

هذه مواصفات وجبة الإفطار المثالية للطفل



الثلاثاء 19 سبتمبر 2017 09:09 م

أكدت الغرفة الاتحادية للأطباء على أهمية أن يتناول الطفل وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة، كي لا يعاني من ضعف التركيز والشعور بالتعب سريعاً

وأوضح الأطباء الألمان أنه من المثالي أن يتناول الطفل في المنزل وجبة إفطار تتألف من الحليب ومنتجاته وخبز الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والموسلي، وذلك لإمداد الجسم بكل العناصر الغذائية المهمة، كالبروتينات والدهون والكربوهيدرات المعقدة والفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية

وبخلاف ذلك، لا تعد شطيرة المربي وجبة إفطار مثالية؛ لأنها تمد الجسم بالطاقة لفترة قصيرة فقط من ناحية، وتكاد لا تحتوي على فيتامينات ومعادن من ناحية أخرى

وكي يستفيد الجسم من هذه العناصر، ينبغي أن تستغرق وجبة الإفطار مدة لا تقل عن 15 دقيقة، لذا ينبغي الاستيقاظ مبكراً وتحضير وجبة الإفطار بشكل جذاب لتشجيع الطفل على تناول الطعام، مع الاهتمام بتناول الطعام سوياً وفي أجواء يسودها الهدوء والدفع الأسري

ومن المثالي أيضاً أن يصطحب الطفل معه وجبة إفطار ثانية ليتناولها في المدرسة ليتجنب انخفاض تركيزه وتتألف هذه الوجبة من شطيرة من الحبوب الكاملة والجبن مع ثمار فاكهة وخضروات طازجة