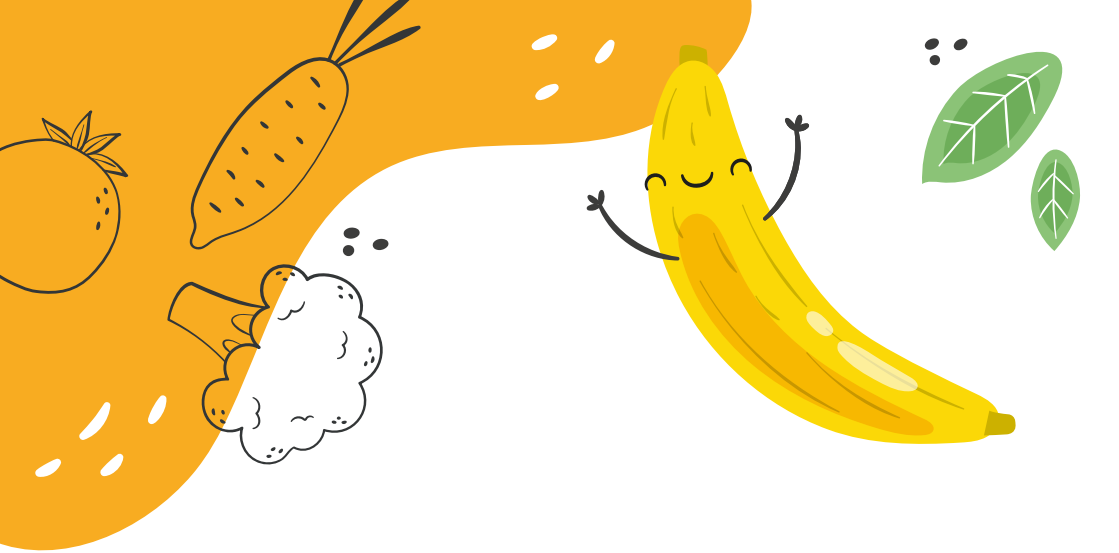
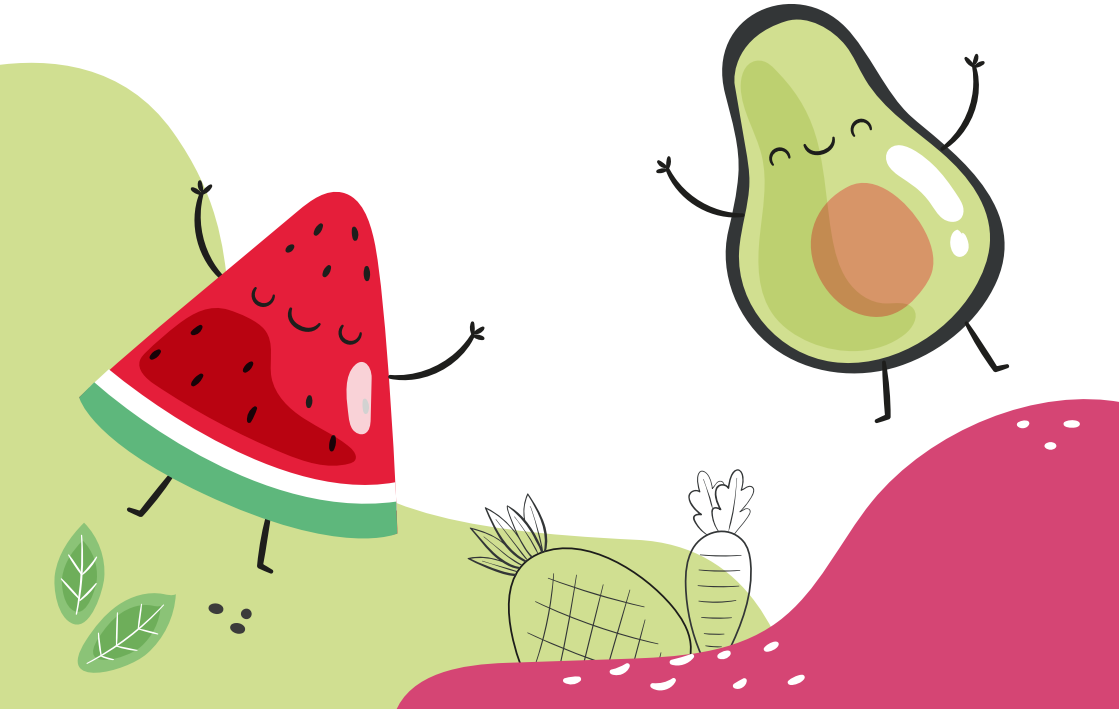


وجبات فطور صحية

داخل نظام غذائي صحي



Edita y distribuye:
Ayuntamiento de Pilar de la Horadada.

Autoría del Texto:
Centro Verdú Nutrición y Bienestar

Folleto desarrollado dentro del programa Desayunos Saludables, financiado por la Conselleria de Sanidad. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva del Ayuntamiento de Pilar de la Horadada y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat.

لماذا الأكل الصحي مهم؟

حسب منظمة الصحة العالمية، السمنة هي حالة زيادة وزن الجسم التي يمكن أن يكون لها عواقب جد سلبية على صحة الناس.
لقد تضاعف عدد الأشخاص الذين يعانون من السمنة من عام 7891 إلى عام 7002. ومع ذلك، إذا تحدثنا عن السمنة لدى الأطفال والمراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 91 سنة، فإن هذه الأرقام تضاعفت 01 مرات وبلغت خطورة المشكلة حدا جعل زيادة الوزن، ولأول مرة في التاريخ، يتسبب في عدد وفيات أكبر من الذي يتسبب فيه نقص التغدية.
بالإضافة إلى هذا، تتسبب السمنة، مثلها مثل بعض أنواع مشاكل الأكل مثل فقدان الشهية أو الأكل المفرط المرضي، في الاندفاعية(أي عدم القدرة على ضبط النفس) وتنشيط مناطق الدماغ المرتبطة بالإنفعالات.
باختصار، إن المشاكل التي تسببها السمنة بسبب التغذية الغير ملائمة هي مهمة جدًا لدرجة أنه يمكننا أن نشبهها بجائحة عالمية.

ما الذي يجعلنا لا نتبع نظاماً غذائياً صحياً؟

هناك العديد من الأسباب، ولا يتعلق الأمر فقط بالأكل أو بالسعرات الحرارية التي نحرقها خلال النشاط اليومي. بل هناك عوامل أخرى يجب أخذها بعين الاعتبار، مثل بعض العادات، أو ما إذا كنا نتناول دواءا أم لا، أوالمستوى المادي، أوإذا كنا نعاني من مرض أم لا ، أوالسن، أو هل نأخذ الراحة الكافية أم لا، أو هل نعاني من التوتر، أوالنظام الغذائي العائلي أو الحالة العاطفية و النفسية، إلى أخره.

ما هي العواقب (النتائج) التي قد تترتب على سوء التغذية في مرحلة الطفولة؟

يمكن أن يستمر النظام الغذائي السيئ في مرحلة الطفولة حتى مرحلة البلوغ، وقد يكون مرتبطًا بأمراض مثل مرض السكري أو الكوليسترول أو اضطرابات في الهرمونات. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون للسمنة عواقب اجتماعية ونفسية، مثل العزلة الاجتماعية أو الانطواء و عدم الرضا على شكل الجسد و عدم احترام الشخص لذاته.

ماذا يمكننا أن نفعل كعائلات للتشجيع على الأكل الصحي؟

يتم زرع التربية الغذائية داخل الأسرة منذ البداية. باللإضافة إلى ذلك، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار دائمًا أنه لكي يأكل الصبي أو الفتاة طعامًا صحيًا، يجب علينا كأمهات وآباء أن نكون أول من يفعل ذلك لأننا المثل الأعلى لهم.

وللقيام بذلك، يمكنك اتباع النصائح التالية:

- إذا تناول جميع أفراد الأسرة طعاماً صحياً، فإن هناك فرصة أكبر حتى يفضل الطفل هذا النوع من التغذية طوال حياته.
- من المهم عدم الإجبا على تناول الطعام: فمن الأفضل تقديم مؤكولات صحية متنوعة، نكون نحن من يحدد نوعية الأطباق، والكمية يختارها الطفل أو الطفلة.
- لا يجب أن تتم المكافأة بالأكل، إنها ليست فكرة جيدة. الطعام هو الطعام، فهو متعة و فرصة لتبادل الحديث مع الآخرين، ولكنه ليس مكافأة و ليس عقابًا.
- تقديم الكمية المناسبة لأعماره.
- استخدم أدوات تناول الطعام جميلة أو وصفات تسعدهم و تلفت انتباههم.

- تناول الطعام مع الأسرة مجتمعة، في لحظة هادئة دون تشتيت الانتباه مثل التلفزيون أو الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف الذكية أو اللوحة الالكترونية (طابليت)

- القيام بكل ما يمكن فعله لتقديم أطباق متنوعة لطفلك. أي: اشتراء المواد الغذائية، وتحضير و طبخ الطعام، اختيارنوع الطعام الصحي الملائم.

- م بإعداد جدول وجبات أسبوعي حتى لا يتم اختيار الوجبات بشكل عشوائي . كذلك حاول إشراك ابنك أو ابنتك في اختيار قائمة الطعام أو في التسوق.

صحيح أن العائلات تعيش إيقاعات حياة مختلفة و هذا أمرا مفهوما، وأنه في بعض المناسبات، ضيق الوقت يجعلنا نقرر شراء وجبات سريعة جاهزة وجذابة لحل مشكلة الغداء أو العشاء.
وفي هذه الحالات علينا أن نسأل أنفسنا ما إذا كان الأمر يستحق التضحية بالتغذية الصحية فقط لتجنب بعض الجدال على الطاولة حول عدم تحضير الوجبة المنتظرة أو شيئ من هذا القبيل. ففي جميع الأحوال، الأهم هو الاهتمام بالنظام الغذائي للأسرة بشكل عام لضمان نمو صحي وصحة جيدة خاصة في مرحلة البلوغ، حتى لو لم تكن هناك مشكلة الوزن الزائد.

وجبات فطور صحية

تشغل وجبة الفطور 02% من السعرات الحرارية اليومية، ويجب أن تعتمد تلك النسبة على الأطعمة المكونة من العناصر الغذائية الصحية التي توفر الطاقة والحيوية والفيتامينات والمعادن والبروتينات عالية الجودة من أجل نمو سليم للجسم.
مكونات وجبة الفطور يجب أن تكون صحيَّة تمامًا مثلها مثل وجبة الغداء أو العشاء. يمكن أن يكون الرسم التوضيحي التالي بمثابة دليل لمعرفة ما يجب تضمينه في وجبات الفطور، مع الأخذ بعين الاعتبار كيف يجب أن يكون الطبق الصحي.

من ماذا م يجب أن يتكون الطبق الصحي؟

ما الذي يجب أن نتجنبه؟

العناصر الأربعة التي يجب أن نتجنب إعطائها للأولاد والبنات بإفراط في هي: السكر، والدقيق المكرر، والدهون غير الصحية، والملح.

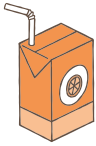
و تتوفر هذه المكونات في انواع البسكويت والعصائر الصناعية والحلويات (كرواصان و الباتيسري) والوجبات الخفيفة والأطعمة الجاهزة أو المطبوخة مسبقًا والأطعمة المقلية والوجبات السريعة والحبوب المحلاة (مثل الذرة المعسلة، الكورن فليكس...) أو بودرة الشوكولاطة القابلة للذوبان (مثل نيسكويك) اوغيرها.

ويزيد الإفراط في هذه العناصر الغذائية من احتمالية الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة والالتهابات المزمنة وغيرها.

بعض الأمثلة على المنتجات الغنية بالسكريات البسيطة والتي تستهدف الأطفال بشكل أساسي هي:

بسكويت الديناصورات

71 جرامًا من السكر



كوب من العصير الصناعي

24 جرامًا من السكر

كوب من الحليب مع الكاكاو القابل للذوبان

10 جرامًا من السكر

04 جرامًا من الحبوب المكررة والسكرية

12 جرامًا من السكر

تنصح منظمة الصحة العالمية، كل من الأشخاص البالغين والأطفال، بتقليل تناول السكريات إلى أقل من 01% من إجمالي السعرات الحرارية. وهذا يعني أنه يجب على الأطفال ألا يستهلكوا أكثر من 51 جرامًا من السكريات يوميًا.

حسب تحذيرات منظمة الصحة العالمية، فإن جزءا كبيرا من السكريات المستهلكة حاليا تكون مخفية في الأطعمة المصنعة التي لا تعتبر من الحلويات بشكل عام. على سبيل المثال، تحتوي ملعقة كبيرة من الكيتشوب على حوالي 4 جرامات من السكر، وعلبة واحدة من المشروبات المحلاة بالسكر(المونادا) تحتوي على ما يصل إلى 04 جرامًا من السكر.

إذا اخذنا على سبيل المثال وجبة إفطار تتكون من كوب من الحليب مع ملعقتين كبيرتين

من الكاكاو القابل للذوبان و 03 جرامًا من الحبوب المحلاة بالسكر، فإن هذا الطبق بالفعل يوفر 71 جرامًا من السكريات . وهذا يعني أنه بمجرد بدء اليوم، يكون قد تم بالفعل تجاوز الحد الأقصى لكمية السكر التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية.

لذلك، إذا استمرينا في تقديم الأطعمة الغنية بالسكر على مدار اليوم للأطفال، مثل الحلويات أو العصائر أو الياغورت القابل للشرب من أجل تناولها خلال فترة الاستراحة في المدرسة. ثم نقوم بتقديم الصلصات لهم من نوع الكيتشوب أو الطماطم المقلية المحلاة خلال الغداء أو العشاء أو الياغورت المحلى؛ في يوم واحد يمكنك استهلاك ما يصل إلى 08 جرامًا من السكريات. وكما أوضحنا، فإن هذا النوع من النظام الغذائي المستمر مع مرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية كبيرة.

كيف يمكننا تحسين تغذية الأطفال؟

نقترح خطة لتكون قادرًا على تغيير بعض الأطعمة الغير صحية إلى أطعمة صحية. ويجب أن يتم هذا التغيير تدريجياً (شوية بشوية)، حتى يتم التعود عتى الذوق الجديد. وهذا يعني أيضاً أنه يجب تغيير بعض العادات الأسرية ، مثل محتوى سلة التسوق أو طريقة الطبخ.

تحسين شيئا فشيئا

ساندويش بالخبز الكامل	ساندويش بالخبز الأبيض	الحلويات (كرواصان أو ما شابهه) في وجبة الإفطار
1 ملعقة كبيرة كاكاو خالص بدون سكر	1 ملعقة كبيرة كاكاو سريع الذوبان بالسكر(نيسكويك مثلا)	2ملاعق كبيرة من الكاكاو سريع الذوبان بالسكر(نيسكويك مثلا)
طماطم طبيعية مهروسة (مطيشة محكوكة أو مطحونة)		طماطم مقلية
الدقيق الكامل	مزيج من الدقيق الكامل والمكرر (الفورص)	الدقيق المكرر(الفورص)
2 أو 3 فواكه في اليوم ووعاء فواكه في الأفق	1 فاكهة واحدة في اليوم ووعاء فاكهة	صفر فاكهة
الوجبات الخفيفة في بعض الأيام والفواكه في أيم أخرى الأخرى، أي بالتناوب	وجبات خفيفة	بسكويت لتناوله في المدرسة
الياغورت الطبيعي	ياغورت طبيعي مع خلاصة الفانيليا والفواكه والقرفة	الياغورت بالسكر (دانون)

ما هي الخيارات الصحية التي يمكننا تحضيرها للغداء خلال فترة الاستراحة بالمدرسة؟

الخيارات متنوعة وصحية مع مراعاة ضرورة توفير جميع المجموعات الغذائية.

هذه المجموعات هي:

- مجموعة البروتين: البيض المسلوق، التونة، سمك السلمون المتبل، الحمص، الحليب الطبيعي في علب كرتون صغيرة، الياغورت الطبيعي.

- مجموعة الفواكه: كلها، واحدة كل يوم، للتنويع في اللون والنكهة. ابدأ بالفواكه التي يحبونها ثم امزج تدريجيا الفواكه التي يحبونها مع تلك التي لا يحبونها كثيراً حتى يعتادوا عليها.

- مجموعة الخضار: أصابع الجزر، والطماطم الكرزية ، اختاري الاشياء التي يسهل حملها إتى المدرسة و اللتي تعجبهم أكثر.

- مجموعة الكربوهيدرات: ساندويتشات أو كعكات منزلية الصنع تحتوي على القليل من السكر.

لنخطط لأسبوع من وجبات الغداء الصحية

وأخيرا، نقدم مثالا لوجبات الفطور الصحية لمدة أسبوع دراسي كامل

الاثنين

الفاكهة + كعكات من القمح الكامل

يوم الثلاثاء

جبنة + خضار (طماطم كرزية، بروكلي، جزر)

الأربعاء

فواكه متنوعة ومكسرات طبيعية(مثل اللوز و الجوزو الفستق...)

يوم الخميس

ساندويش القمح الكامل يحتوي على سمك السلمون، أو البيض المسلوق والطماطم

الجمعة

كعكة (قطعة ديال الكيكة) منزلية الصنع قليلة السكر مع بعض قطع الشوكولاتة نوع 27% كاكاو

AYUNTAMIENTO DE
PILAR DE LA HORADADA
Concejalía de Sanidad

Financiado por:

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad

XARXASALUT
MUNICIPIS PER LA SALUT DE LA COMUNITAT VALENCIANA