

# AKNS ZAJEL NEWSLETTER

A weekly newsletter for parents and students

## 5 Tips to Deal with Picky Eaters 5 نصائح للتعامل مع من يصعب إرضائهم في وجبات الطعام



The following tips will help nourish your family with healthful foods and help return some harmony to mealtime.

### No Short-Order Cooking:

Plan meals to include at least one thing that everyone likes. Then serve one meal for everyone in the family.

### Remember It Takes 11 Tries to Accept Something

It's normal for children to be cautious of new things - including food. Research has shown it sometimes takes 11 tries for a child to decide they like a new food. Always ask that they take one bite.

### No Clean Plate Club

Help kids focus on eating until they are full rather than finishing every last bite on their plate. Sometimes adults forget that small children have small bellies; a good rule to remember is: 1 tablespoon of food per age of the child for each dish (about 2 or 3 dishes). So a 3-year-old child should receive 3 tablespoons each of peas, noodles and chicken.

### Shop & Cook with the Kids

Kids are more likely to taste a dish if they helped plan or prepare it. Involve them with age-appropriate tasks such as in stirring, chopping or measuring ingredients; this will allow them to contribute to a project in which they are proud to share and eat! This technique works with picky adults/teens too.

### Serve Smart Snacks

One of the very best ways to get kids (and adults) accustomed to eating fruits and veggies is to serve them when they are really hungry at snack time, but not too close to mealtime.

ستساعد النصائح التالية في تغذية أسرته بالأطعمة الصحية وتساعد على إعادة بعض الانسجام خلال تناول الوجبات.

### لا تلجأ إلى طبخ وتحضير الوجبات في وقت قصير

خطط للوجبات لتشمل شيئاً واحداً على الأقل يحبه الجميع. ثم قدم وجبة واحدة لكل فرد في عائلتك.

### تذكر أن الأمر قد يتطلب 11 محاولة لقبول شيء ما

من الطبيعي أن يرفض الأطفال الأشياء الجديدة بما في ذلك الطعام. أظهرت الأبحاث أن الأمر يحتاج أحياناً إلى 11 محاولة ليقرر الطفل أنه يتقبل طعاماً جديداً. اطلب دائماً أن يتناولوا ولو قضمه واحدة في البداية.

### لا تجبر الطفل على أكل وجبته بالكامل

ساعد الأطفال على التركيز على تناول الطعام حتى يشعروا بالشبع بدلاً من إنهاء طبقهم حتى آخر قضمه. أحياناً ينسى البالغون أن الأطفال الصغار لديهم معدة أصغر. قاعدة جيدة يجب تذكرها دائماً هي: 1 ملعقة طعام لكل عام من عمر الطفل لكل طبق (حوالي 2 أو 3 أطباق). مثلاً: يجب أن يحصل الطفل ذو عمر 3 سنوات على 3 ملاعق كبيرة من البازلاء والنودلز والدجاج. والأهم التركيز على عدم رمي الطعام.

### تسوق واطهو الطعام مع أبنائك

من المرجح أن يتذوق الأطفال طبقاً إذا ساعدوا في التخطيط له أو تحضيره. إن إشراكهم في المهام المناسبة لعمرهم مثل التحريك أو التقطيع أو قياس المكونات؛ سيسمح لهم بالمساهمة في مشروع يفخرون بمشاركته وتناوله! تعمل هذه التقنية أيضاً مع البالغين / المراهقين الذين يصعب إرضائهم في وجبات الطعام.

### قدمي الوجبات الخفيفة بذكاء

من أفضل الطرق لتعويد الأطفال (والكبار) على تناول الفاكهة والخضار هي تقديمها عندما يكون الشخص جائعاً حقاً في وقت الوجبة الخفيفة، ولكن انتبه أن لا تكون الوجبة قريبة جداً من وقت تناول الوجبة الرئيسية.



66

If you don't like to read, you haven't found the right book.

## AKNS Virtual Libraries المكتبات الافتراضية

Our virtual libraries include a variety of books for all phases, in Arabic and English that is updated on weekly basis.

**Click on each library and explore the magic of reading.**

تضم مكتباتنا الافتراضية مجموعة متنوعة من الكتب لجميع المراحل ، باللغتين العربية والإنجليزية يتم تحديثها أسبوعيًا. انقر على كل مكتبة واستكشف سحر القراءة.



[مكتبة الروضة الإلكترونية - KG Digital Library](#)

[مكتبة المرحلة الابتدائية الإلكترونية - Elementary Digital Library](#)

[مكتبة المرحلة الإعدادية الإلكترونية - Middle School Digital Library](#)

[مكتبة المرحلة الثانوية الإلكترونية - High School Digital Library](#)



**Are you a DL Student? Read these tips!**  
**هل أنت من طلبة التعلّم عن بُعد؟ اقرأ النصائح التالية!**



### • Establish a Routine

Treat your study from home as if you are going to the library/classes. Set a time to wake up, freshen up, eat breakfast, and get dressed. Having an established routine can provide structure for your life and signal your brain "it is time to get work done".

