

المأكولات المفيدة لطفلك في المدرسة

تتساءل جميع الأمهات عن الاطعمة التي يجب إعطاؤها لأولادهن لتغذيتهم ومساعدتهم على سرعة الاستيعاب والتركيز. فما هي أهمية الفطور والاكل في المدرسة بالنسبة للأطفال؟ وما هي المكونات الاساسية لهذه الوجبات؟

أثبتت دراسات أن وزن الطفل وطريقة حياته الصحية يساعدانه على الوقاية من أمراض عدة في سن الرشد. لذلك، فإن تقديم الطعام الصحي لأطفالنا يساعدهم ليس فقط على النمو إنما أيضا على الوقاية من أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، تصلب الشرايين، السكري، السرطان ولكن ايضا من زيادة الوزن المرضي Obesity.

وفي هذا السياق، أجرى بعض العلماء اختبارا لمعرفة أهمية تناول الفطور لدى الاطفال في الصباح الباكر قبل الذهاب الى المدرسة. وتوصلوا الى ان تناول هذه الوجبة مهم جداً ويساعد في:

- سرعة إنجاز الاختبارات المتصلة بالذاكرة الحديثة Short term memory tests
- تنمية قدرة الطفل على حل المسائل العلمية.
- تحسين النتائج في المسائل المتعلقة بالابداع.
- زيادة الانتباه ما يزيد من قدرة التعلم ويقوي الذاكرة.
- زيادة نسبة التركيز في الصف.

ومن أهم مكونات الفطور لدى الاطفال:

- الحليب قليل الدسم أو حتى الخالي من الدسم: يعتبر الحليب مصدرا أساسيا لمادة الكالسيوم والفيتامين يستحسن اختيار الحليب الخالي من الدسم او القليل الدسم (2%) لتفادي الدهون المشبعة. يجب الابتعاد عن خلطات الحليب التي تحتوي على الكاكاو أو حتى على الفاكهة أي Milk Shakes إذ تحتوي كل حصة على حوالي 400 الى 550 وحدة حرارية وما يوازي ثلث حاجة الطفل اليومية الى الدهون، والاسوأ انها دهون مشبعة.

- الـ Cornflakes : اختاري تلك التي تحتوي على أقل من 35% من السكر أي ليس أكثر من 8غ للحصة الواحدة. أنصحك بالابتعاد عن

الانواع التي يضاف اليها الشوكولا أو العسل.

أما بالنسبة للسناء، فليكن غنياً بالبروتينات قليلة الدسم كالجبنه البيضاء، والنشويات الغنية بالالياف كالخبز الاسمر أو القمح الكامل، والخضار.

كما ننصحك بإعطائه وعاء محكم الاقفال يحتوي على خضار مقطعة كالجزر، الخيار، الفليفلة، البندورة الكرزية. ولتكن مقطعة بشكل يسهل تناولها، ولا تنسي أن تضيفي نوعاً من الفاكهة يمكن للطفل تناولها في وقت النزهة الثانية.

كما ويمكنك تزويد طفلك القليل من المكسرات النيئة بحجم كمشة يده كاللوز والجوز والفسق، فهي غنية بالدهون الاحادية المفيدة للنمو والمساعدة للعمل الذهني.

وأخيرا، لا تنسي أنه للماء أهمية كبيرة ومن المفضل أن يتمكن الطفل من شرب حوالى 750 ملل من الماء في المدرسة.