

## الغذاء المناسب للطفل وقت الرحلات



يري خبراء صحة الطفل في مركز بحوث تغذية الطفل Research Nutrition s'Children CNRC الوجاب الطعام نوعية اختيار في شديدة حيرة هاتّم الأ تنتاب ما غالباً أن Center تقديمه عند خروج أطفالهنّ في رحلة ليوم واحد، هنا عليك الاهتمام بنوعية الطعام، فهي مصدر الطاقة الوحيد الذي يمنح الطفل القوة والنشاط للتمتع بأنشطة الرحلة. - أطعمة لا يفضل تناولها: \* الأغذية المملحة: كالشيبس والمكسرات المملحة، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم؛ ما يزيد من احتياج الجسم للماء في الأيام التي ترتفع فيها درجات الحرارة. \* الحلويات والشوكولا: السكر الأبيض فيها يرفع غلوكوز الدم، ويحفز المخ على إرسال إشارة عصبية إلى البنكرياس ليفرز الأنسولين، فيحدث استقلاب، وهبوط مفاجئ في غلوكوز الدم؛ ما يشعر الطفل بالجوع مرة أخرى، ويفضل استبدال ثمار الفاكهة الطازجة بها. \* المشروبات الغازية: تحتوي على مادة الكافيين المدرة للبول، والتي ينتج عنها احتياج الطفل إلى الذهاب إلى الحمام عدة مرات أثناء الرحلة. \* الأطعمة سريعة التلف: كاللحوم النيئة "اللانшон"، كما يفضل تجنب الأجبان أو الألبان أو الدواجن أو البيض، نظراً لسرعة تلفها، ما قد يصيب الطفل بالتسمم الغذائي. \* المشروبات المعلبة: تحتوي على نسبة عالية من السكر، وكمية قليلة من الألياف، ما يجعلها غير صحية للأطفال وقت الرحلات، ويفضل أن تُعدي عصائر طازجة في المنزل قليلة السكر كالليمون والبرتقال المثلج. \* الوجبات السريعة: عليك تجنبها؛ لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون، والسعرات الحرارية، وكمية

قليلة من الألياف والفيتامينات والمعادن، ما يجعلها وجبة فقيرة في قيمتها الغذائية، وغير صحية وغير ملائمة لوقت الرحلات. - أطعمة مستحبة: \* الفاكهة والخضراوات هي الاختيار المناسب بالنسبة للأطفال الذين لا يرغبون في تناول الطعام أثناء الرحلات؛ لذلك تعد شرائح الجزر والخيار أو قطع التفاح المقطعة أو حبات من الفاكهة المجففة، كالزبيب والمشمش خيارات مناسبة للطفل خارج المنزل. \* حبوب الإفطار سريعة التحضير: وتعد هذه وسيلة صحية لا تكسب طفلك مزيداً من الدهون، وتمده بالطاقة لإحتوائها على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكريات. \* أطعمة الشواء: يتفق الخبراء على أن الأطعمة المشوية من أكثر الأطعمة الصحية المناسبة للطفل وقت الرحلة، خصوصاً التي تمتد لفترة طويلة، فيفضل إعداد ساندويتشات من شرائح اللحم المشوي أو صدور الدجاج المشوية، أو الأسماك، شريطة عدم إضافة أي أنواع من الخضراوات القابلة للتلف كالطماطم والخس. \* كيك الفاكهة أو بسكويت النخالة: تعتبر كيك الفاكهة المصنعة من سكر فركتوز الفاكهة، بدلاً من السكر الأبيض المكرر. وجبة خفيفة يحبها الأطفال، ويحصلون منها على الطاقة اللازمة لهم للقيام بأنشطة الرحلة، كما يعتبر كيك التمر وبسكويت النخالة من الكربوهيدرات الجيدة للطفل وقت الرحلة. \* المكسرات والبذور: بسبب سهولة تناولها ومذاقها المحبب للأطفال، وقدرتها على تعزيز الشبع لفترة طويلة، شريطة أن تكون غير مملحة. - أفكار خاصة بالرحلات: \* احتفظي بالطعام بارداً، بعد تغليفه جيداً في ثلاجة رحلات محاطة بالثلج، حفاظاً على سلامته وجودته أطول فترة ممكنة. \* لا تمدد الطفل بالماء البارد فور انتهائه من اللعب، حفاظاً على أداء الوظائف الحيوية في جسمه. \* لا تلحي عليه في تناول الطعام، إذ يرى الخبراء أن يوم الرحلة بالنسبة للطفل حدث مختلف يخرج فيه على روتينه اليومي في تناول الطعام، ويُنصح بأن يُترك إلى أن يشعر بالجوع ويطلب الطعام بنفسه. \* اعرضي الماء على الطفل بين فترة وأخرى؛ لتعويضه عن الناقص من سوائل جسمه بسبب اللعب أو ارتفاع درجة حرارة الجو. \* خططي مسبقاً لأخذ الكمية المناسبة من الطعام؛ كي لا تبقى كمية زائدة منه يتعذر عليك حفظها بطريقة مناسبة. \* رتبي الطعام حسب استهلاكه؛ فالطعام الذي سيتم تناوله في بداية الرحلة يوضع أعلى الثلاجة. \* يمكن استخدام ثلاجة الرحلات لحفظ الطعام الساخن، وذلك من خلال تغطيته من الداخل بمناشف ثقيلة لعزل الحرارة. \* للاحتفاظ بالأطعمة الباردة سريعة التلف أطول فترة ممكنة، يفضل تعريضها إلى درجة برودة منخفضة لمدة قصيرة (10 دقائق) قبل وضعها في ثلاجة الرحلات. \* تخلصي من أي أطعمة بقيت خارج ثلاجة حفظ الطعام الأكثر من ساعتين في درجة حرارة الجو العادية. \* تأكدي من نظافة الخضراوات والفاكهة جيداً قبل تقديمها للطفل؛ كي لا تتسبب له في نزلة معوية إسهال. \* أستاذة التغذية العلاجية في المركز الطبي الدولي في