### • Have a Dedicated Study Area

Creating a physical boundary between your study area and your relaxation area could be very helpful to stay focused when studying from home. This can also help you to contain your academic stress to the study space.

### • Take Notes for Online Classes

It is important to put your phone away, turn off notifications from messages and social media on your computer, and close irrelevant webpages to minimize distraction. Taking notes during the online classes can also keep your hands busy and help to turn your attention to the class content.

### إنشاء روتين خاص

تعامل مع دراستك من المنزل كما لو كنت ذاهبًا إلى المكتبة / الصف. حدد وقتًا للاستيقاظ والانتعاش وتناول وجبة الإفطار وارتداء الملابس. يمكن أن يوفر وجود روتين ثابت هيكلًا لحياتك مرتبط بعقلك أنه "قد حان الوقت لإنجاز العمل".

### تخصيص منطقة مخصصة للدراسة فقط

قد يكون إنشاء حدود بين منطقة الدراسة ومنطقة الاسترخاء مفيدًا جدًا في الحفاظ على تركيزك عند الدراسة من المنزل. يمكن أن يساعدك هذا أيضًا في احتواء ضغوطك الأكاديمية في مساحة الدراسة فقط.

### تدوين ملاحظات الحصص عن بُعد

من المهم وضع هاتفك بعيدًا ، وإيقاف تشغيل الإشعارات من الرسائل وفتحات التواصل الاجتماعي على جهاز الحاسوب الخاص بك ، وإغلاق صفحات الويب التي ليس لها صلة بالدراسة وذلك لتقليل التشتت. يمكن أن يؤدي تدوين الملاحظات أثناء الحصص عن بُعد أيضًا إلى إبقاء يديك مشغولتين ويساعد في تحويل انتباهك إلى مضمون الحصة فقط.

### • Keep a Routine for Physical Activity

Set break times for your study session (i.e. every 45 minutes) to get up, move around, and activate different parts of your brain. You can stretch, do a set of jumping jacks, walk around the room, and take a look at the view outside the window.

### • Don't Forget Your Social Time

Build in some social time during your day can motivate you to stay focused when studying. You can set a time when you are less productive to reach out to friends and family. You can connect with them either through phone calls or video chatting.

### • Eat Well, Sleep Well

Select healthy snacks when you study, and prepare lunches that will not put you to sleep afterwards. Having at least 7-8 hours of sleep at night is the best way to help you wake up feeling refreshed and ready to start your study during the day.

### • Avoid Multitasking

You can designate your less productive time of the day to attend to chores. Set your schedule in a way that you can focus on one thing at a time (i.e. studying, chores, relaxing, exercising) and know that you will have designated time later for other things on your to-do list.

From: [www.washington.edu](http://www.washington.edu)

### • حافظ على روتين للنشاط البدني

حدد أوقات استراحة لجلسة الدراسة (أي كل 45 دقيقة) أو بعد كل حصة ، للوقوف والتحرك وتنشيط أجزاء مختلفة من دماغك. يمكنك التمدد والقيام بمجموعة من أنشطة القفز والمشي في جميع أنحاء الغرفة وإلقاء نظرة على المنظر خارج النافذة لتجهيز نفسك للحصة التي تليها.

### • لا تنس وقتك الاجتماعي

التركيز على تخصيص بعض الوقت الاجتماعي خلال يومك الدراسي يمكن أن يحفزك على الاستمرار في التركيز أثناء المذاكرة.

يمكنك تحديد وقت تكون فيه أقل إنتاجية للتواصل مع الأصدقاء والعائلة من خلال المكالمات الهاتفية أو التواصل الفعلي والتحدث بأمور خارجة عن نطاق الدراسة.

### • كل جيدًا ونم جيدًا

اختر وجبات خفيفة صحية عند المذاكرة ، ركز على الخضار والفواكه، وقم بإعداد وجبات غداء لن تجعلك تنام بعد ذلك. إن الحصول على ما لا يقل عن 7-8 ساعات من النوم ليلاً هو أفضل طريقة لمساعدتك على الاستيقاظ والشعور بالانتعاش والاستعداد لبدء المذاكرة خلال النهار وزيادة الانتاجية خلال ذلك اليوم.

### • تجنب تعدد المهام

يمكنك تخصيص وقت أقل إنتاجية في اليوم بأي أعمال أخرى لا علاقة لها بالدراسة.

نظم جدولك بحيث يمكنك التركيز على شيء واحد فقط في كل مرة (مثل الدراسة ، والأعمال المنزلية ، والاسترخاء ، والتمرين) .

## Our Social Media Channels **تابعونا عبر قنوات التواصل الاجتماعي**

- [Website](#)
- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [Art Instagram page](#)
- [Instagram](#)
- [Library Instagram page](#)



Have a wonderful Weekend!

*Abeer Saleh Maron*

**Newsletter Editor**

إعداد : عبير صالح مارون

