

كيفية الحفاظ على نظام غذائي صحي لطفلك خلال العطلة الصيفية

تواجه الأم مشكلة الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن بالنسبة لأطفالها خلال فترة العطلة الصيفية، موسم المثلجات والحلويات والحرية بتناول الكثير من الوجبات الغذائية والمشروبات الغنية بالسكر والوجبات السريعة، على عكس فترة الانضباط خلال العام الدراسي.

خلال فترة الصيف ومع ارتفاع درجة الحرارة يتعرض الأولاد الى مشكلة زيادة في الوزن بسبب تغير النظام الغذائي والاكثر من تناول المأكولات الغنية بالدهون والسعرات الحرارية والحلويات على أنواعها، لذلك يجب أن تساعد طفلك كي لا يثمن خلال هذه الفترة الدقيقة ويجب أن تحرصي على أن تتألف حميته الغذائية الصحية والمتوازنة من الوجبات الثلاث الرئيسية ووجبتين خفيفتين.

تعرفي من خلال موضوعنا على أهم النصائح الغذائية لمساعدة أطفالك على تناول مأكولات صحية في موسم الاجازة الصيفية:

مأكولات غنية بالطاقة: يجب اتباع نظام غذائي غني بالمأكولات التي تمد جسم الطفل بالطاقة والنشاط مثل المكسرات والأسماك الغنية بالأوميغا 3 والدهون المفيدة لتنمية ذهنه وجسمه، ذلك لتزويد جسم الطفل بالقدرة على القيام بنشاطات جسدية والركض واللعب في الخارج والمشاركة في كافة النشاطات الرياضية.

أطعمة غنية بالكربوهيدرات: يجب ادراج الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات الجيدة في هذا النظام مثل البطاطا الحلوة واليقتين والقرع والحبوب الكاملة والفاكهة الصيفية. فان كمية معينة من الجلوكوز تساعد على تحسين ذاكرة طفلك وزيادة قدرته على العقلية.

الكالسيوم: ان نمو الطفل الصحي والمتكامل ولنمو العظام السليم هو بحاجة الى الكالسيوم، لذا يجب أن يشرب الحليب باستمرار ويتناول منتجات الألبان الكاملة الدسم.

البروتين: ينصح أن يتناول الطفل خلال هذا النظام الغذائي الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل البيض واللحم الأحمر والدجاج والسّمك والحليب ومشتقاته والمكسرات النيئة والزبادي، من أجل بناء كتلة

العضلات ونمو العظام.

أطعمة مشبعة بالدهون الجيدة: ان الأطعمة الغنية بالدهون الجيدة للجسم هي مثالية لنمو الادراك المعرفي لدى الطفل، كما يجب أن يتناول الطفل يوميا نسبة من المأكولات الغنية بالدهون الصحية للمحافظة على نظام متوازن. هذه الدهون موجودة في المكسرات النيئة وزيت الزيتون والأفوكادو والزيوت النباتية والبقوليات.