



يونيو 2025 - العدد 45

مركز موارد الأسرة في مدينة نيو بريتن

آخر الأخبار والتحديثات



أهمية التغذية في الحفاظ على صحة الأطفال

بقلم ميليندا إبرل

تُعد التغذية في مرحلة الطفولة أمراً بالغ الأهمية لنمو الطفل البدني والإدراكي. فهي مهمة لتأسيس عادات صحية مدى الحياة والوقاية من الأمراض المزمنة. تضمن التغذية السليمة حصول الأطفال على الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى اللازمة لدعم النمو والتطور السريع خلال سنوات نموهم. كما أنها تلعب دوراً حيوياً في تقوية العظام والأسنان وتعزيز المناعة والحفاظ على وزن صحي. تؤثر التغذية بشكل كبير على نمو الدماغ. وقد تم ربط سوء التغذية وانعدام الأمن الغذائي بالعجز في التعلم وتأخر الوصول إلى مراحل النمو. ويظهر ذلك في أغلب الأحيان بين الفئات الأكثر ضعفاً، الرضع والأطفال الصغار. للحفاظ على صحة الرضع والأطفال الصغار، من الأفضل توفير نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان أو البدائل المدعمة. من المهم أيضاً الحد من الملح المضاف والسكريات والدهون غير الصحية. شجّع سلوكيات الأكل الصحي من خلال تقديم نماذج للممارسات الإيجابية ومشاركة الأطفال في خيارات الطعام. وأخيراً، من المهم أن يوفر مقدمو الرعاية أكبر عدد ممكن من الأطعمة الطازجة الكاملة وأن يقدموا للأطفال أطعمة مصنعة بأقل قدر ممكن. التغذية الجيدة ضرورية لصحة جيدة، وتشجع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال جميع الآباء ومقدمي الرعاية على جعل القرارات الغذائية أولوية قصوى في تربية الأطفال الصغار.



نصائح لـ التعلم الصيفي!

بقلم: السيدة نبيي سانشيز

- خصص 15 إلى 30 دقيقة كل يوم للتعلم.
- أنشئ تقويماً للتعلم يتضمن الأنشطة.
- التدرّب على كتابة الأرقام والحروف.
- التشجيع على اللعب المدروس.
- أنشئ صندوقاً للحواس.
- اصنع كتاب أشكال.
- العد اليومي.
- الرسم بالأصابع.
- التدرّب على كتابة اسمك.



التغذية

بقلم: السيدة مارشا ميشو

الأكل الصحي ضروري لصحة طفلك ونموه وتطوره. يمكن أن يقلل من فرصة إصابة طفلك بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسمنة. كما أن تناول الطعام الصحي يمكن أن يسمح للجميع بالشعور بالراحة والاستمتاع بالحياة بشكل أكبر. إن تناول الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الخمس يمنح طفلك التغذية التي يحتاجها لينمو ويتمتع بصحة جيدة. المجموعات الغذائية الخمس هي الفاكهة والخضراوات والحبوب والأطعمة البروتينية والألبان. يجب الحد من تناول الأطفال للأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة أو الملح المضاف أو السكريات المضافة. كما يجب تشجيعهم على شرب الماء. إن البدء في سن مبكرة يسمح للأطفال بأن يكونوا أقل صعوبة في إرضاء الطفل.



الحرف اليدوية والمرح



ركن الموظفين

مركز موارد الأسرة في مدرسة تشامبرلين (CHAMBERLAIN)
120 NEWINGTON AVE. NEW BRITAIN 06051

LILA OCASIO, FSL (860) 832-5691
OCASIO@CSDNB.ORG

NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة جيفرسون (JEFFERSON)

140 HORSEPLAIN RD. NEW BRITAIN 06053
MARSHA MICHAUD, FSL 860-224-3193
MICHAUMA@CSDNB.ORG

NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة سميث (SMITH)

142 RUTHERFORD ST. NEW BRITAIN 06051
MELINDA EBERLE, FSL 860-223-8819
EBERLE@CSDNB.ORG

NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

الأنشطة العائلية لشهر يونيو 2025

• اطّلع على هذا الدليل الصيفي
للأطفال في كونيتيكت. انقر هنا
لمزيد من المعلومات!

