

تناول وجبات خفيفة أقل واختربدائل أنفع للصحة



هل تعلم؟

- ★ حوالي ثلث واحد أو ثلثا واحدة من أصل كل 5 شبان وشابات في نيو ساوث ويلز يقول بأنه يتناول البطاطس المقلية المعلبة أو غيرها من الوجبات الخفيفة المالحة 4 مرات في الأسبوع على الأقل.
- ★ أكثر من ربع الشباب والشابات في نيو ساوث ويلز يأكلون السكاكر 4 مرات في الأسبوع على الأقل.
- ★ معظم الأطفال الصغار يتناولون ما يكفي من الفواكه كل يوم، لكن فقط حوالي نصف الأطفال بين سن 9 أعوام و 15 عاماً يأكلون الكمية الموصى بها يومياً.

الوجبات الخفيفة الصحية تساعد في إعادة تزويد الأطفال الصغار والمراهقين بالطاقة

يساعد تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين وجبات الطعام الرئيسية الثلاث الأطفال الصغار والمراهقين في الحصول على احتياجاتهم الغذائية اليومية.

إن معدة الطفل الصغير أصغر من معدة البالغ. لذا فهو يحتاج أن يأكل كل بضع ساعات للحفاظ على معدلات الطاقة لديه والحصول على الكمية المناسبة من المغذيات. ويشعر المراهقون على الأخص بالجوع خلال فترات نومهم السريع وبالتالي فإن الوجبات الخفيفة ضرورية لهم. تعتبر الوجبات الخفيفة التي تعتمد على الفواكه والخضروات ومشتقات الحليب القليل الدسم والحبوب الكاملة أفضل الخيارات الصحية. ومن المهم الحد من الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر أو الملح أو الدهون المشبعة - كالبطاطس المقلية وقوالب الحلوى والشوكولاتة - التي يمكن أن تسبب زيادة الوزن عند الأطفال. وينبغي تقديم هذه 'المأكولات الإضافية' بين الحين والآخر فقط.

"املاَ غرفة المونة وطبق الفواكه والبزاد بالوجبات الخفيفة الصحية"

أفكار تساعد الأطفال والمراهقين على تناول 'وجبات خفيفة مغذية'

أفضل وسيلة للحد من الوجبات الخفيفة غير الصحية هي عدم شرائها. عوضاً عن ذلك، املاَ غرفة المونة وطبق الفواكه والبزاد بالوجبات الخفيفة الصحية. وضعها للطفل في علب غذائه.

تتوفر وجبات خفيفة تجارية في السوبرماركت بنسب غذائية متفاوتة. عند اختيار وجبات غذائية أساسها من الحبوب، ابحث عن خيارات أكثر نفعاً للصحة تكون غنية بالألياف والحبوب الكاملة - وابحث عن منتجات تحمل إشارة • الصادرة عن 'مؤسسة القلب' (Heart Foundation).

ضع حداً واضحاً بالنسبة لعدد الوجبات الخفيفة الأقل نفعاً للصحة التي يتناولها الطفل كل أسبوع. كالمعلبات والشوكولاتة والكعك المحلى المقل بالدهن (دوتت) وبعض أنواع الفواكه والحبوب وأصابع الميوزلي ورقائق البطاطس والذرة المقلية والبطاطس المقلية الرفيعة والبسكوت المنكه والمحلى.

تابع على الصفحة التالية

ما هي الوجبات الخفيفة الصحية؟

فيما يلي بعض الأفكار البسيطة عن بعض الوجبات الخفيفة الصحية التي يمكنك صنعها في المنزل أو إضافتها إلى علب غداء الطفل:

- فطائر رقيقة مدوّرة (مَمْن) بالفواكه أو شرائح . مطبوخة في الفرن بزيت غير مشبعة أحادية أو غير مشبعة متعددة ومرجرين عوضاً عن الزبدة
- فواكه طازجة أو مثلجة أو معلّبة (بعصير طبيعي أو غير محلّى) أو مجفّفة
- شرائح خبز بالزبيب أو الفواكه محمّصة (بآلة التوست)*
- مَمْن إنكليزي محمّص. يُفضل المَمْن المصنوع بالدقيق الأسمر أو الحبوب الكاملة*
- قسّتر بالفواكه قليل الدسم
- بسكوت الأرزّ الرقيق أو قوالب حلوى مصنوعة من الذرة
- فشار (ذرة مفرقة) صرف (خال من الزبدة والسكر وغير ملح)
- أصابع ميوزلي وفواكه - ابحث عن الخيارات الأنفع للصحة أو الخيارات التي تحمل إشارة • الصادرة عن 'مؤسسة القلب'.
- سكون (فطيرة مفلطحة من الخبز (scones)) أو عجائن مقرّصة (pikelets) (صرفة أو بالفواكه أو منكهة)*

- حبوب فطور صرفة. مثل بسكوت الفطور المصنوع من القمح مع حليب قليل الدسم وبعض شرائح الموز وكمية صغيرة من العسل
- علبة وجبة خفيفة صغيرة من اللبن (الزبادي) قليل الدسم (الصرف أو المنكه بالفواكه)
- مكعّبات أو شرائح من الجبن قليل الدهن مع بسكوت صرف أو بسكوت جبن مصنوع من الحبوب الكاملة
- بطاطس عليها طبقة من الجبن قليل الدسم ومطبوخة في المايكرووايف أو الفرن
- ذرة على الكورز*
- بيضة مسلوقة.

* لا تضع ممداداً كالزبدة أو ما شابه أو ضعها بكميات قليلة، وتفضّل الأنواع غير المشبعة الأحادية أو غير المشبعة المتعددة.

للمزيد من المعلومات والأفكار حول الأكل الصحي والنشاط البدني.
تفقدوا www.healthykids.nsw.gov.au