



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

⑥ سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

الطعام الصحي



إعداد وتصميم
د. أفنان جلال علوي
2023م



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

⑥ سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

الطعامُ الصحيُّ

إعداد وتصميم

د. أفنان جلال علوي

2023م

الطبعة العربية الأولى 2023م

ردمك : 978-9921-782-37-0

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص.ب. 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : + (965) 25338610 / 1

فاكس : + (965) 25338618

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org

المحتويات

1 المقدمة
2 وجبة الطعام الصحية المتكاملة
3 الخضار والفاكهة
5 الحبوب والخبز
7 بروتين الطاقة
8 الزيوت
10 الحليب ومنتجات الألبان
12 السوائل
14 الوجبات السريعة

المقدمة

- يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :
- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة ميسرة و موجزة.
 - عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
 - الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
 - إخراج الكتيب إخراجاً فنياً جميلاً ومبهرًا وجاذبًا.

وها هو الإصدار السادس من هذه السلسلة وعنوانه (الطعام الصحي)، ونحن بذلك نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسطة المناسبة لمرحلته العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الإفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتيب (الطعام الصحي) الذي تضمن أنواع الطعام الصحي، وأهمية كل مجموعة غذائية، وفوائدها وتأثيرها في جسم الطفل الذي يمر بمرحلة بناء تحتاج إلى اكتساب عادات صحية بتناول الغذاء الصحي الذي يوفر له المغذيات المهمة لنموه ؛ ليحظى بشخصية سعيدة هانئة عمادها العقل السليم في الجسم السليم.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتيب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

الأستاذ الدكتور/ مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

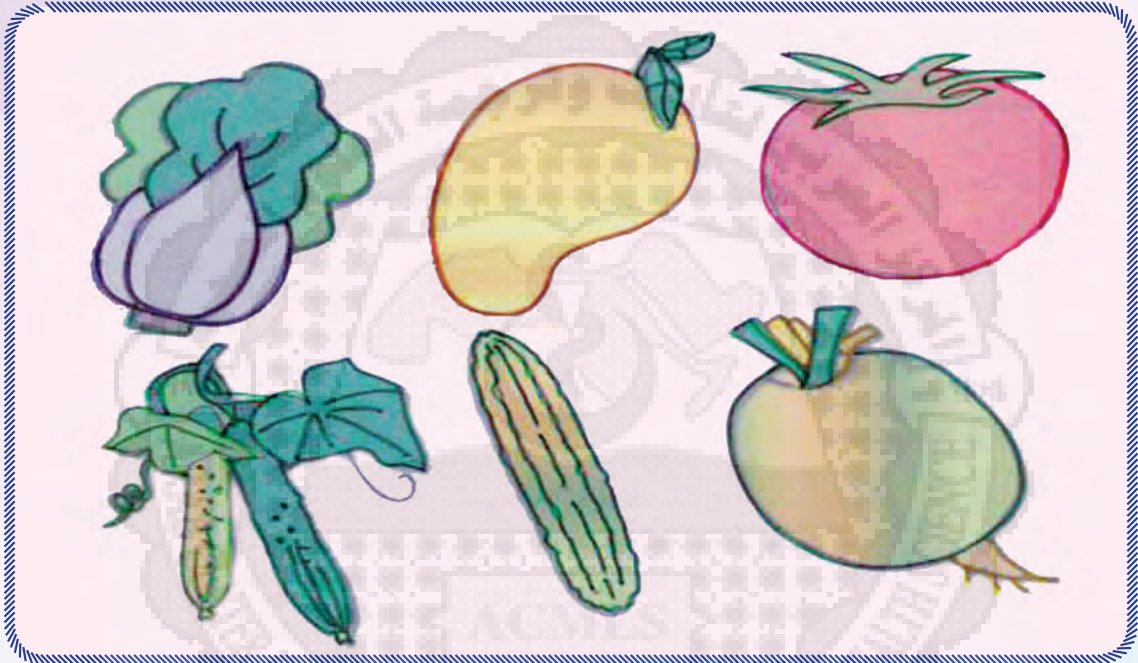
للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

