

غذاء الطفل المثالي في المدرسة

ان اليوم المدرسي طويل و مليء 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 بكل عناصر الغذائية لطفلها لكي يتمتع بجسم قوي وصحي وبالقدرة على النمو الفكري والتطور خلال كل أيام المدرسة كما يجب الإبتعاد 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 الأطعمة الغنية بالبروتين والنشويات والدهون الصحية والفيتامينات وغيرها .

الىك 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 لبنة، ويمكنك إضافة الخضار التي يحبها طفلك إليها كما يمكنك تقديم اليه الخبر من الحبوب الكاملة.
- ساندوتش 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 او حبتين من الفاكهة يومياً .
- علبة 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 بالجنبة أو اللبنة.
- علبة من لبن الزبادي مع أو بدون فاكهة.
- شطيرة من الحلاوة.
- رقاائق كاملة.
- مكسرات نيءة.
- رقاائق الذرة.
- فاكهة مجففة.