

# اختيار المأكولات الصغيرة السريعة المناسبة للأطفال



يحتاج الأطفال لمأكولات صغيرة سريعة بين الوجبات نظرًا لصغر معداتهم وحاجتهم لكميات صغيرة من الطعام على فترات أكثر تقاربًا من الكبار.

من المهم اختيار مأكولات صغيرة سريعة صحية لطفلك.

إن المأكولات الصغيرة السريعة التي تحتوي بصورة أساسية على الفواكه والخضراوات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والحبوب الغذائية الكاملة، تساهم في سد احتياجات طفلك الغذائية وتحسّن نوعية غذائه بوجه عام. أما المأكولات الصغيرة السريعة التي ترتفع فيها كمية السكر المضاف أو الدهن المشبّع أو الملح، فإنها على وجه العموم قليلة المحتوى الغذائي وفي الغالب تمد الجسم بكمية غير مطلوبة من السعرات الحرارية التي يمكن أن تساهم في جعل طفلك زائد الوزن أو سمينًا.

## اختيار مأكولات صغيرة سريعة أفضل للصحة

إن أسهل طريقة للحد من المأكولات الصغيرة السريعة غير الصحية هي وبكل بساطة عدم شرائها بصورة منتظمة. إذ يميل الأطفال نحو تناول ما يتيسّر أمامهم من مأكولات صغيرة سريعة، لذلك يجب ملء خزانة المطبخ وصينية الفواكه والبزاد بمأكولات صغيرة سريعة صحية ووضعها في علب غذاء الأطفال.

هناك الكثير من المأكولات الصغيرة السريعة التجارية التي تُباع في محلات السوبرماركت، وهي تتفاوت في قيمتها الغذائية. عند اختيار المأكولات الصغيرة السريعة التي تحتوي على الحبوب الغذائية بصورة أساسية، اختر منها ما كان غنيًا بالألياف، ويفضّل أن تكون مصنوعة من الحبوب الغذائية الكاملة.

هناك أشياء أخرى تجدر تجربتها، منها ما يلي:

- تحدث مع أطفالك وحدّد عدد المأكولات الصغيرة السريعة الأقلّ فائدة للصحة التي تسمح لهم بها كل أسبوع. تشمل هذه المأكولات الصغيرة السريعة كالكسكاكر وقطع الشوكولاتة والمعمول وبعض أنواع الفواكه و'السيربال' و'الميزولي'. ورفائق البطاطا/الذرة، والبطاطا المقلية الساخنة، والكثير من أنواع البسكويت الحلو وغير الحلو.
- شجّع أطفالك على اختيار المأكولات الصغيرة السريعة الأفضل للصحة.

## أفكار تتعلق بالمأكولات الصغيرة السريعة الصحية!

### هناك أفكار تتعلق بالمأكولات الصغيرة السريعة، منها ما يلي:

- الفواكه الطازجة أو المجمدة أو المجففة
- اللبن الزبادي قليل الدسم مع الفواكه
- شرائح الجبن قليل الدسم على مقرمشات أو خبز محمّص مصنوع من الحبوب الغذائية الكاملة
- كسترد قليل الدسم مع الفواكه
- بطاطا عليها جبن قليل الدسم مطبوخ في الميكرويف أو الفرن العادي
- شطائر خبز محمص مع فاصوليا مطبوخة
- مقرمشات الأرز أو كعك الذرة
- الكعك الخفيف (وحده أو مع فواكه أو بنكهة مضافة)
- فشار (بدون زبد ودون كسوه بالسكر)
- كعكة موفينية إنجليزية محمصة . ويفضّل أن يكون مصنوعًا من الحبوب الغذائية الكاملة
- كعك موفيني الفواكه (قطعة صغيرة).

للمزيد من المعلومات والأفكار بشأن الطعام الصحي والنشاط البدني تفقّد الموقع الإلكتروني

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)