

افضل فطور صحي للطلاب



السبت 11 فبراير 2017 11:02 م

لا أحد منا يغفل عن أهمية وجبة الفطور في بداية اليوم ، ودورها الواضح في الحصول على الطاقة النشاط ، وهو أكثر أهمية لأبناءنا الطلاب ، حيث يحتاج الجسم للطاقة التي تمنح المخ القدرة على الاستيعاب والفهم ، والنشاط والقدرة على الحركة والجري داخل المدرسة ، وقد يتسلل الملل للطلاب من الروتين اليومي فيما يقدم في وجبة الفطور لذا لابد من الابتكار والتجديد في تقديم الغذاء الصحي اللازم لصحة الطلاب العقلية والجسدية .

أفضل فطور صحي للطلاب :

- الزبادي بالشوفان : فطور صحي غني بالعديد من العناصر الغذائية الهامة ، إذ يحتوي الزبادي على البروتين ، إلى جانب الألياف الطبيعية والفيتامينات العديدة الموجودة بالشوفان ، لذا فهو اختيار رائع لبداية اليوم للطلاب .

- كلوب ساندوتش الديك الرومي والجبن : وهو طريقة مبتكرة لتحضير الساندوتشات للطلاب ، وهو يحتوي على البروتينات والكالسيوم والنشويات المدعمة للطاقة ويمكن تحضيره في وقت قصير ، وبشكل فاتح للشهية في الصباح ، وذلك بوضع طبقات من شرائح الديك الرومي المدخن ثم أنواع مختلفة من الجبن والخس والطماطم ، مع قليل من الخردل والكاتشب والزيتون □

- الكوكيز مع الحليب : الكوكيز من الحلوى المحببة للأطفال والكبار ، وهو مناسب جدا مع كوب من الحليب الدافئ في الصباح الباكر قبل الانطلاق للمدرسة ، ويعمل على منح الجسم الدفء والطاقة ، ويمكن اختيار أنواع مختلفة من الكوكيز بالشيكولاته ، أو المحضر بدقيق القمح الكامل لمزيد من الفائدة .

- مافن الخضروات : وهي طريقة لذيذة لتقديم الخضروات للطلاب ، بتقلية البصل والمشروم مع البيض في قليل من الزيت ، واطافة أنواع مختلفة من الخضروات مع الحليب في أكواب الكيك وخبزها في الفرن .

- الأومليت بالجبنة : وجبة افطار خفيفة ومغذية للطلاب ، بخفق بيضتين مع الملح والفلفل وقلبيهما في قليل من الزيت ، ثم تقدم مع شريحة من لحم التركي والطماطم والجبن قليل الدسم في شرحتي توست وقليل من الكاتشب .

- رقائق الذرة مع الحليب : ” الكورن فليكس ” وهي وجبة غنية بالكالسيوم والألياف ، والنشويات البطيئة الامتصاص المفيدة للمخ ، كما تعمل على امداد الجسم بالطاقة لمدة أطول ، ويمكن اضافة أنواع مختلفة من الفاكهة حسب الرغبة .

- بان كيك : من وجبات الإفطار الخفيفة والسهلة التحضير ، والتي يمكن اعدادها باضافة ربع كوب من الدقيق لثلاث بيضات ، مع كوب ونصف من الحليب ، ونصف كوب من الزيت ، وخبزها على مقلاة ساخنة ، ثم يرش عليها قليل من العسل أو الشيكولاتة السائلة .