

# المأكولات المفيدة لطفلك في المدرسة

تتسائل جميع الأمهات عن الأطعمة التي يجب إعطاؤها لأولادهن لتنميتهم ومساعدتهم على سرعة الاستيعاب والتركيز. فما هي أهمية الفطور والاكل في المدرسة بالنسبة للأطفال؟ وما هي المكونات الأساسية لهذه الوجبات؟

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

وفي هذا السياق، أجرى بعض العلماء اختباراً لمعرفة أهمية تناول الفطور لدى الأطفال في الصباح الباكر قبل الذهاب إلى المدرسة. وتوصلوا إلى أن 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 ويفوّي الذاكرة.
- زيادة نسبة التركيز في المصف.

ومن أهم مكونات الفطور لدى الأطفال:

▪ الحليب قليل الدسم أو حتى الخالي من الدسم: يعتبر الحليب مصدراً أساسياً لمادة الكالسيوم والفيتامين يحسن اختيار الحليب الخالي من الدسم أو 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 إلى 550 وحدة حرارية وما يوازي ثلث حاجة الطفل اليومية إلى الدهون، والأسوأ أنها دهون مشبعة.

▪ *Cornflakes*: اختياري تلك التي تحتوي على أقل من 35% من السكر أي ليس أكثر من 8 غ للحصة الواحدة. أنصحك بالابتعاد عن

الانواع التي يضاف اليها الشوكولا أو العسل.

أما بالنسبة للساناك، فليكن غنياً بالبروتينات قليلة الدسم كالجبنه البيضاء، والنشويات الغنية بالالياف كالخبز الاسمر أو القمحه الكامله، والخضار.

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

كما ويمكنك تزويد طفلك القليل من المكسرات النيءه بحجم كمثة يده كاللوز والجوز والفستق، فهي غنية بالدهون الاحادية المفيدة للنمو والمساعدة للعمل الذهني.

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