



## بهترین میان وعده های تابستانی برای کودکان

میان وعده های غذایی نقش به سزایی در رشد کودکان ایفا می کنند لذا نیاز به توجه ویژه والدین در این خصوص هست. در ادامه با میان وعده های مفید مناسب فصل تابستان آشنا خواهید شد.

نگار بلورفروشان: میان وعده های غذایی نقش به سزایی در رشد کودکان ایفا می کنند لذا نیاز به توجه ویژه والدین در این خصوص هست. در ادامه با میان وعده های مفید مناسب فصل تابستان آشنا خواهید شد.

### آب و آبمیوه طبیعی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، برخلاف تصور آبمیوه های غیر طبیعی برای کودکان مفید نمی باشد، زیرا با دارا بودن شکر فراوان بدن را کم آب کرده و توانایی کودک را پایین می آورد.

ماده نگهدارنده در آبمیوه بنزوات سدیم است که سدیم نیز سبب کم آب شدن و ایجاد عطش در کودکان می گردد.

پس توصیه می گردد کودکان روزانه آب 4-6 لیوان مصرف کنند یا از آبمیوه های طبیعی (حتما بدون شکر) به آنها داده شود.

اگر حتی آب طالبی به کودک داده شد، شکر به آن افزوده نگردد.

### میان وعده های حاوی ویتامین C بالا

این مواد برای انرژی بخشی مفید هستند. مانند: مخلوط میوه های توت فرنگی، آناناس یا توت سفید که به بدن انرژی ببخشند و یا انواع سالاد کاهو با گوجه فرنگی فراوان.

### میان وعده های حاوی ماده معدنی آهن

این میان وعده ها قدرت فکری را بالا ببرند. مانند: زردآلو و خرما یا مقدار کم عدسی یا نان تست جو با عسل و گردو و یا تست پنیر و اسفناج

### میان وعده مناسب که حاوی ماده معدنی روی بالا باشد

روی قدرت عضلانی و ذهنی را بالا می برد و از احساس خستگی جلوگیری می کند.

نان تست جو با کره بادام زمینی یا برشتوک با شیر و یا 20 عدد آجیل بسیار مفید می باشد و سبب رفع خستگی در کودکان مخصوصاً هنگام ورزش می گردد و توانایی حرکت را در آنها افزایش می دهد.

### مواد غذایی که حاوی اسید آمینه تریپتوفان هستند

این اسید آمینه که در بدن به سروتونین تبدیل می گردد اصلاً توصیه نمی گردد، زیرا حالت سیستمی در فرزندان دلبنده ما ایجاد می کند.

مانند: شیر و عسل یا تست بوقلمون. مصرف این مواد غذایی هنگام خواب به فرزندان عزیز توصیه می گردد که سبب خواب کافی در آنها شود.

### مواد غذایی حاوی منیزیم بالا

مصرف این مواد سبب افزایش قدرت عضلانی می‌گردد و برای مابین فعالیت‌های ورزشی در پسران مانند: شنا، فوتبال، بسکتبال و تنیس بسیار مفید می‌باشد.

در حرکات موزون و شنا و ... از انواع این میان وعده‌ها می‌توان برای دختران استفاده نمود. می‌توان به آن‌ها نخودچی با کشمش، بادام با شکلات تلخ، تست با مرغ و فلفل دلمه.

مواد غذایی حاوی امگا 3 بالا

این مواد حاوی چربی‌های ضروری بسیار مفید هستند، زیرا توانایی ریه و قلب را در هنگام فعالیت ورزشی در کودکان افزایش می‌دهند مانند: خرما و گردو یا زیتون پرورده و یا تست ماهی با پنیر و یا سالاد تن ماهی با کرفس و پیازچه.

میان وعده‌های حاوی آب زیاد

مصرف این مواد سبب شادابی کودکان عزیزمان می‌گردد. آبمیوه‌های مخلوط مانند: شیر هویج یا آب طالبی، هندوانه، سالاد شیرازی با لیمو ترش فراوان که همگی سبب پر آبی و شادابی فرزندان دل‌بند ما می‌گردند.

امید است با مطالعه و رعایت مطالب فوق، فرزندان عزیز شما تابستان دلپذیری داشته باشند.  
\* متخصصین تغذیه