وَجِبَةُ الطَّعَامِ الصَّحِيَّةِ الْمُتَكَامِلَةِ



وَجِبَةُ الطَّعَامِ الصَّحِيَّةِ يَجِبُ أَنْ
تَحْتَوِي عَلَى البروتينات والفيتامينات
والكربوهيدرات، وَلَكِي تَحْضِلَ عَلَى قِيَمَةٍ
غِذَائِيَّةٍ عَالِيَةٍ لَوْجِبَتِكَ، لَا بُدَّ أَنْ تَحْتَوِيَ أَيُّ
وَجِبَةٍ غِذَائِيَّةٍ عَلَى هَذِهِ الْمَصَادِرِ.

الخضار والفاكهة



وهي مصدر رئيسي للفيتامينات والمعادن والألياف، وهذه المكونات ضرورية لنمو الجسم، وتحسين مناعته وحمايته من الأمراض.



مِنَ الْخَضَارِ وَالْفَاكِهَةِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْمَعَادِنِ
وَالْفَيْتَامِينَاتِ وَالْأَلْيَافِ الْآتِي :

• الْخَضَارُ : الْجَزْرُ، وَالسَّبَانِخُ، وَالْبُرُوكْلِيُّ، وَالْخَسُّ،
وَالْخِيَارُ... وَغَيْرُهَا.

• الْفَاكِهَةُ : الْفَرَاوَلَةُ، وَالْعِنْبُ، وَالتُّوتُ، وَالْكَرْزُ،
وَالْمَوْزُ... وَغَيْرُهَا.

الْحَبُوبُ وَالْخَبِزُ

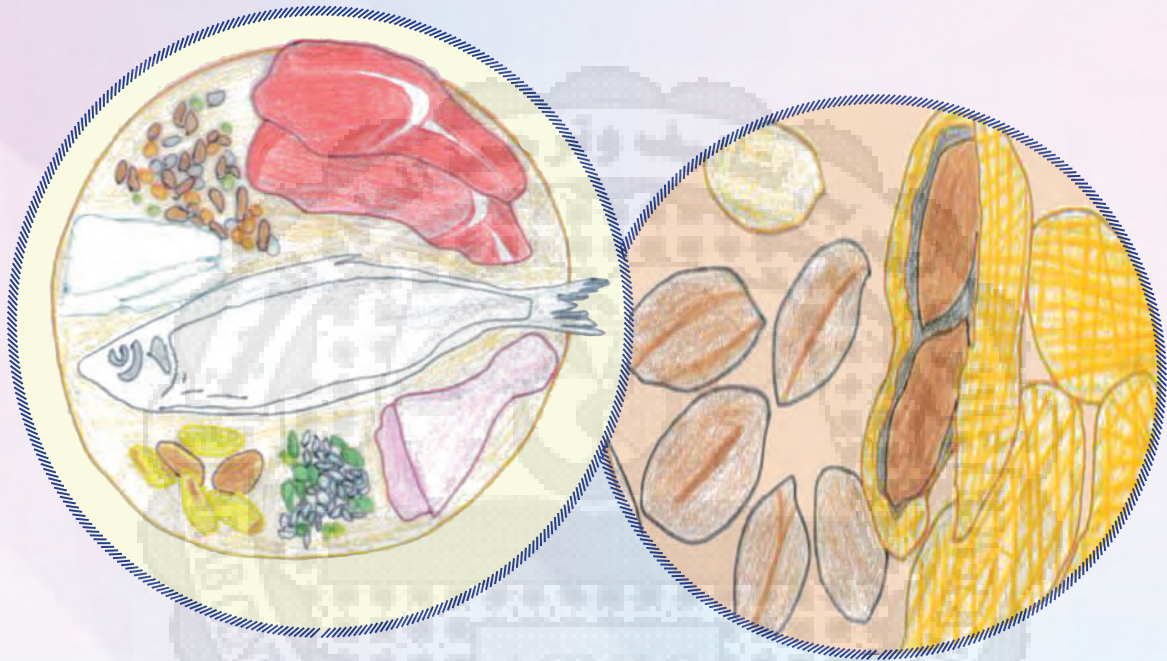


تَمَدَّنَا الْحَبُوبُ مِنْ مِثْلِ الْقَمْحِ
وَالْأُرْزِ وَالشُّوفَانِ بِالْأَلْيَافِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ
وَالكَرْبُوهِدْرَاتِ وَهِيَ مَصْدَرٌ مَهْمٌ لِلطَّاقَةِ.

يُصَنَعُ مِنْ هَذِهِ الْحَبُوبِ الْخَبِزُ وَالْمَعْجَنَاتُ
مِثْلَ الْمَعْكْرُونَةِ. وَمُعْظَمُ تِلْكَ الْحَبُوبِ
لَهَا تَأْثِيرٌ فِي تَقْلِيلِ، أَوْ ارْتِفَاعِ نِسْبَةِ السُّكَّرِ
فِي الدَّمِ.



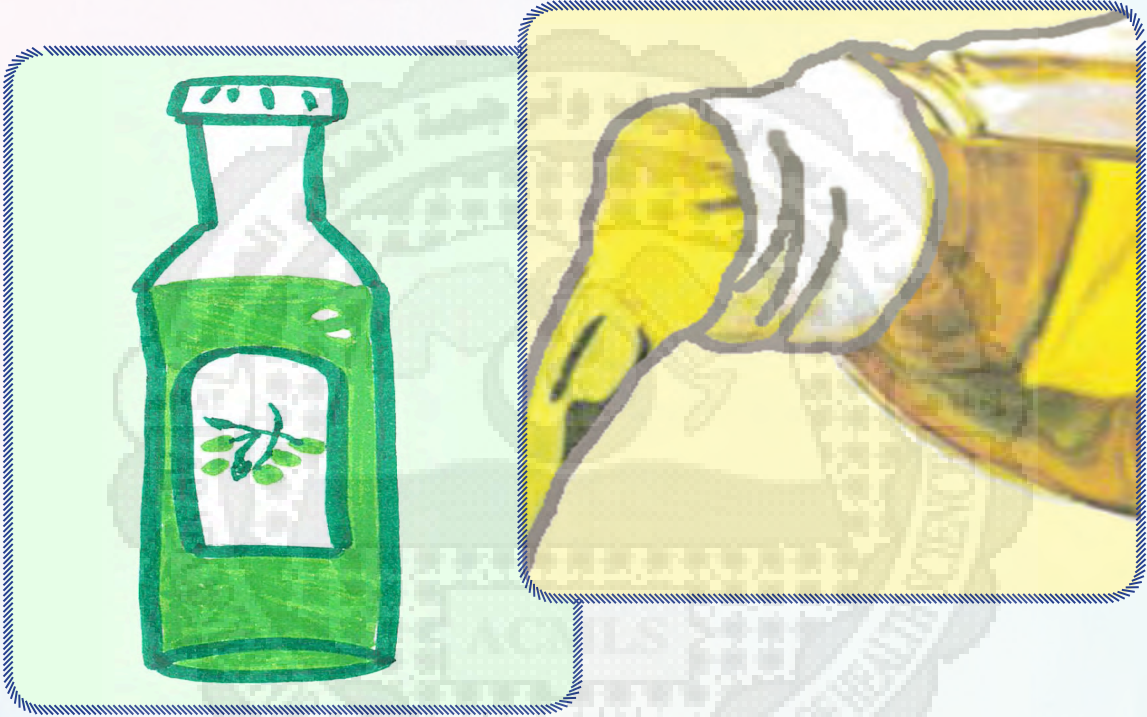
بروتين الطاقة



الأسماك واللحوم والدواجن والبقول

والمكسرات كلها مصادر صحية ومتنوعة
للبروتين.

