مع بداية العام الدراسي الجديد.. نصائح غذائية للطفل



◄وهذه النصائح كالتالي:

1- شددي 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 لوقايته 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- أبعدي 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 تعتمدي 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.►