

العقل السليم في الجسم السليم



نماذج تربوية

تشكل المحافظة على تناول الوجبات الغذائية المتوازنة وممارسة التمارين الرياضية أهمية كبرى للأشخاص في جميع المراحل العمرية، لا سيما أطفال المدارس.

فالأطفال يكبرون بسرعة وعادة ما تكون حركتهم كثيرة، وهذا يستلزم أن يستهلكوا كميات مناسبة من الطاقة وأن يتناولوا أغذية متنوعة من فئات الأطعمة المختلفة كي تستفيد أجسامهم من جميع العناصر الغذائية وبصفة خاصة الفيتامينات والمعادن.

وبالتالي فإن تناول الوجبات المتوازنة التي تمنح الجسم الطاقة والعناصر الغذائية يعد أمراً ضرورياً بالنسبة للأطفال في هذه المرحلة العمرية.

وتعد وجبة الإفطار الوجبة الأهم بالنسبة لأطفال المدارس، فقد أوضحت الدراسات أن الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الإفطار يعانون من ضعف الأداء الدراسي وضعف التركيز، علماً أن أكثر من ثلث طلاب المدارس لا يتناولون وجبة الإفطار. وتشير الدراسات أيضاً إلى أن الطلاب الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض السمنة والسكري.

وفي معظم الأحيان، لا يتناول الطلاب وجبة الإفطار إما بسبب توقيتها أو عدم توافر وجبة الإفطار في الصباح، وبالتالي،

يجب الحرص على إيقاظ الطفل مبكراً (ولا يتحقق ذلك إلا من خلال النوم مبكراً) وإعداد وجبة الإفطار في أوقات محددة، وعلى الآباء أن يشاركوا أطفالهم في طعام الإفطار لتشجيعهم على الأكل بشكل صحيح. ويضمن صندوق الغذاء تناول الطفل مجموعة متنوعة من الطعام الصحي، ومن الأمثلة النموذجية لصندوق الغذاء الصحي والمتوازن ما يلي:

الدجاج، والتونة، والجبن، وسندويتش بيض، ومجموعة متنوعة من الخضروات.

الحليب أو الحليب المزود بالنكهات أو عصائر الفواكه.

ثمرة تفاح أو موزة أو برتقالة أو عنب أو بلح

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024