الزيت



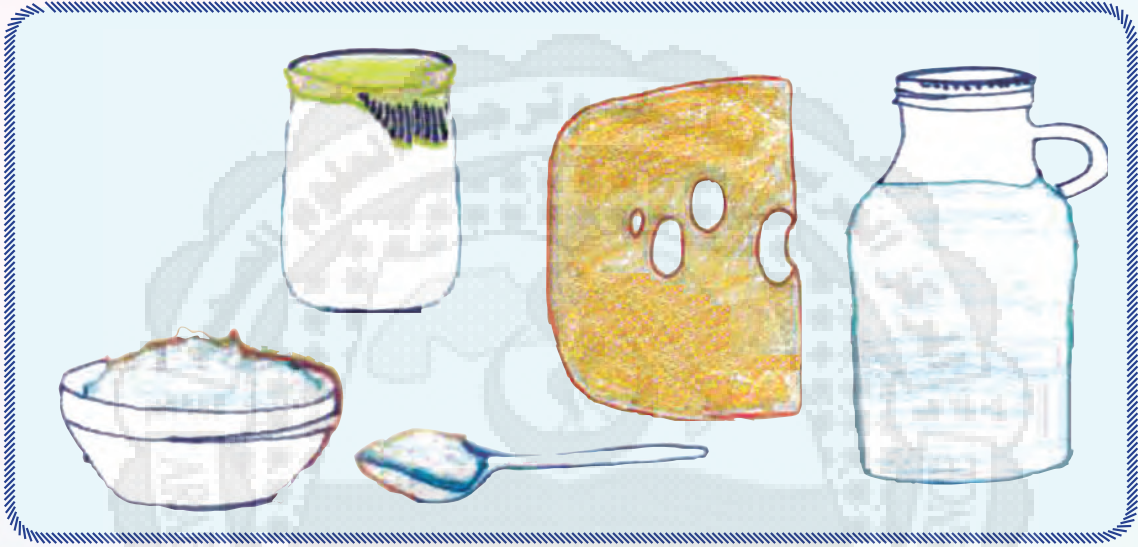
الزيت من أهم مصادر الطاقة، ولها دور في امتصاص وتخزين الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامين A و D و K؛

لِذَا فَإِنَّ لَهَا دَوْرًا فِي تَقْوِيَةِ جِهَازِ الْمَنَاعَةِ
فِي الْجِسْمِ.

وَعَلَيْنَا اخْتِيَارُ الزَّيْتِ النَّبَاتِيَّةِ الصَّحِيَّةِ مِثْلِ
زَيْتِ الزَّيْتُونِ، وَالْكَانُولَا، وَفَوْلِ الصُّوِيَا،
وَالذَّرَّةِ، وَدَوَارِ الشَّمْسِ، وَالفَوْلِ السُّودَانِي.

وَمِنَ الضَّرُورَةِ تَجَنُّبُ الزَّيْتِ الْمُهْدَرَجَةِ
جُزْئِيًّا وَالتِّي تَحْتَوِي عَلَى دُهُونٍ مُتَحَوِّلَةٍ
غَيْرِ صَحِيَّةٍ. مَعَ التَّأَكِيدِ عَلَى أَنَّ الْأَطْعَمَةَ
قَلِيلَةَ الدَّسَمِ لَا تَعْنِي أَنَّهَا (صَحِيَّةٌ).

الحليب ومنتجات الألبان



يوفر الحليب نسبة عالية من البروتين،
والكالسيوم، والفيتامينات، كما يعد
الحليب أحد مصادر الفسفور والصوديوم
والبوتاسيوم والمغنيزيوم والزنك.



يَحْتَوِي الحَلِيبُ
عَلَى عُنْصُرِ الكَالْسِيومِ ؛
لِذَا فَإِنَّ تَنَاوُلَهُ يُحَافِظُ
عَلَى صِحَّةِ الأَسْنَانِ
وَالعِظَامِ، كَمَا أَنَّ اِحْتِواءَ
الحَلِيبِ عَلَى عُنْصُرِ

البوتاسيوم لَهُ دَوْرٌ فِي التَّقْلِيلِ مِنْ تَضْيِيقِ
الأوعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ، كَمَا يُعَدُّ الحَلِيبُ مَصْدَرًا
غَنِيًا بِالبَرُوتِيناتِ ؛ لِذَلِكَ فَإِنَّ لَهُ دَوْرًا كَبِيرًا
فِي بِنَاءِ العَضَلاتِ وَالْحَفَافِ عَلَيْهَا.

