وجبات سريعة صحية مناسبة لطفلك



البدانة هي مشكلة العصر عند الأطفال الصغار. يعاني عدد كبير هذه المشكلة في عالمنا العربي، والتي يترتب عليها الكثير من المشاكل الصحية كزيادة خطر الإصابة بالسكري ورفع خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين وزيادة خطر ارتفاع ضغط الدم.

معاناة أطفالنا، في العالم العربي، البدانة تعود لأسباب عدّة، منها: تناول الأغذية الخاطئة، وقضاء وقت طويل أمام التلفاز والألعاب الإلكترونية، وعدم ممارسة الأنشطة البدنية. كما أنّ اللجوء باستمرار إلى الوجبات السريعة كالبيتزا والبرغر والمقالي يسبب حتماً زيادة وزن الطفل. وجبة واحدة من هذه الأطعمة تحتوي على ما يقارب 1000 سعر حراري على الأقل. كما أنّ الطفل يتناول هذه الوجبات مع المشروبات الغازية والتي تحتوي أيضاً على كمية عالية من السعرات الحرارية وتسبب زيادة وزن الطفل.

إنّ تقديم بدائل صحية لهذه الوجبات في المنزل سوف يبعد الطفل عن الوجبات السريعة المضرّة وسيساعد على التخفيف من وزنه والحفاظ على رشاقته. فما هي البدائل التي يمكنك تقديمها لطفلك؟

البرغر باللحم الصحي: طفلك سوف يحب هذا الطبق الذي عادة يتناوله خارج المنزل. ولكن تقديمه له بشكل صحي هو أفضل كثيراً بالنسبة إليه. من أجل تحضير البرغر الصحي تحتاجين إلى 4 ساندويشات من خبز البرغر، 200 غرام من اللحم المفروم الخالي من الدهن، بيضة واحدة، ربع كوب من البقسماط (الكعك)، رشة من الفلفل الأسود، رشة من الملح، حبة من الكوسة المسلوقة والمطحونة، حبة من الجزر المسلوق والمطحون، ملعقتين كبيرتين من زيت الكانولا وكوب من الخس المقطع. أمّا طريقة التحضير، فتكون بخلط اللحم المفروم مع البيضة والبقسماط والكوسة والجزر والملح والفلفل الأسود معاً وتشكيلها على شكل كرات ومن ثمّ تشكيلها على شكل أقراص همبرغر. يسخن الزيت في المقلاة وتقلى حبات الهمبرغر. بعد ذلك توضع في الخبز مع الخس ويمكن لطفلك إضافة الصلصات التي يحبّها كالكاتشب والخردل والمايونيز وغيرها.

برغر الدجاج: يمكن استبدال البرغر المصنوع باللحم الأحمر بذلك المصنوع بالدجاج والذي سينال أيضاً إعجاب طفلك الصغير. فالمكوّنات التي تحتاجين إليها لتحضير برغر الدجاج هي: 500 غرام من الدجاج المطحون، بصلة صغيرة مفرومة، رشة من الملح، رشة من الفلفل الأبيض، رشة من الفلفل الأسود، ملعقتان كبيرتان من زيت الكانولا، ملعقة كبيرة من الثوم، 4 حبات من المخلل، 4 قطع من خبز البرغر. أمّا طريقة التحضير فتكون:

- بخلط الدجاج المفروم مع الملح والفلفل والبصل.
- ثمّ تشكيل الخليط على شكل كرات ومن ثمّ على شكل أقراص بالحجم الذي تريدين.
- اشوي أقراص البرغر بالدجاج في المقلاة باستخدام الزيت.
- ضعي البرغر المشوي في خبز البرغر مع الثوم والكبيس.

يمكنك أيضاً وضع قطع من الجبنة لطفلك أيضاً.

البطاطا المقلية بنكهة صحية: تعتبر البطاطا المقلية من الأطعمة المحببة لدى الطفل مهما كان عمره. هذا النوع من الأطعمة غالباً ما يحتوي على كمية عالية من السعرات الحرارية والزيوت المشبعة المضرة بالصحة. إلا أنّ تحضيره لطفلك بشكل جيد يحجب وصول المكونات المضرة المتوافرة في البطاطا المقلية الجاهزة إليه. يمكنك تقشير البطاطا وتقطيعها شرائح رفيعة تماماً كتلك العادية، ومن ثمّ وضعها في صينية الخبز الخاصة بالفرن وخلطها مع ملعقتين كبيرتين من زيت الكانولا ورشة من الفلفل الأسود، ورشة من الملح، ورشة من البابريكا، ورشة من الحبق المجفف. من بعد ذلك، توضع البطاطا في الفرن 20 دقيقة أو حتى تحمر. كما يمكنك إضافة القليل من جبنة البارميزان إلى البطاطا بعد تحميره، ما سيضيف إليها نكهة لذيذة.

