بضع نصائح

بعض الأذواق المفضلة تكون فطرية: استفد من المعرفة. إذا كان الأطفال يحبون الأطعمة الحلوة، ويرفضون الأطعمة المرة: في البداية، اختر وصفات تشمل خضروات حلوة مثل الجزر أو الذرة أو البازلاء الحلوة. فهذا أسهل على كثير من الأطفال مقارنةً بتناول وصفات تشمل القنبيط الأخضر أو السبانخ.

الأصناف الجديدة تستغرق وقتًا: تحلّ بالصبر والهدوء. في معظم الأحيان، يجب أن يشعر أو يشم أو يتذوق الأطفال الأطعمة أو الأصناف الجديدة من ثماني إلى عشر مرات - حينئذٍ فقط تسنح الفرصة ليحبونها حبًا جمًا. لذلك، لا تستلم أبدًا، إذا دُفع طبق فطائر الخضروات بعيدًا في بادئ الأمر.

المواد الغذائية متنوعة: أثير فضول الأطفال عن طريق التذوق. بعض الأطفال يحبون قضم التفاح النيئ، فيما يشعر آخرون خلال ذلك بإحساس بغيض في الفم. وتحسن عمليات التذوق المستهدف للأطعمة من حاسة التذوق لدى الأطفال، وتثير فضولهم تجاه الأطعمة (غير المعروفة).

إبداء الرأي بدلاً من المواصفات الثابتة: توصل لقواعد مشتركة. حتى الحلويات لها مكانها في قائمة الطعام. لأن: الممنوع مرغوب. ضع مع طفلك قواعد تنظم مواعيد وجود الأطعمة الحلوة. يسري حق إبداء الرأي أيضًا على عينات التجربة: دع الأطفال يقررون بأنفسهم، ما يريدون تجربته. لأنهم إذا أُجبروا، سيتسبب ذلك -على الأرجح- في عنادهم، ومن ثم يرتبط الطعام بمشاعر سلبية.

جاذبية الألوان: ابدأ بالخضروات الحمراء. العين تشارك في التهام الطعام. ولا ينطبق ذلك على زخرفة الطاولة فحسب، بل على اختيار الأطعمة أيضًا. حيث يشير اللون الأحمر إلى النضج وحلاوة المذاق، وبالتالي السلامة. وعلى الأرجح، يفضل العديد من الأطفال تجربة الخضروات الحمراء على الخضراء.

لكل ذوقه الخاص: تحدث عن ذلك. يعد تناول الطعام معًا فرصةً سانحةً للتحدث مع بعضكم بعضًا - لا سيما عن الطعام نفسه. شجع أطفالك على التعبير عن ذوقهم. ولا يجب على الجميع حب كل شيء، ويُسمح للأطفال بالتعبير عن ذلك أيضًا؛ ومع ذلك تعد العبارات العامة مثل "هذا مقزز" أو "يا للقرق!" من المحظورات.

يريد الأطفال معرفة ما يأكلوه: اعرض لهم المواد الغذائية منفصلةً. تبت الأطعمة المخلوطة الريبة في نفوس العديد من الأطفال؛ لأنه لا يسعهم معرفة ما يكمن بداخله. يمكن إحضار مكونات سلطة ملونة مع صلصة منفصلة؛ ليخلطها الطفل بنفسه على الطاولة. ويمكن أن يمثل وضع الفاكهة في اللبن الرائب ميزةً إضافيةً.

التذوق بالحواس كلها: دع الأطفال يأكلون بأيديهم أيضًا. حيث يتطلب الأكل بالشوكة والسكين جهدًا كبيرًا من الأطفال. وأحيانًا قد ينغص عليهم متعتهم أيضًا. يوسع الأكل باليدين نطاق الإدراكات الحسية - ويوقظ فضول الآكل ذي الحس الناقد.

الخلاصة: ينبغي أن يتعرف الأطفال على أكبر قدر ممكن من المواد الغذائية وانطباعات التذوق. وفي أثناء ذلك، يمكن أن يرفضوا صنفًا ما (في البداية) - وهذا أمر طبيعي؛ لأن الأصناف الجديدة تطلب وقتًا. كن مثاليًا للاستمتاع بالأطعمة، وقدمها للأطفال مرارًا وتكرارًا.

