

التغذية الضرورية للأطفال في سن المدرسة

عمل الطلاب :-

❖ أحمد عبدالله

❖ أحمد جندي

❖ مايكل أسعد

❖ أيه كمال

❖ دينا جمال

❖ عبلة السعيد

تحت إشراف :-

❑ د | إيمان الضيفي

❑ د | مها سعدون

مقدمه عن التغذية الضرورية للأطفال في سن المدرسة :-

- يحتاج الأطفال في سن المدرسة (الذين تتراوح أعمارهم من ٦ إلى ١٢ سنة) إلى أطعمة صحية ووجبات خفيفة مغذية. وهذا لأن لديهم معدل نمو ثابت ولكنه بطيء وعادة ما يأكلون من أربع إلى خمس مرات في اليوم (بما في ذلك الوجبات الخفيفة). وتؤثر العائلة والأصدقاء ووسائل الإعلام (خاصة التلفزيون) على خيارات الطعام وعادات الأكل. وغالبا ما يكون الأطفال في سن الدراسة راغبين في تناول مجموعة متنوعة من الأغذية أكثر من أخوتهم الأصغر سنا. ومن المهم أيضا تناول وجبات خفيفة صحية بعد المدرسة لأن هذه الوجبات الخفيفة قد تساهم بنسبة تصل إلى ثلث إجمالي السعرات الحرارية في اليوم.

تعريف التغذية :-

□ هو أي طعام سائل أو صلب يتناوله الإنسان ويؤدي وظيفة أو أكثر مثل :

- امداد الجسم بالطاقة والنشاط .
- النمو والبناء .
- تجديد الأنسجة .
- تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم



التغذية الصحية والمتكاملة للأطفال في مرحلة المدرسة وما قبل المدرسة :-

(١) دائما يجب الحفاظ على تقديم وجبه الإفطار والتي قد تتضمن مايلي
لتكون وجبه إفطار صحية وسريعة مثل :



- فاكهة
- حليب
- كعك أو كيك
- بعض الحبوب المغذية مثل الكورن فليكس
- شطيرة الجبن
- شطيرة زبدة الفول السوداني

٢) الأستفاده من شهيه الطفل المفتوحة بعد المدرسة لتقديم وجبات خفيفة ومفيدة مثل :

- الفاكهة
- الخضراوات
- الزبادي
- الحليب والحبوب المغذية (الكورن فليكس)
- الجبن
- تعيين أمثلة جيدة لعادات الأكل.
- السماح للأطفال بالمساعدة في تخطيط الوجبات وإعدادها.
- تقديم وجبات الطعام على الطاولة ، بدلاً من عرضها أمام التلفزيون ، لتجنب الإلهاءات.

٣) الاغذية التي يجب تناولها :

- الاطعمة التي تحتوي على الحبوب وخصوصاً الحبوب الكاملة، والشوفان، والكورن فليكس، لانها تحتوي على فيتامينD، وبروتينات ومعادن وألياف، تساعد في تنمية الجهاز العصبي وتقوي المناعة لدى الاطفال. وتشير الفتى الى انه يجب غسل اسنان اطفالنا بالفرشاة بعد تناول الكورن فليكس لتجنب تسوسها.
- الفواكه على انواعها، ويفضل تناولها لا عصرها لاحتوائها على نسبة الياف مرتفعة تفيد جسم الطفل.
- جميع انواع الخضار الملونة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها جسم الطفل لينمو.
- الالبان والاجبان والحليب لغناها بالكالسيوم وفيتامين D ومضادات الاكسدة التي تحمي الجسم وتقوم البكتيريا والفيروسات، وتقوي العظام، ويفضل الخفيفة الدسم منها.
- اما بالنسبة الى الاطعمة الدهنية يفضل ان تكون نباتية وتحتوي على فيتامين H، مثل الجوز واللوز والافوكادو لاحتوائها على الدهون الاساسية التي يحتاج إليها الدماغ.

● البيض: هو مفيداً جداً لجسم الطفل، إذ يمدّه بالطاقة ويقوي جهاز المناعة لديه، وينمي عضله.

● الاسماك: تحوي نسبة مرتفعة من الأوميغا ٣ التي تنمي ذاكرة الطفل .

● شرب الماء باستمرار حتى وان لم يطلب فالطفل محتاجة حوالي ٢ ليتر يوميا من الماء على مدار اليوم .

● يجب ان يتناول الطفل وجبات خفيفة او السناكس بين الوجبات مثل الخضروات والفاكهة و الزبادي حتى يتعود على نظام صحي ولا يصاب بالسمنة طوال حياته .



٤) الاغذية التي يجب الابتعاد عنها :-

- يجب الابتعاد عن امداد الطفل بالأغذية التي يدخل فيها الالوان الصناعية والمواد الحافظة (لخطورتها على تكوين دماغ الطفل)

- الابتعاد عن الطعمة الغنية بالسكر والاملاح وتجنب الافراط في الاغذية المصنعة آليا مثل الصودا والحلوى ورقائق البطاطس



ما يجب أن تحتوي عليه الوجبات الأساسية الثلاثة :-

(١) وجبة الإفطار :-

- تعتبر وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة للأطفال وذلك حتى تمدهم بالطاقة اللازمة خلال ساعات النهار
- وتتكون وجبة الإفطار من الخبز والجبن والبيض والمربى أو العسل وكوب حليب وفاكهة صغيرة وعصير برتقال.

(٢) وجبة الغذاء :-

- تتكون من الرز مع اللحم أو بسكويت الدجاج مع السلطة مع خضروات طازجة وفاكهة وكوب لبن وشوربة.

(٣) وجبة العشاء :-

- حليب ،حبة فاكهه ، خضروات مطبوخة أرز أو خبز ، دجاج أو جب

علامات التغذية السليمة :

- النشاط اليومي ، لأن التغذية السليمة تؤثر تأثيراً ايجابياً على حيوية ونشاط الفرد وروحه المعنوية.
- قوة العضلات.
- كفاءة عمل الجهاز المناعي والقدرة على مقاومة الأمراض.
- التغذية السليمة تمنح توازن في تكوين الجسم وتجعل الوزن والطول متناسبين مع العمر والجنس وهيكل الجسم.



شكرا على أنتباهكم

