



الأحد 18 جمادى الأولى 1447 هـ - 9 نوفمبر 2025

أخبار النافذة

[سيناريوهات لنهاية المشروع الصهيوني الأمّولة وإغراق المصريين في الديون والتعثّر تحذير للأمهات: هذه الأطعمة تُضعف تركيز الطلاب في 4 المدرسة وتؤثر على أدائهم الدراسي أهم 10 أسباب للوفاة في العالم.. مرض "حديد" يؤدي إلى وفاة 1.5 مليون شخص سنويًا إضراب تضامني بوسّع دائرة الاحتجاج في تونس: الغنوشي ومعارضون ينضمون دعمًا لجوهر بن مبارك ذا كونه زيشن | هل يقدر العالم على منع إبادة جماعية في السودان؟ السيسي يضعها تحت رحمة الكيان.. لهذا أصبحت مصر مستوردة للغاز بعد أن كانت مصدرة له «أوبر» ترفع الأسعار 6% بعد زيادة الوقود: الحكومة ترفع.. والسوق تُسعر.. والمواطن يدفع](#)

□

Submit

Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسرة
 - مديا

[الرئيسية](#) « [الأسرة](#)

تحذير للأمهات: هذه الأطعمة تُضعف تركيز الطلاب في المدرسة وتؤثر على أدائهم الدراسي



الأحد 9 نوفمبر 2025 04:00 م

بعض الأطعمة قد تؤثر سلبيًا على تركيز الطلاب في المدرسة، خاصة تلك الغنية بالسكريات والدهون المشبعة مثل الحلويات والمشروبات الغازية والمأكولات السريعة، فهي تسبب تقلبات في مستوى الطاقة والانتباه.

كما أن الإفراط في تناول الكافيين أو الأطعمة المقلية يبطئ نشاط الدماغ ويؤدي إلى الشعور بالخمول. في المقابل، قلة شرب الماء أو إهمال وجبة الإفطار تفقد الجسم توازنه الغذائي وتضعف الذاكرة قصيرة المدى. لذا يُنصح بتناول وجبات متوازنة تحتوي على البروتينات والحبوب الكاملة والفواكه للحفاظ على صفاء الذهن طوال اليوم الدراسي.

وتنشغل الكثير من الأسر في مصر بوجبات الأطفال المدرسية التي تحتل قائمة اهتمامات الأمهات، خاصة مع امتداد اليوم الدراسي من الثامنة صباحًا حتى الثالثة عصرًا، ما يجعل الحاجة إلى وجبات سريعة وصحية أمرًا ضروريًا.

ورغم انتشار صيحة "الطعام الصحي في المدرسة" مؤخرًا، فإن الساندويتشات التقليدية من الجبن أو البيض ما زالت خيارًا مناسبًا وصحيًا للأطفال في هذه المرحلة، خصوصًا مع ارتفاع تكاليف الوجبات الصحية للأسر التي تضم أكثر من طفل.

وتوضح الدكتورة نهلة صلاح، مختصة التغذية العلاجية، أن الوجبات البسيطة التي اعتادت الأمهات تحضيرها في الماضي كانت أكثر صحة وجودة مما يُقدّم اليوم. فقد كانت تعتمد على الخبز البلدي مع الجبن كامل الدسم أو البيض، يرافقها شرائح الخيار، وأحيانًا المربى المنزلي قليل السكر مقارنة بالمصنّع. وتشير إلى أن معدلات السمنة لدى الأطفال قد ارتفعت في الوقت الحالي نتيجة اعتماد كثير من الأمهات على الأطعمة المقلية أو الوجبات المطهوه بالكامل كغذاء مدرسي يومي، وهو ما ينعكس سلبًا على صحة الطفل ونموه وأدائه الذهني.

وجبات صحية وخفيفة

قدّمت الدكتورة نهلة صلاح، مختصة التغذية العلاجية، مجموعة من النصائح للأمهات لتجهيز وجبات مدرسية صحية لأطفالهن، مشددة على ضرورة أن تحتوي الوجبة على أقل قدر ممكن من الدهون والسكريات حتى لا يشعر الطفل بالثقل أثناء اليوم الدراسي أو يتعرض لنوبات فرط حركة غير مرغوبة.

وأوضحت أن محتويات اللانش بوكس المثالي يجب أن تضم مزيجًا من البروتينات والألياف والنشويات المعقدة، إلى جانب الفاكهة. واعتبرت أن البيض والجبن الخفيف هما أهم مصادر البروتين والكالسيوم للأطفال في هذه المرحلة، مؤكدة أن ساندويتشا من الجبن وآخر من البيض مع ثمرة أو اثنتين من الفاكهة يشكلان وجبة متكاملة ومتوازنة.

كما أشارت إلى إمكانية استخدام قطع الدجاج بطرق مختلفة، بشرط الابتعاد عن القلي في الزيت، والاستعاضة عنه بالفرن أو المقلاة الهوائية للحفاظ على القيمة الغذائية وتقليل الدهون.

وأضافت أن إدخال عبوة من الزبادي أو كوب من اللبن إلى وجبة الطفل المدرسية يعزز من قيمتها الغذائية، وبمده بالطاقة اللازمة ليوم دراسي نشيط وصحي.

وجبات يجب تجنّبها

تؤكد الدكتورة نهلة صلاح أن "اللانچ بوكس" المدرسي لا يجب أن يحتوي على اللحوم الحمراء مثل البرغر أو السجق أو الكفتة، حتى وإن كانت مُحضرة منزليًا، إذ إن هضم هذه الأطعمة يحتاج إلى وقت أطول ومجهود أكبر مقارنة باللحوم البيضاء، ما قد يسبب شعورًا بالثقل للأطفال خلال اليوم الدراسي.

كما تحذر من المقلبات والمعجنات بمختلف أنواعها، مشددة على أن وجبة المدرسة لا ينبغي أن تتحول إلى بديل عن وجبة الغداء المنزلية. لذلك، تستبعد تمامًا الأطعمة المطهية كالمحاشي أو المعكرونة الثقيلة، نظرًا لما تسببه من فقدان التركيز والشعور بالتخمة وزيادة احتمالية السمنة.

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني