

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 ٨ ل ١٠ سنين)

السعرات الحرارية ١٦٠٠-١٨٠٠ كالوري

كمية الكربوهيدرات ٢٧٠ - ٣٢٥ جرام

كمية البروتين من ٨٠ ل ١٠٠ جرام

كمية الدهون من ٥٠ ل ٦٠ جرام

الفطار

سلطة

٢ شريحة تركي فريش غير مصنع (او بيضه) + شريحة جبنة امنتال او جوده

+كابوتشي او خس و شرائح 🍅 طماطم

+

٢ 🍞 توست حبوب كامله



او

سلطة

٥٠ جرام جبنة شيدر او امنتال او جوده

(غير مسموح الجبنة الرومي)

+

تورتيللا حبوب كامله 🍞 او ٢ توست 🍞

او

Banana smoothie 🍌

٢٥٠ مل لبن 🥛 + ٣٠ جرام شوفان + ٢٠ جرام زبده فول سوداني 🍌 + ملعقة كبيرة عسل 🍯 + موزة 🍌 + رشه بسيطه فانيليا

Blend & enjoy 🍷

او

Banana cake 🍰

بيضه 🥚

١٠٠ جرام موز 🍌

ملعقه عسل صغيره 🍯

٢٠ جرام زبده فول سوداني 🍌

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 + ٣٠ جرام مكسرات غير مملحه + ملعقه كبيره ممسوحه عسل



او

١ زبادي + ٣٠ جرام جرانولا بالعسل بدون زيوت مهدرجه

او

١ زبادي + موزة صغيره + نصف كوب معياري توت او فراوله + ملعقه صغيره كبيره 🍌

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
ربع فرخه او ما يعادلها فراخ مخليه + ٢٠٠ جرام ارز او مكرونه او بطاطس 🍌 بعد التسويه
فيما يعادل ١ بطاطس متوسطه ١٠ ملاعق مكرونه او ٨ ملاعق ارز بعد التسويه
🍲

او
سلطه
سمكه 🐟 صغيره مشويه (١٠ جمبري 🍤 متوسط لصغير) + ٢٠٠ جرام ارز بعد التسويه 🍲

او
سلطه
بولة خضار مطبوخ يعادل نصف كوب مطبوخ او كوب سلطه جرام فراخ قطعه متوسطه لكبيره لحمه حجم نصف كف اليد او ٦
ملاعق لحمه مفرومه + ٢٠٠ جرام ارز بعد التسويه او مكرونه 🍲

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)

٦٠ جرام زبده فول سوداني فيما يعادل ٢ ملعقة كبيره 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

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

او

١ زبادي كبير ١٦٠ جرام + ملعقه كبيره زبده فول سوداني ٣٠ جرام + ملعقه عسل كبيره 🍯 + نصف كوب كريز 🍒 او عنب
🍇 او كوب معياري توت 🍷 او كوب معياري بطيخ 🍉 او كنتالوب 🍈

Notes:

١- مسموح باستخدام ملعقة متوسطة من زيت الأفوكادو أو زيت زيتون (حوالي ١٠ مل) أو زبدة في حدود عليه لوريك صغيره (٨ جرام) أو سمنه بلدي من مصدر موثوق منه بنفس الكمية المسموحة على مدار اليوم.

٢- غير مسموح اي دهون نباتيه مهدرجة 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 نبداً 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 جيداً مع بعض بواسطة محضر الطعام و يوضع في الفريز حتى يتماسك