

أفكار لوجبات خفيفة للأطفال



Arabic version: Snack
ideas for children



للتشجيع على الأكل الصحي، من المهم الحد من الوجبات الخفيفة بوجه عام والتركيز على تقديم وجبات عائلية صحية. ومع ذلك، يحتاج الأطفال إلى الطاقة أثناء نموهم لتطويرهم والحفاظ على نشاطهم. لدى الأطفال الصغار الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات شهية قليلة ويحتاجون إلى وجبات منتظمة مع وجبات خفيفة بينها. مع تقدم الأطفال في السن، تصبح الوجبات الخفيفة جزءًا أقل أهمية من نظامهم الغذائي العام. يجب أن تكون الوجبات الخفيفة صحية، غنية بالعناصر المغذية ولكن منخفضة في السكر والدهون والملح. ومع ذلك، يحتاج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين إلى بعض الأطعمة كاملة الدسم في نظامهم الغذائي.

وضع برنامج Childsmile بعض الأفكار لمساعدتك في توفير مجموعة متنوعة من الوجبات الخفيفة الصحية والأمنة لك ولطفالك على حدٍ سواء للاستمتاع في المنزل أو في المدرسة أو للاستمتاع في اللعب.



الخضروات الطازجة

الطماطم والكرفس والجزر وعصي الخيار وشرائح الفلفل الحلو والبازلاء بالسكر.



الفاكهة الطازجة

العنب والشمام والموز والفراولة واليوسفي والإجاص والدراق والبرقوق والتفاح. يمكن أن يكون تحضير وتناول عصي الفواكه الطازجة ممتعًا.



أهم النصائح - قومي بإعداد قطع من الفاكهة مسبقًا واحفظيها في كيس أو وعاء من البلاستيك في الثلاجة. جرّبي صلصة قليلة الدسم محضرة من اللبن الطبيعي أو الحمص.



الشطائر

جربي الحشوات المختلفة - اللحوم الباردة والتونة والجبن المبشور قليل الدسم المبستر والبيض ومكونات السلطة والطماطم أو الموز.



أفضل نصيحة - جربي أنواعًا مختلفة من الخبز وحثي طفلك على المساعدة في تحضير شطيرته. جهزي الطعام مسبقًا وخبزيه في كيس من البلاستيك أو غلاف بلاستيكي أو وعاء في الثلاجة. لم لا تحمصي شطيرة صغيرة أو رغيف خبز صغير.



بعض الخيارات الأخرى

عصي الخبز والشوفان والبسكويت وكعك الأرز وكعكة مسطحة جبنية أو سادة وفطيرة صغيرة والبايغل وكعكة مسطحة من البطاطس والفطائر المحلاة وكعك محمص مع الشاي.



أفضل نصيحة - جربي هذه الخيارات باستخدام أنواع مأكولات مسح أو صلصات صحية باستخدام اللبن الطبيعي، ولكن حاولي مقاومة مسح المربي والشكولاتة.

أسئلة وأجوبة

هل يهم نوع الطعام الذي أقدمه لطفلي في وقت تناول وجبة خفيفة إذا كان باقي طعامه صحيًا؟

نعم، من المهم مواصلة الاعتماد على تجربته فيما يتعلق بالغذاء الصحي. يمكن أن تؤدي الوجبات الخفيفة ذات السعرات الحرارية العالية مثل الحلويات والشوكولاتة والبسكويت والعصير الغازي والعصائر المهروسة إلى تسوس الأسنان وتخفيف شهيته للأكل الصحي.

بغض النظر عن مدى صعوبة محاولة تشجيع طفلي على تناول الفاكهة لتناول وجبة خفيفة، فكل ما يريد تناوله هو رقائق البطاطس والحلويات. ماذا بإمكانني أن أفعل؟

قد يكون من الصعب حث الأطفال على تناول وجبات خفيفة صحية. إذا كان الطفل يشارك في تحضير الوجبة الخفيفة، فمن المحتمل أن يتناولها. اقضيا بعض الوقت معًا في القيام بذلك. بالإضافة إلى كون ذلك ممتعًا، فسيساعد طفلك على معرفة المزيد عن الطعام الصحي، مما قد يساعد على حثه على تجربة الوجبات الخفيفة الأخرى.