## كيف تتشكل أذواقنا

ما يُقدم للأطفال مرارًا، يحبونه مع مرور الوقت. لقد أدركت الطبيعة جيدًا رفض العديد من الأطفال لملعقتهم الأولى من العصيدة: فالأطعمة غير المعروفة تعد في بادئ الأمر غير صالحة للأكل. وإذا حاولنا استساغة طعام ما مجددًا، فسوف يصبح مذاقه جيدًا بالنسبة لنا أيضًا. برنامج السلامة البيولوجية يكمن وراء ذلك: "ما أعرفه، يمكنني أكله بلا خوف". وفي المصطلحات التقنية، تسمى هذه الظاهرة بـ "تأثير التعرض المجرّد".

اختيار طعام من صنف واحد له حدوده الطبيعية. إذا أكلنا الصنف نفسه يوميًا، فسوف نسأم منه. وبرنامج السلامة البيولوجية هذا هو نقيض "تأثير التعرض المجرّد": نحن بحاجة إلى تنوع العناصر الغذائية. وإذا تناولنا طعامًا من صنف واحد، ينزع جسمنا إلى الرفض. وبالتالي، يضمن الجسم أن ناكل طعامًا متنوعًا، ومن ثم نحصل على العناصر الغذائية المهمة كافة.

تشكل كل من التأثيرات الخارجية وثقافتنا عادات الأكل الخاصة بنا طوال العمر.

يمثل التعلم بالملاحظة أهمية بالنسبة لتطور عادات الأكل الصحية. ولذلك، يعد الطبخ والأكل تجربة مشتركة مثالية. وفي هذه الأثناء، فإن وجود أجواء جيدة خالية من القيود والمحظورات، لا يقل أهمية عن وجود نماذج إيجابية يمكن أن تستمتع بنظام غذائي صحي وتستطعمه.

**الخلاصة:** من حيث المبدأ، يكون الأطفال الصغار منفتحين على تجربة الأطعمة والنكهات الجديدة. إذا جرب الأطفال طعامًا متنوعًا في أجواء جميلة مع نماذج إيجابية، يمكن أن يؤثر ذلك بشكل كبير على سيرتهم الغذائية. ولا يعتمد ما يأكلونه وطريقة أكلهم له على سلوكهم الفطري فحسب، بل يعتمد أيضًا -إلى حد كبير- على الأفراد المحيطين بهم وبيئتهم الثقافية والتربية التي يتلقونها في المنزل أو روضة الأطفال النهارية أو دار رعاية الأطفال أو المدرسة الابتدائية.

تتطور أذواقنا الأولية في رحم الأم.

فما تأكله الأم في أثناء الحمل والرضاعة، يصل للطفل أيضًا. حيث تدرك الأجنة مذاق الأطعمة، عن طريق السائل الأمنيوسي، ويدركه الرضع عن طريق لبن الأم. وغالبًا ما يكون الأطفال الذين تناولت أمهاتهم خلال الحمل والرضاعة أطعمةً متنوعةً ومتعددةً، أكثر انفتاحًا على النكهات الجديدة.

تثير الأطعمة المرّة الريبة، ولا سيما لدى الأطفال.

ساعدت حاسة تذوقنا للأطعمة المرّة أسلافنا على تصنيف الأطعمة إلى فئات "صالحة للأكل" وأخرى "غير صالحة للأكل". لأن الكثير من الأطعمة ذات المذاق المر، تكون فاسدة أو سامة. ولقد فُطرنّا جميعًا على هذه الغريزة. ومع مرور الوقت، نمر بتجارب إيجابية مع الأطعمة المرّة - الصالحة للأكل - ونتعلم كيف نحبها.

يشير المذاق الحلو إلى السلامة والكثير من الطاقة.

إن حب الأطفال للأطعمة الحلوة بصفة خاصة، مرتبط بغريزتنا المتعلقة بالبقاء. لأنه لا يوجد في الطبيعة أي طعام حلو سام. ولقد عرف أسلافنا ذلك بالفعل. علاوة على ذلك، دلهم المذاق الحلو على وجود كثافة عالية من الطاقة، وبالتالي الكثير من السعرات الحرارية سريعة التوافر في كتل صغيرة - أي مساعدة إضافية للبقاء على قيد الحياة. واليوم، صُمن بقاؤنا، إلا أننا واصلنا تفضيل الأطعمة الحلوة. وبالتالي، فإننا كثيرًا ما نحصل على معدل طاقة أكبر من معدل الطاقة المناسب لنا.

