

ما هو الأكل الصحي

من أجل 4 حتى 18 سنة

يمكن إطعامها أكثر من مرة في اليوم

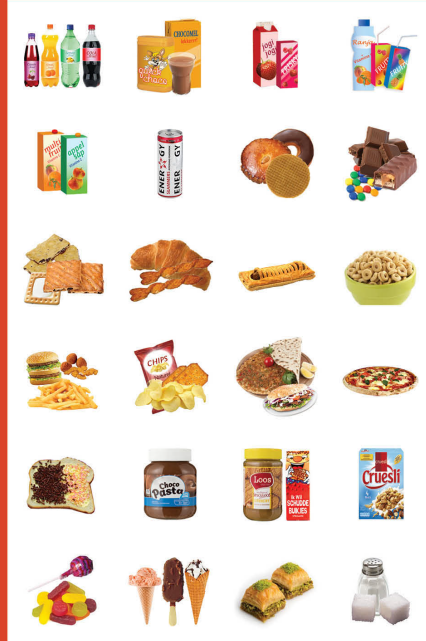


بين 4 و 10 سنوات من العمر الرجاء اختيار شيئين من المستطيل البرتقالي كأقصى حد
بين 11 و 18 سنوات من العمر الرجاء اختيار 4 أشياء من المستطيل البرتقالي كأقصى حد

الاختيارات اليومية



من الأحسن عدم تناولها



يمكن إطعامها أكثر من مرة في اليوم



نصحتنا: كل واشرب من المربع الأخضر أكثر ما يمكن
هذه الطعام والشراب ثقبة وغير متلحجة وتحتوي على العناصر الغذائية المهمة:
الفيتامينات والمعادن والبروتينات والدهون والألياف التي تساعد على نمو العظم
والعضلات والدماغ. يحميح الفيتامينات والمعادن من الأمراض

أما الألياف فتجعل الامعاء تعمل بشكل جيد. خصوصاً الخضروات تحميك من
الأمراض وتأكّل الخضروات أقل من اللازم. لذلك خذ أو أطعم طفلك الخضار ما
بين الوجبات أكثر وخذ بالإضافة إلى ذلك ماء وشاي وقطع فاكهة. اختر المنتجات
المعالجة والحاوية على المواد الحافظة أقل ما يمكن من السيور ماركت

بالنسبة للوالدين: كن القدوة الحسنة بنفسك، يقلدك الأطفال وهذا ينطبق على
تناول الأكل أيضاً

من أجل المقترحات اللطيفة للأنواع من حشو الخبز من الممكن أن تحبث على
غوغل عن طريق إدخال كلمة "broodbeleg" و "voedingscentrum"

الاختيارات اليومية



تحتوي الأكلات والمشروبات في المستطيل البرتقالي على قليل من المواد الغذائية
الجيدة، بل تحتوي على الكثير من المواد الغذائية الغير الصحية مثل السكر
والمالح والدهون السيئة. لذلك فخذ من هذا المستطيل ما بين مرتين و 4 مرات في
اليوم. السكر السائل مثل السكر الموجود في المشروبات الحلوة والحلويات بعد
الطعام مضر أكثر لذلك فإن « السموذي » ليس صحياً هكذا. لأن الفيتامينات
تختفي بسبب العصر ويتبقى منه السكر بشكل خاص. لا تفرط في استخدام
السكر الصناعي لأنك تتعود على الأذواق الحلوة هكذا

من الأحسن عدم تناولها



لا تحتوي هذه الأغذية والمشروبات إلا على المواد الغذائية السيئة مثل السكر
والمالح والدهون السيئة. إذا أكلت أكثر من اللازم من هذا الصنف، ستحس
بالتعب ومن الممكن أن تصاب بمرض ما. من الأفضل الأكل والشرب من هذا
الصنف بين الحين والآخر. مثلاً عند حفلة أو في عطلة نهاية الأسبوع

تحتاج إلى كم من الطعام؟

تنطبق الكميات الأقل على الأطفال الأصغر سناً

مجموعة المنتجات	من 8-4 سنوات	من 13-9 سنة	من 18-14 سنة
خبز القمح الكامل أو الخبز الأسمر	من 4-2 شرائح	من 6-5 شرائح	من 5-4 شرائح
البطاطس أو الأرز الأسمر أو مكرونة القمح الكامل	3-2 حبات البطاطس أو 3-2 مغارف طعام من الأرز أو المكرونة (150-100 جرام)	5-3 حبات البطاطس أو 5-3 مغارف طعام من الأرز أو المكرونة (200-150 جرام)	5-4 حبات البطاطس أو 5-4 مغارف طعام من الأرز أو المكرونة (200-250 جرام)
الخضار	100-150 جرام (من 4-3 ملاعق صغيرة)	150-200 جرام (من 5-4 ملاعق صغيرة)	250 جرام (5 ملاعق صغيرة)
الفاكهة	قطعة ونصف (150 جرام)	قطعتان (200 جرام)	قطعتان (200 جرام)
منتجات الألبان	300 جرام من الحليب أو مشققاته و 20 جرام من الجبن (شريحة واحدة)	450 جرام من الحليب أو مشققاته و 20 جرام من الجبن (شريحة واحدة)	600ملى من الحليب أو مشققاته و 40 جرام من الجبن (شريحتين)
اللحوم و السمك و الدجاج أو الحبوب والبقوليات	100 جرام	100 جرام	100 جرام
الدهون	30 جرام	45 جرام	55 جرام
المكسرات الغير مملحة أو الفول السوداني	25 جرام	25 جرام	25 جرام
السوائل	من لتر إلى لتر ونصف	من لتر إلى لتر ونصف	من لتر ونصف إلى لترين

النصائح والحقائق المفيدة

- يحتوي كل نوع من أنواع الخضروات والفواكه على مجموعة أخرى من الفيتامينات ولذلك فإن التنوع المستمر في الأكل أمر جيد جداً
- عدم تناول الأكل في مرات أكثر من اللازم (3 مرات في اليوم زائد ووجبتين خفيفتين بين الوجبات) أمر يساعد على أن تسود الراحة في بطنك بشكل كافي
- عدم تناول الأكل بعد الساعة الثامنة مساءً يساعد على الاستغراق في النوم بسهولة
- يستطيع الأطفال المتناولون للفظور التركيز بشكل أفضل والاحتمال أنهم يصابون بالزيادة في الوزن أقل
- يزيد تناول الكثير من اللحوم المعالجة واللحوم الحمراء احتمال الإصابة بسرطان والأمراض القلبية والوعائية. فلا تناول اللحوم الحمراء أو المعالجة في 4 أيام في الأسبوع بل الدجاج (الناتج عن الزراعة البيولوجية) والبيض والمكسرات والسمك والفاصوليا واللحم النباتي
- إن الانتقال إلى عادات غذائية أصح ليس دائماً بالأمر السهل. يستطيع طبيب العائلة أو طبيب الشباب أن يساعدك ولا حرج أن تسألهم حول هذا الأمر

العشاء من 4 إلى 8 سنين من العمر



العشاء للبالغ



تم الإصدار من قبل