



إدارة الخدمات الطبية
Medical Services Department

رسائل غذائية للأطفال

التغذية الصحية تلعب دوراً أساسياً في النمو البدني والعقلي للأطفال، وتعزيز مناعتهم، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة في المستقبل. لذلك ندعوكم أطفالنا الأعمام إلى قراءة هذه الرسائل الأساسية لتغذيتكم الصحية:



إدارة الخدمات الطبية
Medical Services Department

مع تمنياتنا لكم بموفور الصحة.
وحدة التغذية العلاجية



مراقبة الوزن

تأكد من أن وزنك مناسب لعمرك وطولك، وتجنب السمنة أو النحافة المفرطة.



استشارة صحية

لا تتردد في طلب استشارة طبيب مختص وأخصائية التغذية لمناقشة الاحتياجات الغذائية المناسبة لك إذا كنت تشكو من حالة صحية معينة أو حساسية.



الكالسيوم وفيتامين د

ضروريان لصحة العظام والأسنان.
مصادر الكالسيوم: الحليب ومشتقاته، السردين، السلمون. الطحينة، التين المجفف، اللوز.
فيتامين د: التعرض لأشعة الشمس وتناول الأطعمة المدعمة بفيتامين د.

تقليل السكريات والدهون غير الصحية



قلل من الحلويات والأطعمة السريعة الغنية بالدهون. تجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر المحلاة.



المشاركة في اعداد الطعام



شارك العائلة في اختيار واعداد الوجبات لاكتساب عادات صحية غذائية.

شرب الماء



اشرب الماء بدلا من المشروبات الغنية بالسكر. يحتاج الأطفال الى حوالي 6-8 أكواب ماء يوميا حسب النشاط والعمر.

توازن العناصر الغذائية



النشويات: توفر الطاقة التي يحتاجها الطفل، والألياف والفيتامينات والمعادن، موجودة في الحبوب الكاملة (مثل الأرز البني، الخبز البني، الشوفان) والخضروات النشوية مثل البطاطا والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا والحمص).



البروتينات: ضرورية للنمو، وتشمل اللحوم قليلة الدهون، الدجاج، الأسماك، البيض، البقوليات.



الدهون الصحية: توفر الطاقة والفيتامينات الدهنية والمعادن، تتوفر في الأفوكادو، زيت الزيتون، الأسماك، المكسرات.



الفيتامينات والمعادن: ضرورية للوقاية وتوفر في الفواكه والخضروات المتنوعة.

الحد من الأطعمة المصنعة

قلل من الأطعمة المعلبة والمجمدة الغنية بالصوديوم والدهون المشبعة والمواد الحافظة مثل الناجتس والبرغر.

وجبات منتظمة

تناول 3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين صحيتين يوميا. تجنب تخطي وجبة الإفطار لأنها مهمة للطاقة والتركيز.

تناول الخضروات والفواكه



احرص على تناول 5 حصص يوميا من الخضروات والفواكه. اختر ألوانا مختلفة لضمان تنوع الفيتامينات والمعادن.

