

29/08/2019 صفة

كيف نعد وجة فطور متوازنة للطفل؟



يمكن من خلال استخدام القليل من المكونات تقديم وجة فطور صحية لطفلك كل صباح، دون الحاجة إلى الاستيقاظ قبل ساعتين لتحضير فطور متوازن، مع اعتماد بعض التقنيات التي من شأنها أن تسهل مهمتك. تقول الكاتبة إيلينا بيزوتو في تقريرها الذي نشرته مجلة "سانتي" الفرنسية، إن العديد من الآباء يعتبرون إيقاظ الأطفال صباحاً وإعدادهم للذهاب إلى المدرسة أمراً معقداً، كما أنهم يرون في توفير الوقت الكافي لإعداد وجة فطور متوازنة بمثابة تحدٍ.

وتؤكد بيزوتو أن هذه الوجبة تكتسي أهمية كبرى بالنسبة للطفل خلال يومه، لأنها تمدّه بالمغذيات الأساسية التي يحتاجها. وتشير الدراسات إلى أن تناول فطور متوازن يساعد على محاربة السمنة ويعزز من قدرة الطفل على التركيز، مما يساهم في تحقيقه نتائج جيدة في المدرسة. وتشير إلى أن البروتينات والألياف تساعد الطفل على الإحساس بالشبع والحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم حتى يتمكن من التركيز بشكل أفضل والحصول على المزيد من الطاقة. وتتوفر هذه العناصر الغذائية في الزبادي والمكسرات والبيض والجبن القليل الدسم. أما الألياف فموجودة أكثر في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة مثل دقيق الشوفان.

وتضيف الكاتبة أن الهدف من التركيز على هذه الأغذية يكمن أساساً في تجنب تقديم الأطعمة الغنية بالسكر للطفل. فإذا كنت مثلاً بحاجة إلى تحلية الزبادي الطبيعي، فلا تضيف إليه السكر، بل يمكن خلطه مع قطع الفاكهة. ومن المهم أيضاً تجنب تقديم العصائر التي يحب الأطفال استهلاكها دون حدود. وفيما يلي، بعض النصائح العملية لإعداد

1- فطور متوازنة: طفلك

ربما يميل المرء أكثر إلى تناول الأطعمة الصحية عندما يُطلب منه اختيار ما يريد، وينطبق الأمر ذاته على الطفل. فعندما يشارك في إعداد فطور الصباح، قد يحفز ذلك على تناول وجة متوازنة. اسأل طفلك عما يود تناوله في



الفطور واطلب منه مساعدتك في إعداد عصير أو خلط بعض المكونات. هذه العادة لا تعزز فرص تناول الطفل وجبة فطور صحية فحسب، بل تساعد أيضاً على التعود على عادات الأكل الصحية طوال حياته.

2- حضر الوجبات

إذا كان لديك وقت خلال عطلة نهاية الأسبوع، عليك بطهي وتبريد الأطعمة المختلفة المخصصة لفطور الصباح. يمكن إعادة تسخين الفطائر أو الكريب أو الكعك في بضع دقائق في المقلية أو المايكروويف، ويمكنك أيضاً تحضير زجاجات من العصير لتبقى باردة.

3- خطط ليلاً لوجبة الفطور

قبل أن تستعد للذهاب إلى السرير، جهز الطاولة أولاً وحدد مكونات فطور الصباح. بهذه الطريقة، ستريح دقائق ثمينة، وكل ما عليك فعله في الصباح هو إعداد ما تحتاجه على الفور. كما يمكنك في الليل تحضير ثريد من الجوز والفواكه الجافة، أو تقطيع الغلال والخضر إلى شرائح صغيرة.