يريد ابني أن يساعد نفسه في تناول وجبة خفيفة وعادة ما يختار بسكويت الشوكولاتة. ماذا بإمكانني أن أفعل؟

عندما يكون الأطفال جائعين، فإنهم عادةً ما يرغبون في تناول الطعام على الفور ويسارعون بتناول البسكويت. حاولي توفير بعض الخيارات الصحية المعدة مسبقًا لهذا اليوم.

أيضًا، قد تساعد مشاهدة ما تختاري كوجبة خفيفة طفلك على اتخاذ خياراته الصحية الخاصة.

ما هي السكريات المخفية؟

احترس من السكريات المخفية - من الأفضل أن تبقى كجزء من الوجبة.

السكريات المخفية هي مكونات في الطعام والشراب، وعلى الرغم من أنها لا تُرى على أنها "سكر" فإنها قد لا تزال تسبب تسوس الأسنان.

كيف يمكنني التعرف على هذه السكريات المخفية؟

من المهم أن تقرئي ملصقات الطعام الخاصة بك. لا تحتوي بعض الأطعمة على كلمة "سكر" في قائمة المكونات الموجودة في عبواتها، ولكن لا تزال تحتوي على سكر فيها - إنها مصنفة بطريقة مختلفة فقط. عادةً ما تنتهي السكريات المخفية بـ "أوز" وكلما اقتربت تلك من بداية القائمة، كلما زادت الكمية المشمولة: السكر، الدكستروز، المالتوز، الفركتوز، اللاكتوز، الجلوكوز، العسل.

ما هي أنواع الطعام والشراب التي تحتوي على هذه السكريات المخفية؟

هناك الكثير، ولكن فيما يلي بعض الأمثلة: ألواح تسالي رقائق الذرة، الزبادي المنكهة، رقائق الفاكهة/ألواح التسالي، العصير - بما في ذلك العصير المصنف بأنه "بدون سكر مضاف".

يُرجى الملاحظة:

يمكن اعتبار الفواكه المجففة وعصير الفواكه الطازج كحصة واحدة من تناول خمسة أنواع من الفاكهة والخضروات يوميًا. ومع ذلك، فإنها تحتوي على سكريات مخفية ويفضل تناولها في أوقات الوجبات.

يجب تقطيع الطماطم والعنب والخيارات المماثلة إلى أربعة قطع متساوية الحجم لتجنب احتمال الاختناق لدى الأطفال الصغار.

المكونات

دقيق القمح، **السكر**، **مهروس التفاح** (8%)، **الجلوكوز**، زيت نباتي، **ملت الشعير**

معلومات التغذية

القيم النموذجية لكل 100 جرام	الطاقة
1712 كيلوجرام / 406	كيلوغرام من السعرات الحرارية
69,6 جرام	الكربوهيدرات
20 جرام	منها سكريات
9,7 جرام	دهن
(4,0 جرام)	منها مشع



الرسائل الرئيسية بشأن صحة الفم

- نظفي الأسنان واللثة بالفرشاة مرتين في اليوم، عند الصباح وآخر مرة في الليل. استخدم معجون أسنان يحتوي على الأقل 1000 جزء في المليون من الفلورايد.
- يجب مراقبة الأطفال حتى يبلغوا من العمر 7 سنوات وحثهم على عدم ابتلاع معجون الأسنان أثناء التنظيف بالفرشاة.
- "ابصق ولا تغسل فمك بالماء" بعد التنظيف بالفرشاة - يمنح ذلك الوقت لمعجون الأسنان للعمل على حماية الأسنان.
- استهلك الطعام والمشروبات التي تحتوي على السكر فقط عند أوقات الوجبات.
- الحليب الطبيعي المبستر وماء الصنبور هما أكثر المشروبات أمانًا للأسنان.
- سجلي عند طبيب الأسنان وقم بالزيارة حسب توصياته.

تتوفر صيغ أخرى من هذا المنشور عند الطلب على:

0131 314 5300



phs.otherformats@phs.scot



تفضلي بزيارة www.child-smile.org.uk