السوائل



لا يتمتع الجسم بالصحة الجيدة إلا
عندما يحصل على كفايته من السوائل
ومن أهمها الماء، فالماء يشكل ما بين 50 %

إلى 70 % من وزن الجسم، وله دور كبير في التخلص من نفايات الجسم عن طريق التبول والتعرق، كما أنه يحافظ على درجة حرارة الجسم، وتلين المفاصل.

يمكن أن تعوض العصائر الطبيعية عن السوائل، وتكون لها فائدة مزدوجة هي حصول



الجسم على السائل الذي هو الماء وحصوله أيضا على الفيتامينات والمعادن التي لها دور في زيادة مناعة الجسم.

الْوَجَبَاتُ السَّرِيعَةُ



تَحْتَوِي الْوَجَبَاتُ السَّرِيعَةُ عَلَى كَمِّيَاتٍ
عَالِيَةٍ مِنَ الدَّهُونِ الضَّارَّةِ وَالْكَوْلِيَسْتَرُولِ،

وَالْمَلْحَ، وَالسُّكَّرَ، وَهِيَ مِنَ الْمَوَادِّ الضَّارَّةِ
الَّتِي يُفَضَّلُ التَّقْلِيلُ مِنْ تَنَاوُلِهَا لِارْتِبَاطِهَا
بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَالسَّمْنَةِ، وَيُوصَى بِالْآتِي :

1. مِنَ الْمُمْكِنِ تَنَاوُلُ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ
بَشَرَطٍ أَلَّا تَكُونَ بِشَكْلِ يَوْمِي.

2. تَنَاوُلِ الْهَمْبُرْجَرِ أَوِ الدَّجَاجِ الْمَشْوِيِّ مِنْ
دُونِ إِضَافَاتٍ مِثْلِ الْجَبْنِ وَالْمَايُونِيزِ.

3. تَجَنُّبِ اللَّحْمِ الْمُعَالَجَةِ صِنَاعِيًّا
مِثْلَ اللَّحْمِ الْبَارِدِ وَالنَّقَانِقِ.

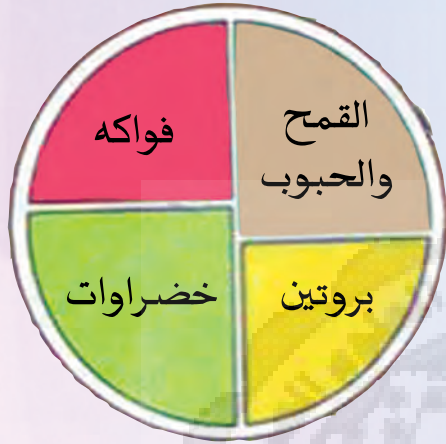


4. إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَأْكُلَ الْبَطَاطَا الْمَقْلِيَّةَ

فَاطْلُبْهَا مِنْ دُونَ مِلْحٍ.

5. اجْعَلْ مَعَ الْوَجْبَةِ بَعْضَ السَّلْطَةِ وَعَصِيرَ

الْفَاكِهَةِ الطَّازِجِ.



تتمثل الوجبات المتوازنة في :

- منتجات الألبان سواء أكانت حليباً أو جبناً.
- اللحم أو الدجاج أو السمك أو أي نوع من البقوليات التي تحتوي على البروتين مثل : العدس والفاول.
- التقليل من الدهون عن طريق تجنب الأطعمة المقلية أو جلد الدجاج.
- يجب أن تحتوي كل وجبة على مصادر النشويات.
- تناول السلطة والفواكه الطازجة.
- التقليل من تناول الحلويات.

إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

- | | |
|---|------------------|
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 1 - البكتيريا |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 2 - الفطريات |
| إعداد وتصميم: د. هبه حافظ الدالي | 3 - الفيروسات |
| إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله | 4 - العين |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 5 - هيا نلعب |
| إعداد وتصميم: د. أفنان جلال علوي | 6 - الطعام الصحي |



حليب