## سفراء التذوق الذين نريدك أن تحظى بهم

بوصفك مقدم رعاية، فأنت قدوة وليس عليك التصنع. سوف يقلد الأطفال الطريقة التي تأكل بها وما تأكله دائماً أيضاً. لأنك قدوة لكونك مقدم رعاية مألوف. تحدّث أيضاً عن الطعام - قل ما مذاقه بالنسبة لك ولماذا. وإذا كنت لا تستطيع تناول شيء أو لا تحب تناوله، فقل ذلك بصدق وفسره. لأن الأطفال سرعان ما يكتشفون خداعك لهم.

يحق للأطفال إبداء الرأي، ويمكنهم التصرف بشكل مستقل. ينبغي أن يقرر الأطفال بأنفسهم دائماً، ما إذا كانوا يريدون تجربة أطعمة جديدة أم لا. وينبغي أيضاً ألا تُفرض عليهم وصاية على طاولة الطعام؛ لأن القيود تؤدي -عادةً- إلى الرفض. وإذا كان الأطفال يستطيعون المشاركة في اتخاذ قرار بشأن ما يُطبخ أو طريقة طبخه، ويساعدونك في الطبخ، فإن ذلك يزيد من استعداد كثير منهم لتجربة الطعام الكامل أيضاً فيما بعد.

الطبخ بالمواد الغذائية الطازجة يعزز الثقة في القدرات الخاصة. عندما يطبخ الأطفال مواد غذائية طازجة وأصلية، فإنهم يفهمونها بكل ما في الكلمة من معنى. حيث يتعرفون على المواد الغذائية ومصدرها وتجهيزها. وبالإضافة إلى ذلك يبرون بتجربة إضافية مهمة: يدرك الأطفال أنهم قادرون على أن يصنعوا بأنفسهم شيئاً لذيذاً بمواد غذائية طازجة.

**الخلاصة:** نود معكم أن يصبح الأطفال أكّلة مستقلّي الرأي ومدركين (للمسؤولية). ولن تُحقق ذلك بالقدر المطلوب عن طريق تصنيف المواد الغذائية إلى "صحية" و "غير صحية" أو من خلال فرض الوصاية على الأطفال. حيث يفضل أن تقدم مجموعة متنوعة من المواد الغذائية المتنوعة، وأن تدع الأطفال يتخذون القرار بأنفسهم ويشاركون قدر الإمكان.

الأكل يعني أيضاً المتعة. ينبغي أن يكون ممتعاً ومستطاباً. نريد تعليم الأطفال عادات أكل صحية، ولكن: الصحة ليست حُجة مقنعة بالنسبة للأطفال. حيث يربط كثير من الأطفال كلمة "صحي" بالوصاية، وغالباً ما تفضي التجربة إلى "لن أتذوق بأي حال من الأحوال". وتبعاً لذلك، يمكن أن تصبح السبانخ أيضاً مجرد أكلة لذيذة. ولذلك، اتبع محفزات مثل التذوق والمتعة والمعرفة.

المواد الغذائية قيّمة. تأمل الطريق من الحقل إلى الطبق. نرى أن التثقيف الغذائي الذي لا يدور إلا حول "صحي" أو "غير صحي"، غير كافٍ. فالمواد الغذائية سلع قيّمة. وأفضل طريقة يتعلم بها الأطفال ذلك هي أن يتعرفوا على سلسلة القيمة الكاملة لموادنا الغذائية - كلما كان ذلك عملياً أكثر، كان أفضل. اذهب للتسوق مع الأطفال، أو اصنع معهم حوض زرع، أو اطح معهم، أو زر معهم مزرعة.

تناول الطعام معاً في أجواء جيدة - الثقافة الغذائية مهمة. يتضمن ذلك الأكل معاً على طاولة مغطاة بمفرش جميل. وهنا لا يتعلق الأمر (فقط) بالشبع، بل بالطعام الجيد بوصفه شيئاً إيجابياً يجب تجربته، واكتساب خبرات في التذوق. يعايش الأطفال ثقافة غذائية مشتركة، وأخيراً وليس آخراً يتعلمون تقدير طعامهم المجهز والجهد المبذول لتجهيزه.