

## مع بداية العام الدراسي الجديد.. نصائح غذائية للطفل



«وهذه النصائح كالتالي:

- 1- شدي على طفلك تناوله إفطاره قبل الخروج من المنزل، لأنّ ذلك يعزز نشاطه وقدرته على التركيز خلال اليوم.
- 2- لا تقدمي لطفلك الأطعمة الدسمة والغنية بالسكر والملح لوقايتها من خطر السمنة.
- 3- استبدلي العصائر المحلاة بالحليب، لأنّ الأولى لا تحتوي أية قيمة غذائية حقيقية وتضاعف حصة الطفل من السكر والمواد الحافظة، والتي تمثل خطراً على صحّته.
- 4- أبعد المشروبات الغذائية تماماً عن طفلك واستبدليه بالماء المضاف له قطعاً من الفواكه والعسل، لأنّها تساهم في تعزيز صحّته الذهنية، أمّا المشروبات الغذائية فتتسبب له بمشاكل معوية.
- 5- لا تعتمد على مقصف المدرسة لتقديم طعام طفلك للغداء، بإمكانك أن ترسلي له بعض الأطعمة الإضافية الصحّية.
- 6- أضيفي الزعتر لساندويشات طفلك لأنّه يُحسّن القدرات العقلية، ويعزز الصحّة.►