أطعمة لتعزيز ذكاء طفلك أثناء يوم مدرسي

لا توفر الأم أي طريقة لمساعدة طفلها وتأمين أفضل ما يمكن له، خصوصًا حمايته من الأمراض وتعزيز قدراته الذهنية والتعلمية. أداء الطفل في المدرسة من الأمور الأساسية التي تتابعها المرأة وتهتم بها لأنها تحدد مصير مستقبله العلمي والمهني، لذلك نقدم إليك بعض الأطعمة التي يمكن أن تحضيريها لطفلك وتضعيها في علبة طعامه المدرسية.

- الحليب بالشوكولاتة: من النادر أن تجدي طفلاً لا يحب هذا المشروب، بالإضافة إلى نكهته اللذيذة فهو غني بالفيتامينات د والكالسيوم والبوتاسيوم ولا يفوق الحليب العادي سوى بكمية قليلة من السكر لذا لا تقلقي من مضاره.
- الجبنة: يمكنك إعداد سندويش بالجبنة والخضار، لأنّ الجبنة تحتوي على مستويات عالية منالكالسيوم الأساسي للعظام وتفعيل عمل العضلات والأعصاب. أما الخضار فهي تحتوي على الكثير من الفيتامينات الضرورية لنموه.
- زبدة الفول السوداني والموز: كما يمكنكِ إعداد سندويش بالفول السوداني والموز ربما، فالفول السوداني يحتوي على كميات كبيرة من البروتين وعلى مادة الكولين، التي أثبتت الدراسات فعاليتها في تحسين القدرة الذهنية للفرد. إحرصي على أن تستخدمي الخبز المصنوع من القمح لأنه بالألياف والفولات المعروف بقدرته على تحسين الذاكرة.
- البطيخ: ضعي لطفلك شرائح من البطيخ في علبة طعامه المدرسية فقط إذا توافر مكان بارد تحفظ فيه. فالبطيخ يحتوي على حوالى 92% من الماء والذي يجعل جسم طفلك رطبًا وبالتالي سيحسن من قدرته الذهنية.
- المكسرات:أنها تحتوي على فيتامينات E، التي تحمي خلايا الدماغ من الإلتهاب. أو يمكنك إضافتها إلى سندويش الفول السوداني، حضري خليطًا من الفول السوداني، الجوز، البندق واللوز، كما يمكنكِ وضع بعض الفواكه المجفّفة لكي يصبح طعمها ألذ.

وفي السياق نفسه، من المهم أن تتأكدي أنّ علبة غذاء طفلكِ، كما الأدوات التي يستعملها لتناول الطعام، نظيفة بشكل جيد. ومن الأفضل

أن تضعي الشوكة، الملعقة أو السكين (الآمن للأطفال) داخل كيس منفصل. كما يجب أن تعطي طفلكِ "جل" أو سائل معقّم لليدين يستخدمه قبل تناول الطعام وبعده، والأهم أن تعلميه كيف يغسل يديه بشكل جيد وبطريقة مستمرة. وإن لم يتخطى عمره الست سنوات لا تعطيه معقّم لليدين بدون إشراف المعلمات.

تفادي قدر الإمكان وضع الصلصات التي تحتاج لتبريد دائم في علبة طعام طفلك المدرسية كالمايونيز على سبيل المثال لأنها قد تسبب له التسمّم الغذائي في حال تعرّضها لحرارة مرتفعة. لذلك، إحرصي على أن تكون الأطعمة التي تضعيها داخل العلبة لا تتأثر بإختلاف الحرارة.

حاولي أن تعطي طفلك الأطعمة الطازجة دائمًا من أجل تفادي إحتمال فسادها وتضاعف نسبة الباكتيريا فيها، ما قد يعرّضه أيضًا للتسمّم. كما يمكنكِ وضع كيساً مثلّجاً داخل علبة الغداء للمحافظة على الحرارة المنخفضة، واختاريه ببنية عازلة للحرارة.