

توقفي عن اطعام اطفالك وجبات سريعة غير صحيّة واعتمدي هذه!

الوجبات الخفيفة مفيدة للأطفال، وتعزز التغذية الجيدة، وتشجع عادات صحية مدى الحياة وُمنع الأمراض المنهكة أو القاتلة. تعتبر الوجبات الخفيفة ضرورية بشكل خاص للأطفال لأنهم لا يزالون ينمون، ويمكن أن تؤدي الوجبات الخفيفة الصحية في المدرسة إلى تغذية أفضل خلال السنوات التأسيسية وزيادة الطاقة والقدرة على التركيز.

يحب الأطفال العودة إلى المنزل لتناول وجبة خفيفة جاهزة ، اذ يساعدهم ذلك على اتخاذ خيارات غذائية أفضل! لا يمكن أن يكون كل من الوالدين في المنزل لتحضير وجبة خفيفة لأطفالهم، ولهذا السبب معظم الأفكار التالية، يمكن تحضيرها مسبقا لتكون جاهزة في أي وقت، كما هماك أفكار يمكن للأطفال القيام بها وتحضيرها بأنفسهم إذا كانت المكونات جاهزة ومتوفرة لديهم.

تخلصي من جميع الوجبات السريعة، وإفسحي المجال للوجبات الخفيفة المغذية الصحية:

الكورن فلايكس بالحبوب الكاملة: تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والألياف والكالسيوم. وخاصة عند تناولها مع كوب من الحليب ووعاء من الفواكه!

العصائر: العصائر الطازجة مليئة بالعناصر الغذائية! تأكد من استخدام اللبن قليل الدسم والعصير الطازج كما الفواكه الطازجة!

الزبادي: تأكد من أن طفلك يأكل كميات كافية من الزبادي قليل الدسم. إضافة التوت أو الغرانولا الى الزبادي يجعلها أشهى.

زبدة الفول السوداني: يعتبر هذا الطعام المفضل لدى معظم الأطفال، كما أنه معبأ بالبروتينات والألياف! اعدي لهم شطائر زبدة الفول السوداني من خلال مدّه على كعكة الأرز بدلا من الخبز.