

غذاء الأطفال

ارشادات عامة



للأطفال من ١-٦ سنوات

الارشادات العامة المقترحة من قبل المجموعات التطوعية الوطنية الممثلة بالغذاء والشراب في المملكة المتحدة البريطانية تدعو الى أن يتناول الأطفال أربع مجموعات غذائية بشكل يومي وهي : الأطعمة النشوية / الخضروات والفواكه / اللحم، السمك، البيض، البقوليات، ومصادر البروتين الغير مشتقة من الحليب / الحليب ومشتقاته.

نحن هنا نوصي بثمان مجموعات غذائية للأطفال الصغار يوميا



١٠ نقاط مفتاحية جوهرية

- * نسب المكونات الغذائية من حيث الطاقة بالكيلو كالوري أو الكيلو جول هي تقريبا : ١٠٪ بروتينات ، ٣٥٪ نشويات (كربوهيدرات ، ٥٥٪ دهون.
- * تناول الخضروات والفواكه المختلفة في ألوانها حتى تشكل ألوان الطيف في طبق يوميا. (بعبارة أخرى: تناول قوس قزح كل يوم)
- * قلل أو تجنب تماما السكر اضافة السكر على أي طعام أو شراب.
- * اشرب الماء عوضا عن المشروبات الغازية وعصائر الفواكه.
- * تجنب المشروبات المحلاة بمحليات ليست ذات جدوى غذائية.
- * تجنب جميع الأطعمة المعالجة والمصنعة والمكررة .
- * تناول فقط الحبوب الخالية من الجلوتين.
- * تأكد من عدم وجود تحسس من مشتقات الحليب (يفضل باجراء اختبار معلمي) وتجنب الحليب ومشتقاته في حالة وجوده.
- * تجنب طهي الطعام لفترة طويلة (حتى يذبل) أو الشواء على الفحم.
- * أضف المواد الغذائية المركزة للطعام بشكل يومي (الأعشاب والبهارات)