طفلك والسكري



◄عندما يكون الطفل مصاب بالسكري، ولدراسة الحالة يجب ملاحظة غذائه اليومي، بدقة وإذا كان يبلغ من العمر ما بين 6-5 سنوات، ففي هذه الحالة يمكن القول أنّ ما يحتاجه من الغذاء اليومي ما يعادل 50 غرام من البروتين، و150 غرام من الكاربوهيدرات، و80 غرام من الزيوت، ليكون مجموع ما يتناوله الطفل من السعرات الحرارية ما بين 1900 – 2000 سعرة/ اليوم ويكون التركيز على غذاء الطفل من الحليب ويسمح له بتناول 3 أكواب يومياً من دون نزع الدهن منه، وإليك نموذج لغذاء مثل هذا الطفل:

الفطور:

بيضة واحدة مسلوقة

نصف صمونة

بسكويت عدد 3

كوب من الشاي مع الحليب بدون سكر (لأنّ الحليب يحتوي على السكر).

الغداء:

قطعة لحم أو قطعة سمك أو دجاج من غير دهن تزن ما يعادل 30 غرام

صمونة صغيرة الحجم

سلاطة خضراوات مشكّلة

فاكهة واحدة – قد تكون تفاحة متوسطة الحجم أو موزة

كوب من الشاي مع الحليب بدون سكر.

العشاء:

قطعة من الجبن الأبيض (عرب)، أو قطعة سمك مشوية

نصف صمونة (30 غرام)

فاكهة واحدة قد تكون خوخة أو 2 عنجاص

خضراوات مسلوقة كاللهانة أو القرنبيط أو الفاصوليا الخضراء أو الكوسة كوب من الحليب مع الشاي أو بدونه بدون سكر.

قبل النوم:

كوب حليب بدون سكر – نصف صمونة – بسكويت عدد 3.

جنّبي طفلكِ، وكذلك على الشخص البالغ المصاب بالسكري، تناول الكيك والحلويات مع الكريم بأنواعه، والفواكه المعلبة، والعسل، والدبس، والمربات، والجِلي والأرز بالحليب وكلّ ما يصنع من السكر، أما لو كان طفلك زائداً في الوزن، عندئذ يمكن إعطاؤه الغذاء التالي بسعرات لا تزيد عن 1250 سعرة، وقد يكون مناسباً لمدة قصيرة مثلاً لأسبوع واحد لا أكثر، لمحاولة إنقاص في الوزن ولمنع أي زيادة، حيث أنّه لا يحتوي على الدهون، ومعدل البروتين لا يزيد عن 50 غرام، ثمّ الكاربوهيدرات ما يعادل 270 -300 غرام:

الفطور:

كوب من عصير البرتقال

نصف كوب شوفان مع الحليب (من دون دهن)

2 قطعة توست أو ما يعادل نصف صمونة

قليل من الجلي

كوب من الشاي أو مع السكر والحليب (بدون دهن).

الغداء:

كوب من ماء سلق اللحم منزع الدهن

كوب من الجزر المسلوق (عدد 2) مع 1 بطاطا

سلاطة الخس والطماطم والخيار

صمونة كاملة

كوب من الشاي مع الحليب (من دون دهن).

العشاء:

كوب من شوربة الشوفان بماء اللحم

بطاطا مسلوقة أو مشوية بالفرن عدد (2)

لهانة مسلوقة مع قرنبيط وفاصوليا خضراء وكوسة ما يعادل كوب واحد نصف صمونة.

العاشرة مساءً:

كوب من الشاي والحليب (بدون دهن).►

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية