

## فطور صحي

تعتمد قدرة الطفل على التركيز جيدًا ولياقته أيضًا على ما يأكله. يجب على جميع الأطفال تناول وجبة إفطار متوازنة في الصباح.



### • بها القليل من السكر

السكر يسبب الإرهاق! لذا فإن الحلويات والحلويات القابلة للدهن (مثل كريمة نوجا الجوز) والمشروبات الحلوة لا مكان لها في حقيبتك المدرسية. يؤدي السكر إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم بسرعة ويصبح الأطفال مضطربين. ولكن إذا انخفض مرة أخرى بعد ذلك، فإن الأطفال يشعرون بالتعب. ويجدون صعوبة في التركيز.



### • الكثير من الفواكه والخضروات

الفواكه والخضروات صحية ويجب أن تكون بالتأكيد في قائمة الطعام كل يوم. كمبدأ توجيهي يمكن أن نقول: يجب على الجميع تناول خمس حصص على الأقل في اليوم. "الحصّة" يعني حفنة (أي بالنسبة للأطفال، حفنة يد طفل). امنحوا طفلكم أنواعًا مختلفة للاختيار من بينها حتى يكون له رأي.



### • الحبوب الكاملة أفضل من الخبز الأبيض

منتجات الحبوب الكاملة تبقى لفترة أطول وتحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة. لذلك، يعتبر خبز الحبوب الكاملة أو لفائف الحبوب الكاملة مناسبًا للمدرسة والرعاية النهارية. يشمل الحشو المناسب ما يلي: على سبيل المثال، الجبن، أو الأطعمة النباتية القابلة للدهن، أو الجبن الكريمي، أو النقانق قليلة الدسم. من أجل التغيير، يمكنكم أيضًا أن تقدموا لطفلكم بعض الموسلي غير المحلى مع الزبادي الطبيعي أو الكوارك. مع الفاكهة، فهي صحية ولذيذة!



### • اشرب كثيرًا

في المجموع، يجب على الأطفال شرب لتر إلى لتر ونصف من السوائل يوميًا. في الصيف، عندما يكون الجو دافئًا جدًا، يُفضّل تناول المزيد. يجب على الآباء أيضًا تجنب السكر عندما يتعلق الأمر بالمشروبات. أفضل ما يروي العطش هو الماء، والشاي غير المحلى، وعصائر العصير.