

الحرص على برنامج صحي متوازن للأطفال من أهم الخطوات التي يجب الحرص عليها لضمان نموهم و 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 ٤-٦ سنين )

#### الفطار

سلطه

بيضه + مربع واحد جنبه كيري

+

توست حبوب كامله

او

سلطه

نصف شريحه جنبه شيدر او رومي

( غير مسموح الجبنه الرومي )

+

٢ توست حبوب كامله

ثمره فاكهه

او

#### Banana smoothie 🍌

٢٠٠ مل لبن + ملعقة كبيره عسل 🍯 + موزة 🍌 + رشه بسيطه فانيليا

Blend & enjoy 🍷

سناك ١ ( ممكن نقسمه على مرتين )

### Banana cake

بيضة 🍳

١٠٠ جرام موز 🍌

ملعقه عسل صغيره 🍯

ملعقه ١٥ جرام دقيق شوفان 🍲

ملعقه ١٠ جرام كاكاو خام

رشه بسيطه فانيليا

نصف ملعقه صغيره بيكينج صودا

ملعقه صغير ( 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 ٢

١ زبادي او كوب لبن 🥛 + ثمره فاكهه

👉 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 ٥٠ ل ٦٠ جرام + ٢٠٠ جرام ارز او مكرونة او بطاطس 🍟 بعد التسويه  
فيما يعادل ١ بطاطس متوسطه او ٨ ملاعق مكرونة او ٧ ملاعق ارز بعد التسويه

او  
سلطه

سمك 🐟 مطهي بطريقة صحيحة فيما يعادل نصف سمكه صغير او قطعه سمك فيليه ( ممكن جمبري ) + ٢٠٠ جرام ارز بعد التسويه

او  
سلطه

بوله خضار مطبوخ يعادل نصف كوب مطبوخ او كوب سلطه  
۱۰۰ جرام فراخ ( تعادل شريحه ونصف فراخ فيليه) + ۲۰۰ جرام ارز بعد التسويه

سناك خلال نصف ساعه قبل التمرين

موزه صغيره 🍌

او  
۲ تمره

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

٣٠ جرام زبده فول سوداني ( بدون دهون نباتيه او اي سكر مضاف )  
+ ملعقة صغيره عسل 🍯 + نصف موز 🍌 + ٢ توست ( يفضل حبوب كامله )

او

خضار  
شريحه فراخ + ٦ ملاعق ارز او مكرونه

او

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

او

١ زبادي يوناني + نصف كوب معياري توت او عنب 🍇 + ٣٠ جرام جرانولا + ملعقة ٢٠ جرام ربهه فول سوداني 🍌

## 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 اضافه ليمون و الحرص على اضافه 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