




(المرحلة العمرية من ١٠ ل ١٢ سنه)

في هذه المرحلة العمرية و خاصه عند اقتراب سن البلوغ يحتاج الطفل إلى نظام غذائي لدعم النمو و التطور السليم، و يكون الجسم في اشد الحاجة إلى مجموعه متنوعه من العناصر الغذائية التي تدعم نمو الجسم و عمل الهرمونات مثل، البروتينات اللازمه لنمو العضلات و الانسجه و الكربوهيدرات و خصوصا المعقده الموجوده في الحبوب الكامله و الخضروات و بعض الفواكه و الدهون الصحيه المهمه لصحه الدماغ و يجب ايضاً الحفاظ على ترطيب الجسم و ذلك من خلال شرب الماء بانتظام على مدار اليوم. و يجب الحرص و التشجيع المستمر على ممارسه النشاط البدني للمساهمه في الصحه الجسديه و النفسيه.

(نظام غذائي من ١٠-١٢ سنه)


السعرات الحراريه ١٨٠٠-٢٢٠٠ كالوري
البروتين من ١٠٠ ل ١٢٠ جرام
الكربوهيدرات من ٣٠٠ ل ٣٥٠ جرام
الدهون من ٥٠ ل ٧٠ جرام

الفطار

على الأقل ثمرتين من الخضروات 
٢ بيض ممكن او مليت  او مسلوق 
+
شريحة جبنه شيدر
+
٢ توست حبوب كامله

او

سلطه

٦٠ جرام تركي فريش (حوالي ٣ شرائح) + شريحة جبنه شيدر + كابوتشي و شرائح طماطم  + ملعقة مسترده
+ ١ خبز تورتيللا حبوب كامله

او

وجبه شوفان (oat meal)

نصف كوب شوفان + كوب لبن  دافئ + ملعقة كبيره عسل 
موزه

(سناك ١)

٣٠ جرام مكسرات غير مملحه (مقدار قبضه يد) + موزه كبيره
او

١ زبادي (يفضل يوناني) + ٣٠ جرام جرانولا بالعسل و المكسرات + نصف كوب معياري توت

او

٣٠ جرام زبده فول سوداني 🍪 + ملعقة عسل 🍯 + ٢ توست

سناك ٢

ثمره فاكهه (تعادل كوب فاكهه مشكل مقطعه)

او

ثمره تفاحه متوسطه

او

موزه متوسطه

او

٢ خوخ

او

برتقاله متوسطه

او

٢ يوسفى

👉 وجبة قبل التمرين بساعتين ل ٣ ساعات 👈
لضمان جوده و انتهاء هضم الوجبة قبل التمرين

سلطه

بولة خضار مطبوخ في البيت بطريقة صحيه (باميه او كوسه او فاصوليا او)
ربع فرخه (او ما يعادلها فراخ مخلية) + ٣٠٠ جرام ارز بعد التسويه (حوالي ٩ ملاعق ارز)

او

سلطه

بولة خضار

قطعه ١٠٠ جرام لحمه في حدود قطعه متوسطه لكبيره + ٣٠٠ جرام ارز بعد التسويه

سلطه

بولة خضار مطبوخ في البيت بطريقة صحيه

سمكه متوسطه او ١ سالمون ستيك + ٣٠٠ جرام ارز بعد التسويه (حوالي ٩ ملاعق)

سناك خلال نصف ساعه قبل التمرين
موزة + ملعقة صغيره زبده فول سوداني 🍌 (او ١٠ لوز)

او

٣ تمره + ملعقة صغيره زبده فول سوداني 🍌

وجبة بعد التمرين (خلال ساعتين بعد التمرين)
يجب توافر جميع أنواع العناصر الغذائية من بروتين و نشويات و دهون صحيه في هذه الوجبة لضمان ملئ مخازن الطاقة و جوده
عملية الاستشفاء العضلي

٣٠ جرام زبد فول سوداني (بدون دهون نباتيه او اي سكر مضاف)
+ ملعقة كبيره عسل + موزة + ٢ توست (حبوب كامله)

او

خضار

شريحه فراخ + ٢٠٠ جرام ارز بعد التسوية (حوالي ٦ ملاعق ارز او ٧ ملاعق مكرونه او ١ بطاطس متوسطة)
ثمره فاكهه متوسطه (يفضل دخول الاناناس 🍍 من ضمن الاختيارات في حدود شريحتين لما به من ماده البرومالين التي تدعم جوده
هضم البروتين)

او

سلطه

١٠٠ جرام تركي (حوالي ٤ ل ٥ شرائح حسب سمك القطعه مع كابوتشي و طماطم و ملعقة صغيره مسترده + شريحه جنبه شيدر
او امنتال)

+ ٢ توست حبوب كامله 🍞 او ١ تورتيلا حبوب كامله 🍞

او

١ زبادي يوناني + موزة + نصف كوب معياري توت + ٣٠ جرام جرانولا بدون دهون مهدرجه حوالي ٢ ملعقة كبيره + ٢٠
جرام (فيما يعادل ملعقة صغيره هرميه زبد فول سوداني) 🍌

Notes:

- ١-مسموح باستخدام ملعقة متوسطه من زيت الأفوكادو او زيت زيتون(حوالي ١٠ مل) او زبد في حدود عليه لوريك صغيره (٨ جرام) او سمنه بلدي من مصدر موثوق منه بنفس الكمية 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 العضلى 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 هامه !!

يجب مراجعه طبيب التغذية او الطبيب المعالج في حاله وجود اي أمراض مناعيه او اي مسببات حساسيه.

مسموح إعطاء الأطفال بدائل على مدار الاسبوع في شكل سناك و حلوي و من المقترحات:

*Frankie's organic puffs souffles

*whisps crisps

*Made Good (granola minis)