

الهرم الغذائي للأطفال pdf

أولاً: تكوين الهرم الغذائي

يتكون الهرم الغذائي من الأعلى إلى الأسفل من:

- تحتوي الطبقة العليا على الأطعمة والمشروبات الغنية بالدهون والسكريات والأملاح؛ بالإضافة إلى الزيوت؛ وهي الأشياء التي يجب تناول كميات قليلة منها.
- بينما الطبقة الثانية يوجد بها اللحوم والأسماك؛ والبيض والدواجن؛ بالإضافة إلى الفول والمكسرات.
- كما أن الطبقة الثالثة يوجد بها منتجات الألبان.
- الطبقة الرابعة تشكل الخضروات والفواكه.
- وأخيراً الطبقة الخامسة تمثل الخبز والبقوليات؛ بالإضافة إلى الحبوب.

ثانياً: عناصر الهرم الغذائي للأطفال

سنتعرف فيما يلي على المجموعات الغذائية الأساسية للهرم الغذائي؛ وهي:

1- الحبوب

يحتاج الأطفال إلى تناول الكربوهيدرات كمصدر للطاقة من أجل الأنشطة البدنية التي يقومون بها؛ ويمكن الحصول عليها من خلال المكرونة والخبز؛ البطاطا والذرة؛ والجدير بالذكر أن يجب الحرص على اختيار الدقيق الأسمر بدلاً من الأبيض لأنه يحتوي على دهون أقل وغني بالألياف الصحية.

سنعرض في الجدول التالي الحصص اليومية الموصى بها للأطفال:

الفئة العمرية	التوصية اليومية (بالكوب)	مصادر الطعام
من 2 إلى 3 سنة	من ربع إلى نصف كوب	الخبز، الحبوب الكاملة، بطاطا
من 4 إلى 8 سنة	من نصف كوب إلى كوب	المواد الغذائية المصنوعة من القمح الكامل مثل الشباتي والمعكرونة، أرز

من 9 إلى 13 سنة	من نصف كوب إلى كوب	الحبوب، دقيق الشوفان حبوب الذرة ،الشعير
--------------------	-----------------------	---

2- الفواكه والخضروات

تحتوي الخضروات على العديد من المعادن والفيتامينات المفيدة للأطفال؛ سنعرض فيما يلي الحصص اليومية الموصى بها للأطفال:

الفئة العمرية	التوصية اليومية (في أكواب)	مصادر الطعام
من 2 إلى 3 سنوات	كوب	الخضار النيئة أو المطبوخة. يمكنك أيضًا تناولها كعصائر.
من 4 إلى 8 سنوات	1.5 كوب	جزر
من 9 إلى 13 سنة للبنات	2 كوب	بروكلي، البندورة

سبانخ، الشمندر	2.5 كوب	من 9 إلى 13 سنة للذكور
----------------	---------	---------------------------

3- الحليب والألبان

يحتاج الأطفال إلى الحصول على الكالسيوم والبروتينات وذلك من خلال تناول الحليب ومنتجات الألبان؛ سنعرض فيما يلي الحصص اليومية الموصى بها للأطفال:

مصادر الطعام	التوصية اليومية (في أكواب)	الفئة العمرية
حليب، لبن	2 كوب	من 2 إلى 3 سنوات
جبنة	2,5 كوب	من 4 إلى 8 سنوات
زبدة	3 كوب	من 9 إلى 13 سنة

4- لحوم / فاصوليا / سمك

سنعرض فيما يلي الحصص اليومية الموصى بها
للأطفال:

الفئة العمرية	التوصية اليومية 5 (في أكواب)	مصادر الطعام
من 2 إلى 3 سنوات	ربع كوب	لحمة، سمك، الفاصوليا الجافة
من 4 إلى 8 سنوات	نصف كوب	بيض، المكسرات، زبدة الفول السوداني
من 9 إلى 13 سنة	كوب	بذور فول الصويا ، فاصوليا خضراء

5- الدهون والزيوت

تحتوي الهرم الغذائي على الدهون والزيوت؛ حيث
يحتاج الأطفال إلى كميات مناسبة من الدهون

والزيوت؛ ويمكن الحصول على الدهون الصحية من خلال:

- بذور عباد الشمس.
- الفول.
- الفول السوداني.
- زيت الزيتون.

6- الماء

يعتبر الماء من الأشياء الأساسية في الهرم الغذائي؛ والجدير بالذكر أن كمية الماء الموصى بها هي:

- من 5 إلى 8 سنوات يتناول 5 أكواب يوميًا.
- بينما من سن 9:12 يتناول 7 أكواب يوميًا.
- من سن 13 لأكثر يتناول من 8: 10 أكواب في اليوم.