

الحرص على برنامج صحي متوازن للأطفال من أهم الخطوات التي يجب الحرص عليها لضمان نموهم و تطورهم بشكل سليم، فالتغذية الصحية تلعب دورا هاما و أساسيا في تجنب اي تعرض الطفل لأمراض لها علاقة بسوء التغذية و دعم و بناء جهاز مناعي قوي و تحسين الأداء الذهني و البدني. و يتضمن النظام الغذائي المتوازن مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الصحية و الفيتامينات و المعادن التي تناسب كل مرحلة عمرية و الحرص على التنوع من أهم أسباب دعم نمو الجسم بشكل سليم

(نظام غذائي للمرحلة العمرية من ٦-٨ سنين )  
السعرات الحرارية من ١٣٠٠ - ١٦٠٠ كالوري  
كمية الكربوهيدرات ٢٢٠ ل ٢٨٠ جرام  
كمية نسبة البروتين من ٥٠ ل ٨٠ جرام  
كمية نسبة الدهون من ٤٠ ل ٥٠ جرام

#### الفطار

سلطه  
٢ بيض 🍳 ( ممكن أوملت او مسلوق)  
+  
٢ توست حبوب كامله 🍞

او  
سلطه  
٥٠ جرام جبنة شيدر او امتتال او جوده  
( غير مسموح الجبنة الرومي)  
+  
٢ توست حبوب كامله

او

#### Banana smoothie 🍌

٢٥٠ مل لبن 🥛 + ٣٠ جرام شوفان + ملعقة كبيرة عسل 🍯 + موزة 🍌 + رشه بسيطه فانيليا

Blend & enjoy 🍷

او

### Banana cake 🍰

بيضه 🥚

١٠٠ جرام موز 🍌

ملعقه عسل صغيره 🍯

ملعقه ١٥ جرام دقيق شوفان 🌾

ملعقه ١٠ جرام كاكاو خام

رشه بسيطه فانيليا

نصف ملعقه صغيره بيكنج صودا

ملعقه صغيره ( semi sweetened ) chocolate chips

يتم خلط المكونات مع مراعاة ان جميع المكونات يجب ان تكون في درجه حراره الغرفه و يتم وضع الخليط في قوالب كب كيك 🍰 و توضع في الفرن او القلايه الهوائية على درجه حراره ١٨٠ درجه لمدته ١٥ ل ١٨ دقيقه

### سناك ١

١ زبادي + ٢٠ جرام مكسرات + ملعقه كبيره ممسوحه عسل



او

١ زبادي + ٢٠ جرام جرانولا بالعسل بدون زيوت مهدرجه

او

١ زبادي + موزه صغيره + ملعقه صغيره عسل 🍯

## سنالك ٢

حصه فاكهه فيما يعادل  
كوب معياري فاكهه مشكله

او

ثمره فاكهه متوسطه مثل التفاح او الكمثرى او برتقال

او

٢ فاكهة صغيرة مثل اليوسفي و النكتارين و الخوخ

👉 وجبة قبل التمرين بساعتين ل ٣ ساعات 👈  
( يرجى مراعاة الوقت بين وجبة قبل التمرين و التمرين و ذلك لمراعاة جوده و إتمام عملية الهضم قبل التمرين )

بولة خضار مطبوخ تعادل نصف كوب او كوب سلطه  
شريحة فراخ رفيعة تعادل من ٨٠ ل ١٠٠ جرام + ٢٠٠ جرام ارز او مكرونة او بطاطس 🍟 بعد التسويه  
فيما يعادل ١ بطاطس متوسطه ١٠ ملاعق مكرونة او ٨ ملاعق ارز بعد التسويه  
🍲

او  
سلطه  
سمك 🐟 مطهي بطريقة صحيه فيما يعادل نصف سمكه متوسطه او ٢ قطعه سمك فيليه ( ممكن جمبري ) + ٢٠٠ جرام ارز بعد  
التسويه 🍲

او  
سلطه  
بولة خضار مطبوخ يعادل نصف كوب مطبوخ او كوب سلطه جرام فراخ ( ٢ قطعه صغيره او قطعه متوسطه او ٤ ملاعق لحمه  
مفرومه + ٢٠٠ جرام ارز بعد التسويه  
🍲

سناك خلال نصف ساعه قبل التمرين

موزه 🍌  
او  
٣ تمره

👉 وجبه بعد التمرين ( خلال ساعتين بعد التمرين ) 👈  
( وجبه بعد التمرين تساعد في إعادة ملئ مخازن الطاقة للجسم و الاستشفاء العضلي )

٥٠ جرام زبد فول سوداني فيما يعادل ٢ ملعقة كبيرة غير هرميه ( بدون دهون نباتيه او اي سكر مضاف )  
+ ملعقة صغيره عسل 🍯 + موزه 🍌 + ٢ توست ( يفضل حبوب كامله )

او

خضار

شريحه فراخ + ٨ ملاعق ارز او ١٠ ملاعق مكرونه 🍝

او

سلطه

٣ شريحه تركي فريش مع كابوتشي و طماطم و ملعقة صغيره مسترده + شريحه جبنة شيدر  
+ ٢ توست حبوب كامله 🍞

او

١ زبادي يوناني + ملعقة صغيره زبد فول سوداني + ملعقة عسل كبيره 🍯 + نصف كوب كيريز 🍒 او عنب 🍇 او كوب معياري  
توت 🍷

## Notes:

١- مسموح باستخدام ملعقة متوسطه من زيت الافوكادو او زيت زيتون ( حوالي ١٠ مل) او زبد في حدود عليه لوريك صغيره ( ٨ جرام) او سمنه بلدي من مصدر موثوق منه بنفس الكميه المسموحه على مدار اليوم.

٢- غير مسموح اي دهون نباتيه مهدرجه او زيت ذره او عباد الشمس.

٣- الحرص على الانتظام التام بالتمارين الرياضيه.

٤- السلطه عنصر اساسي في كل وجبه مع اضافته لليمون و الحرص على اضافته جميع الوان الخضروات قدر المستطاع و الخضروات الورقيه لتحقيق اعلى استفاده من الفيتامينات و المعادن

٥- شرب ما لا يقل عن ٢ لتر ماء يوميا و نبدأ اليوم ب كوب ماء على الريق.

٦- الحرص على جوده النوم و النوم المبكر لضمان الاستشفاء العضلي و النمو السليم للجسم.

٧- الحرص على التنوع في الوجبات لتحقيق اعلى قيمه غذائيه و لضمان حصول الجسم على كل العناصر الغذائيه من فيتامينات و معادن لتحقيق النمو السليم للجسم و للمحافظة على المناعه و تقويتها.

٨- يفضل تناول وجبه السمك مرتين اسبوعياً.

## ملحوظه !!

يجب مراجعه النظام الغذائي مع طبيب التغذية او الطبيب المعالج في حاله وجود اي مرض مناعي او مسببات حساسية للطفل.

مسموح إعطاء 🍭 🍬 حلوى للأطفال في حدود مرتين ل ٣ في الاسبوع و من المقترحات manoka lolipops او yumearth organic pops و الاولويه على الترتيب.

او (Gummy bears ( organic gummy earth black forest

Suggested healthy ice cream 🍦 🍧 recipe: 🍷

٣٠٠ جرام فراوله مجمده 🍓

١٠٠ جرام موز مجمد 🍌

٢ ملعقة كبيره عسل 🍯

ملعقة كبيرة 🥄 ١٥ جرام بذور شيا

رشه بسيطه فانيليا

نضرب كل المكونات جيدا مع بعض بواسطة محضر الطعام و يوضع في الفريز حتى يتماسك