

الطعام الصحي مصدر القوة

طعام الأطفال - هل هو جيد فعلاً للأطفال؟



صور © أوكسانا كوتسبينيا / Adobe Stock

لانشون شكل الدب والرقائق المقرمشة
والزبادي مع الحبيبات الملونة - طعام
الأطفال الملون يهدف إلى جذب الأطفال
الصغار على وجه الخصوص. لكن
الأطفال لا يحتاجون إلى طعام خاص.



أعزائي الآباء،

يحب الأطفال عبوات المواد الغذائية الملونة، مع شخصيات كرتونية أو
ملصقات. وإذا كانت هناك أيضًا شخصيات يمكن جمعها، فإن هذا يجعل
قلب الأطفال يخفق للطعام بشكل أسرع.

عادة ما تكون هذه الأطعمة أعلى من الأطعمة المماثلة، وفي أغلب
الأحيان تكون محتوية على كمية أكبر من السكر والدهون والمواد
المضافة.

وطفلك لا يحتاج إلى فيتامينات إضافية، إذا حصل على طعام طازج قدر
الإمكان في مركز الرعاية النهارية وفي منزلك.

Tipp وإذا كان يجب أن تكون هناك رقائق الذرة أو شيء مشابه من وقت
آخر، فتأكد من أنها لا تحتوي على أي سكر مضاف. انظر إلى
المنتجات المختلفة وقارن المعلومات الموجودة في قائمة
المكونات.



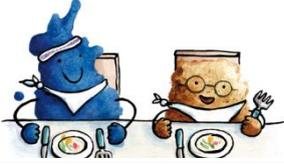
شراء طعام الأطفال لا يتم إلا نادرًا

اليوم لا يمكن لأي عائلة أن تتجنب طعام الأطفال.

ومع ذلك فلا تشتري طعام الأطفال إلا نادرًا، وابحث عن
بديل صحي قدر الإمكان.

يحتوي الطعام غير الصحي على الكثير من السكر
الذي يبقى في الفم لفترة طويلة، ويضر مينا الأسنان
بشكل دائم، وخاصة أسنان الأطفال.

بعد المضغ جزءًا مهمًا من تطور لغة الأطفال
الصغار، هذا الجزء الذي يخسره الطفل عندما
يتناول هريس الفاكهة أو الزبادي أو البودينج.



الطعام الصحي مصدر القوة

في المطبخ مع أبناء دور الرعاية النهارية



صباح الخير موزلي

المكونات:

زبادي	400 جرام
لبن	200 مليلتر
عسل (عند اللزوم)	ملعقة طعام
شوفان مطحون	100 جرام
قطع تفاح صغيرة	2
ناضجة	1

التحضير:

يُخلط الزبادي مع الحليب حتى يصبح المزيج ناعمًا، وتُضاف ملعقة كبيرة من العسل إذا لزم الأمر.

يُضاف الشوفان المطحون ويُقلب جيدًا.

يُبشر التفاح (بقشره)، ثم يُقطع الموز المقشر إلى شرائح ويُهرس.

طريقة أخرى: لإعداد Overnight Oats (الشوفان طوال الليل)، يتم تحضير الموزلي في مساء اليوم السابق، ثم تُبشر أو تُقطع الفاكهة طازجة في الصباح وتُضاف إلى الطبق.

نصيحة: تُستبدل التفاح بكمية مماثلة من الفاكهة الموسمية، مثل الكمثرى أو الفراولة أو البرتقال.

الماء هو أفضل وسيلة لتروية العطش

أفضل ما يروي العطش هو الماء، ويخلط أحيانًا مع العصير لتكوين ما يعرف باسم شورله. مشروبات الأطفال المخصصة المحتوية على سكر أو المشروبات المحتوية على محليات، زائدة عن الحد.

لا تشتري حلوى محتوية على فيتامينات

الحلويات تظل حلوة، وهي متاحة للاستمتاع بها. يجب أن توجد الفيتامينات في نظام غذائي متوازن وليس في الحلويات.



صورة: بيكسا باي



صورة: بيكسا باي

Geändert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Geändert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

بيانات الطباعة والنشر:
مركز المستهلكين

مشروع "الطعام الصحي مصدر القوة"

www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark