

قائمة التغذية الصحية لأطفالك أثناء الدراسة



الأحد 21 سبتمبر 2014 12:09 م

مع بداية العام الدراسي ، تحترق كثير من الأمهات فى تحضير التغذية لأطفالهن ، لذا نقدم إليكم قائمة من التغذية السليمة والصحية للأولاد أثناء فترة الدراسة .

إليك الوجبات الرئيسية الثلاث الصحية للأطفال فى فترة المدارس :

الافطار:

يجب أن يتضمن أولاً الحليب ومشتقاته، الغنية بمادتي البروتين والكالسيوم الضروريين للنمو، ويعتبر هذا الغذاء كاملاً لاحتوائه على السكريات أيضاً فضلاً عن الدهون

بالإضافة الى ذلك، يجب أن يتضمن الفطور النشويات بما يعادل نصف رغيف خبز أو نصف كوب كورن فلاكس أو قطعتي بسكويت

تؤمن هذه المواد الطاقة اللازمة للجسم، وعندما تفيض الطاقة عن الحاجة اليومية تخزن على شكل دهنيات

وأخيراً، يجب أن يشمل الفطور الصحي الفاكهة (ويفضل أن تكون غير معصورة)، فهي غنية بالفيتامينات والمعادن والسكر

الغذاء والعشاء:

يجب أن يتضمن السلطات والخضار، فهي مصدر للفيتامينات والألياف والمعادن والكمية المطلوبة منها تعادل كوباً من الخضار الطازجة أو 2/1 كوب من الخضار المطهوه

بالإضافة الى ذلك، ينصح بمئة غرام من اللحوم أو السمك، أو بيضتين ويمكن الاستعاضة عن ذلك بالحبوب بجميع أنواعها، وهذا ما يؤمن للجسم البروتينات والأملاح المعدنية الضرورية وأهمها الحديد أما النشويات كالأرز والمعجنات فينصح بتناولها بكمية معتدلة

وجبة كهذه توفر للولد جميع المغذيات الضرورية لنموه ويجب أن يتناولها مرتين يومياً (الغداء والعشاء).

وجبات خفيفة عصرًا:

يمكن أن يتناول الطفل حصة من الحليب أو مشتقاته، وإحدى حصص النشويات والفاكهة، التي يمكن استبدالها في بعض الأحيان بالمربى أو بقطعة شيكولاتة للتحلية .

فرص المدرسة يحتاج التلميذ لوجبات سريعة تتكوّن من ربع رغيف من الجبنة أو اللبنة أو المربي، ويمكن إدخال المنقوشة أو الكرواسان الى هذه الوجبات مرة في الأسبوع .

من الأفضل الإبتعاد عن الشيبسيات قدر الإمكان، إذ أن الدهون الموجودة فيها وتدعى الدهون المشبعة، غير صحية، وهي موجودة بكثرة في الزبدة والحلويات ورقائق البطاطس .

إنما لا يجوز حرمان الطفل منها خصوصاً في المدرسة حيث يتناولها جميع الأولاد، ويمكن أن نعوّد أولادنا على تناول مثل هذه الأطعمة من دون إسراف (مرة في الأسبوع مثلاً) .

يمكن استبدال “الشيبسي” بالفشار المصنوع في المنزل بطريقة صحية مع كمية معتدلة من الزيت، خصوصاً وأن الذرة هي من إحدى النشويات المفيدة .

وللتحلية، يجب أن تعوّد الأم أولادها على تناول الحلويات المصنوعة في البيت مثل المهلبية أو المغلي أو الأرز بالحليب أو الجيلاتين النباتي مصحوبة بالفاكهة أو الكاستر[]