النودلز بشكل جديد: للأسف يعشق الأطفال تناول وجبات النودلز الجاهزة. هذا النوع من الطعام فعلاً مضر جداً بالصحة. وجبات النودلز الجاهزة تحتوي على الكثير من المواد الدهنية المضرة، وهي أيضاً وبحسب الدراسات العلمية تحتوي على مواد مسرطنة يمكن أن تهدد حياة الطفل في المستقبل. لذا يجب أن يبتعد عنها الطفل للأبد، لأنها فعلاً تشكل خطراً على صحته وحياته. ومن الضروري إذن إيجاد بديل عن هذا النوع من الطعام كي لا يشعر الطفل بالحرمان منه. يمكن إعداد النودلز في المنزل للطفل والتي لا تحتوي على أي مواد مضرة. المكونات التي تحتاجين إليها لإعداد النودلز هي: 200 غرام من النودلز، ربع كوب من جبنة الشيدر، ربع كوب من جبنة البارميزان، ربع كوب من جبنة الموزاريلا، ربع كوب من الكريمة الطازجة، 4 ملاعق كبيرة من الزبدة، رشة من الملح، رشة من الفلفل الأبيض. أمّا طريقة التحضير، فتتمثل بسلق النودلز في البداية لمدّة 10 دقائق على النار ومن ثمّ تصفيتها. في وعاء ثانٍ يتم وضع الزبدة والكريمة ومن ثمّ إضافة جبنة الشيدر والبارميزان والموزاريلا والملح والفلفل. يترك المزيج على النار ليغلي 10 دقائق. بعد ذلك، يتم إضافة النودلز إلى الخليط وتركه على النار 5 دقائق، بعد ذلك تقدمينه لطفلك.

شيبس الكال: يحب الطفل تناول مختلف أنواع الشيبس لما تحمله من نكهة مقرمشة ومالحة. الشيبس بمختلف أنواعه وأشكاله يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية والدهون المشبعة المضرة بصحة القلب

والشرايين. وكبديل للشيبس، ننصحك بتحضير شيبس الكال لطفلك. هذا النوع من الشيبس صحي وقليل السعرات الحرارية ومفيد أيضاً. من أجل تحضير شيبس الكال، عليك فقط وضع القليل من زيت الزيتون والملح على أوراق الكال ومن ثمّ وضعها على حرارة 200 درجة مئوية 20 دقيقة للحصول على وجبة شيبس لذيذة وصحية.

عصير السموزي بدل من المشروبات الغازية: بالإضافة إلى إستبدال الأطعمة، يجب إستبدال المشروبات الغازية للطفل ببدائل صحية أيضاً. عصائر السموزي الغنية بالفيتامينات والمعادن تعتبر خيار مثالي لذلك. يمكن تحضير عصير السموزي من خلال خلط كوب من الحليب مع ربع كوب من الفراولة وحبة من الموز وحفنة من اللوز وربع كوب من التوت البري وحفنة من الخضار الورقية الخضراء وتقديمه للطفل بدلاً من المشروبات الغازية. وفي حال إصراره على تناول المشروبات الغازية، يمكن تقديم المياه الغازية له بدلاً منها مع إضافة كمية قليلة من العصير المركز إليها أو بعض أوراق النعناع.

البيتزا: لا يوجد طفل لا يحب تناول البيتزا لما تحمله من مذاق لذيذ. لذا ما رأيك في تحضير هذا النوع من الطعام لطفلك في المنزل؟

المقادير التي تحتاجين إليها لتحضير العجينة:

- كوب من الطحين الأبيض.
- كوب من الطحين الأسمر.
- نصف ملعقة صغيرة من الخميرة.
- ملعقة صغيرة من السكر.
- ربع ملعقة صغيرة من الملح.

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

- نصف كوب من الماء الساخن.

المقادير التي تحتاجين إليها لتحضير الحشوة:

- حبتان من الطماطم المهروسة.

- ملعقة كبيرة من روب الطماطم.

- رشة من الملح.

- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

- حبة من البصل المفروم.

- فصان من الثوم المفروم.

- كوب من الفطر المقطع.

- كوبان من جبنة الموزاريلا.

طريقة التحضير:

- تخلط الخميرة مع السكر وقليل من الماء الفاتر وتترك لمدة 15 دقيقة. ومن ثم تضاف إلى الطحين الأبيض والطحين الأسمر.

- بعد ذلك، يضاف الزيت إلى الخليط، ثم الملح، وتتم إضافة الماء تدريجياً للحصول على عجينة متماسكة. تُترك العجينة لترتاح ساعة. في هذه الأثناء، يتم قلي الثوم والبصل بالزيت على النار، وبعد ذلك تتم إضافة الطماطم المهروسة إلى الخليط ومعها روب الطماطم.

- يترك المزيج ليغلي ويمكن إضافة القليل من زهرة الزعتر.

- تمد العجينة في صينية خاصة بالفرن وتوضع حشوة الطماطم عليها والفطر.

- تخبز توضع في الفرن على حرارة 200 درجة مئوية 15 دقيقة.

- تخرج الصينية من الفرن وتضاف إليها الجبنة ومن ثم تحمر 5 دقائق.