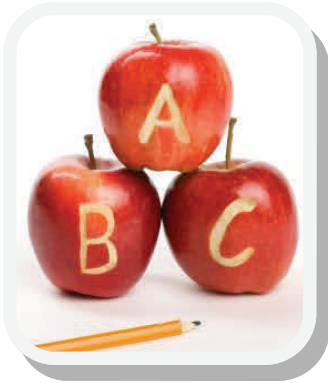




بلدية منطقة المدام
قسم الصحة العامة



الغذاء الصحي.. لأطفال المدارس



نصائح صحية للأطفال في سن الدراسة:

- ♦ الأطفال في حاجة إلى مجموعة متنوعة من الأغذية المختلفة كل يوم.
- ♦ يجب تقديم وجبات خفيفة مغذية، وليس فقط عالية الطاقة.
- ♦ اسمحى لأطفالك ان يساعدوا في إعداد الطعام والتخطيط للوجبات.
- ♦ شجعي الأطفال على شرب الماء العادي.
- ♦ الإهتمام بوجبة الإفطار ، لأنها تساعد طفلك على التركيز في المدرسة وبقائه نشيطا.
- ♦ كوب من الحليب (أو كوب الزبادي أو قطعة من الجبن) يساوي حصة من منتجات الألبان. وهناك حاجة إلى ثلاثة حصص كل يوم للكالسيوم.



معا لتجهيز حقيبة الطعام لأطفال المدرسة:

عزيزتي الام .. قبل كل شي يجب:

١. معرفة نوعية حقيبة الطعام التي ستختارينها لطفلك.
٢. مراعاة الحجم الذي ستختارينه بحيث يناسب عمر الطفل.
٣. اختيار حقيبة سهلة الفتح والإغلاق بالنسبة للطفل.

ننصح هنا الأمهات بهذه الأصناف:

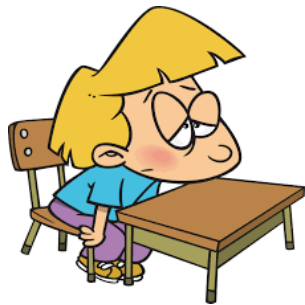
- ♦ النشويات
مثل: الخبز بأشكاله، ويفضل الأسمر، أو خبز الشوفان؛
- ♦ الخضروات
مثل: الخيار، الخس، والجزر.
- ♦ الفواكه
مثل: التفاح، الموز
- ♦ الألبان.
مثل: الأجبان واللبننة،
- ♦ الدهون
مثل: المكسرات



إنتاج المزيد: التغذية التي تقدم تلقي الجسم ما يحتاجه من المواد الغذائية الأساسية، و ينتج ذلك عن قلة الغذاء السليم:



- ◆ أعراض سوء التغذية تتمثل أعراض سوء التغذية في :
 ١. فقدان الوزن.
 ٢. الشعور بالتعب طوال الوقت.
 ٣. ضعف التركيز.
 ٤. الشعور بالعصبية و الاكتئاب.
 ٥. الاسهال المستمر.
 ٦. تأخر النمو بالنسبة للأطفال.



الدهون

◆ أهميتها:

- ١-تحتوي على الأحماض الدهنية التي تساعد في تكوين خلايا المخ.
- ٢-تساعد على صحة وسلامة أنسجة الجلد والبشرة.
- ٣-تساهم في نقل الفيتامينات الذائبة في الدهون .
- ٤-مصدر رئيسي للطاقة.

◆ مصادرها:

الزيوت النباتية، المكسرات وزيتها ، الزبدة ، منتجات اللحوم والأسماك، مشتقات حليب كامل الدسم، البيض ، السمن.



تعتبر تغذية أطفال المدارس ذو أهميه كبيره وذلك لان الطلاب يقضون نصف وقتهم في المدرسة حيث تظهر عليهم آثار سوء التغذية بسهولة مما

أهم العناصر الغذائية ومصادرها في الغذاء التي تفيد أطفالنا جميعا :

البروتينات

◆ أهميتها:

- ١-تساعد في نمو خلايا وأنسجة الجسم.
- ٢-نمو أعضاء الجسم وتطور وظائفه.
- ٣-زيادة حجم نسيج الدم.

٤-تقوية ودعم الجهاز المناعي لدى الطفل والذي يتكون معظمه من البروتينات.

◆ مصادرها:

اللحوم ، الأسماك ، مشتقات الحليب ، البيض ، البقول.

النشويات

◆ أهميتها

- ١-مصدر رئيسي للطاقة وخاصة لخلايا الدماغ.
- ٢-تحتوي على مجموعه فيتامينات (ب).
- ٣-تحتوي معظمها على الألياف الضرورية لصحة الطفل.

◆ مصادرها:

الخبز و الحبوب، الفواكه والخضروات، السكريات ، منتجات الحليب.