

أغذية ضرورية للأطفال الصائمين



كشفت د. رانيا نبيل صبري، استشاري طب الأطفال وحديثه الولادة، بمعهد البحوث الطبية والدراسات الإكلينيكية بالمركز القومي للبحوث في مصر أن هناك مجموعة من الأطعمة والمشروبات المهمة للأطفال الصائمين في رمضان، من الضروري أن تتضمنها الوجبات، من أجل بناء أجسامهم بشكل صحي سليم، خاصة التمر وطبق الشورية، والحبوب الكاملة والخضروات والفاكهة الطازجة. وتشير إلى أن الاهتمام بطعام الصغير يتطلب أن يبدأ الطفل إفطاره بحبات من التمر، لأنه يرفع السعرات الحرارية عند الطفل، ويشعره بالطاقة والانتعاش بعد فترة الصيام، على أن يتناول الطفل عقب ذلك طبق الشورية. وتنصح بأن يتناول الطفل بعد ذلك الطبق الرئيسي، وأن يحتوي الطبق على قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك، مع الخضراوات والفاكهة بكثرة. وتقول د. رانيا نبيل صبري، إنه من الضروري أن يتناول الطفل الصائم عدة وجبات صغيرة على مدار الفترة من الإفطار إلى السحور. وتنصح بأن يتناول الطفل الفاكهة بدلا من الحلويات.

وتشدد على ضرورة شرب الأطفال الماء والسوائل بكميات وفيرة.
وتؤكد على ضرورة أن تحتوي وجبة سحور الطفل على الفول والبيض، وعلى مشروبات قليلة السكر.
.، وتنصح الأمهات بأن تحتوي وجبات الطفل على الحبوب الكاملة مثل الشوفان، والكينوا

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2025