

# 5 نصائح غذائية للحفاظ على صحة الطلاب وزيادة تركيزهم



السبت 30 سبتمبر 2023 09:09 م

أكد اختصاصيو تغذية أنه من الضروري توفير تغذية متوازنة لدعم تطور الأطفال ونموهم البدني والذهني، وأيضًا لصحة أسنانهم خلال العام الدراسي الجديد 2023 - 2024. وأشاروا إلى أن النظام الغذائي الصحي يرتبط بشكل مباشر بدعم التحصيل الدراسي للأطفال، ولذا يجب أن تكون الوجبات التي يتناولها الطفل متوازنة لضمان تلبية احتياجاته من العناصر الغذائية الأساسية. وحدد المختصون 5 نصائح للحفاظ على صحة الطلاب وزيادة تركيزهم خلال اليوم الدراسي، وبينوا أن التغذية السليمة تلعب دورًا أساسيًا في الحفاظ على صحة أطفالنا البدنية والذهنية.

## 1 - ترتيب صندوق طعام الطفل

وأوضحت كل من الدكتورة سارة الكثيري، أخصائية التغذية السريرية، والدكتورة فرح الشيخ بكر، أخصائية طب الأطفال، أن هناك نصائح وإرشادات طبية عدة يمكن للأهالي تنفيذها لضمان صحة أطفالهم خلال فترة الدراسة، وزيادة تركيزهم ونشاطهم. وأول هذه النصائح ترتيب صندوق طعام الطفل بشكل محبب للطفل لكي يدعم إقباله على تناول الطعام، حيث يفضل تشكيل «السندويشات» والخضار والفواكه لصندوق طعام الأطفال بطرق ابتكارية.

## 2 - حصول الطفل على وجبة الإفطار

وأما ثاني هذه النصائح فتتمثل بحصول الطفل على وجبة الإفطار التي تساهم في منح الأطفال الطاقة اللازمة ليومهم الدراسي، ويعتبر تجاهل وجبة الفطور الصباحي أمرًا خطيرًا يؤثر على الصحة سلبيًا خصوصًا على المدى الطويل، فهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن المهمة، ونقصها يؤثر على نشاط الجسم ويتسبب في حدوث حمول ومشكلات صحية للطفل.

## 3 - تجنب السكريات

وثالث النصائح هي تجنب السكريات والأطعمة التي تحتوي على سكريات عالية، ويفضل استبدالها بالفواكه الطازجة عوضًا عن الحلويات والمشروبات المحلاة مثل العصائر الجاهزة التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر، مع مراعاة التخلي عن كميات الطعام الكبيرة واستبدالها بكميات أقل وبشكل متنوع، لزيادة الفائدة الصحية والتقليل من كمية الطعام دون زيادة على حاجة الطفل.

## 4 - الكالسيوم من أهم العناصر الغذائية

وفيما يتعلق برابع النصائح فتمثلت بضرورة أن يحتوي النظام الغذائي على الكالسيوم والذي يعتبر من أهم العناصر الغذائية للأطفال خصوصًا لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية. ويساعد الكالسيوم في تعزيز نمو أسنان الأطفال وعظامهم بشكل صحي، ويجب تناول الألبان والمنتجات الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم كالحليب والأجبان وجعلها جزءًا من نظامهم الأساسي. وللحصول على أقصى استفادة من الأطعمة الغنية بالكالسيوم يوصي خبراء التغذية بالحصول على فيتامين «د» الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم من الطعام ونقله من الأمعاء إلى العظام والأسنان، أي أنه يلعب دورًا مهمًا في زيادة كثافة العظام.

## 5 - البوتاسيوم لتقوية كثافة العظام

وخامس النصائح كانت ضرورة أن يشتمل النظام الغذائي للطفل على البوتاسيوم والذي يعزز كثافة العظام ويتوافر في الموز، والخضراوات الورقية الداكنة، والبطاطس، والأفوكادو.

بالإضافة إلى الفوسفور والذي يعمل على تقوية العظام أيضًا ومينا الأسنان، ويوجد الفوسفور بشكل أساسي في الحبوب، كالعدس وفول الصويا وبذور اليقطين والفواكه المجففة □  
مع الحرص على توافر «فيتامين ج» للحفاظ على صحة الأوعية الدموية والأنسجة الضامة المحيطة بالأسنان واللثة، إضافة إلى ذلك فهو يعزز المناعة ما يقلل فرص إصابة الأسنان بالعدوى، وتعد الفواكه والخضراوات من المصادر الرئيسة لفيتامين «ج»، خصوصًا الخضراوات الورقية والكيوي والفلفل الأحمر □