

غذاء الطفل المثالي في المدرسة

ان اليوم المدرسي طويل ومليء بالمغامرات والتعلم وبالنسبة للطفل حيث يحرق الكثير من الطاقة من ناحية التفكير والدراسة ومن ناحية اللعب.

لذلك يجب على كل أم أن تحرص على توفير نظام غذائي متنوع وصحي وغني بكافة العناصر الغذائية لطفلها لكي يتمتع بجسم قوي وصحي وبالقدرة على النمو الفكري والتطور خلال كل أيام المدرسة كما يجب الابتعاد عن كافة المأكولات المضرة والتي تعرضه للسمنة مثل الأطعمة الغنية بالدهون والحلويات ورقائق البطاطا وغيرها.

ان الرحلة الدراسية هي مغامرة يومية للطفل مليئة بالنشاطات الفكرية والبدنية لذلك من الضروري الإهتمام بنظام طفلك الغذائي اليومي خلال هذه المرحلة من خلال تقديم له الاطعمة الغنية بالبروتين والنشويات والدهون الصحية والفيتامينات وغيرها.

اليك لائحة من أهم الأطعمة والمشروبات التي يجب أن يتناولها الطفل خلال المدرسة:

- الماء، يعتبر من أهم العناصر التي يجب أن تكون موجودة مع الطفل خلال اليوم الدراسي، حيث يجب أن يشرب كمية كافية من الماء لجسمه طوال اليوم.
- عصير طبيعي طازج من دون إضافة السكر اليه.
- شطيرة جبنة أو زعتر أو لبننة، ويمكنك إضافة الخضار التي يحبها طفلك اليها كما يمكنك تقديم اليه الخبز من الحبوب الكاملة.
- ساندويش زبدة الفستق بما أن زبدة الفستق تزود الطفل بالطاقة والنشاط وتحفز نشاط دماغه.
- الفشار بما انه يحفز نشاط دماغ الطفل وينمي ذكائه ولكن يجب تحضيره بطريقة صحية من دون إضافة الكثير من الزيت.
- معجنات متنوعة صغيرة الحجم لتشجيع الولد على تناول طعامه.
- فواكه، يجب ان يتناول الطفل حبة أو حبتين من الفاكهة يوميا.
- علبه حليب، من الممكن أن تكون بالنكهة المفضلة لطفلك.
- رقائق البطاطا، مرة واحدة في الأسبوع فقط.
- الشوكولاتة، مرة أو مرتين في الأسبوع.

- توست من الحبوب الكاملة مدهون بالجنية أو اللبنة.
- علبة من لبن الزبادي مع أو بدون فاكهة.
- شطيرة من الحلاوة.
- رقائق كاملة.
- مكسرات نيئة.
- رقائق الذرة.
- فاكهة مجففة.