بدائل صحية ومُغذّية لوجبات طفلك السريعة

◄على الرغم من كلّ الاحتياطات التي يُمكن على الأُم القيام بها، من منع الطفل من تناول الوجبات السريعة والحلويات والأطعمة العالية بالسعرات الحرارية، إلّا أنّ الطفل يمكن فعلاً أن يرغب في تناول هذه الأطعمة. تناول الطفل هذه الأنواع من الأطعمة مرّة في الأسبوع لن يضرّ بصحّته؛ ولكن إسراف الطفل بتناول هذه الأطعمة، أي تناولها بشكل شبه يومي، يمكن أن يسبب له زيادة في الوزن وخمول وتعب.

محاولة إبعاد الطفل عن هذه المغريات أمر لابدّ منه، وهنا تأتي مُهمّتك كأُم في إبعاد الطفل عن هذه المأكولات المضرّة بصحّته، ومن أفضل الطرق لإبعاد الطفل عن تناول الأطعمة المرتفعة السعرات الحرارية والدهون، إيجاد بدائل لهذه المأكولات، شرط أن تناول إعجاب الطفل.

اليوم نُقدّم لك بدائل صحية لأكثر الوجبات المضرة بصحة الطفل، لكي تُعدّينها لطفلك وتتمكنين من الحفاظ على صحّته ورشاقته بشكل أفضل.

- البطاطا المقلية:

البطاطا المقلية من أكثر الوجبات المحبّبة لدى أغلب الأطفال. لونها المتميز ونكتها اللذيذة هي الصفات التي تُميّز البطاطا المقلية عن غيرها من المقبلات بالنسبة إلى الطفل. لا مانع من تقديم هذا الطبق مرّة في الأسبوع؛ ولكن ماذا لو اصرّ الطفل على تناولها بشكل يومي؟ هنا يجب عليك اختيار واحدة من هذه البدائل الصحّية للبطاطا المقلية، والتي من المؤكد ستنال إعجاب طفلك:

* أصابع البطاطا المشوية: يمكن تقشير البطاطا وتقطيعها أصابع، تماماً كأصابع البطاطا المقلية،

ومن ثمّ وضعها في صينية الخبز، وإضافة ملعقتين صغيرتين من زيت الكانولا إليها، ورشّة من الملح، والقليل من التوابل كالـ(بابريكا) أو الفلفل الأبيض. توضع البطاطا في الفرن لمدة 20 إلى 30 دقيقة، وتُقدّم للطفل مع الـ(كاتشاب)، أو أي نوع صلصة يحبّها. وتحتوي 12 حبة من البطاطا المشوية في الفرن على 80 سعرة حرارية، مقارنة بنحو 250 سعرة حرارية بالبطاطا المقلية.

* رقائق البطاطا الحلوة المشوية: البطاطا الحلوة لذيذة وصحّية أيضاً، وهي تحمل عدداً كبيراً من الفيتامينات والمعادن في جعبتها. كما أنّ البطاطا الحلوة تحتوي على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة، وتساعد بالتالي في الوقاية من أمراض القلب، وتحمي من مختلف أنواع السرطان. ومن أجل إعداد رقائق البطاطا الحلوة المشوية، ما عليك إلّا القيام بغسل حبّات البطاطا ومن ثمّ تقطيعها إلى دوائر رفيعة، ثمّ وضع القليل جدّاً من زيت الزيتون عليها، والقليل من الملح، ومن ثمّ وضعها في الفرن من 10 إلى 15 دقيقة.

* البطاطا المقلية بملعقة زيت واحدة: يوجد اليوم في الأسواق نوع من المقالي يساعد على قلي مختلف أنواع الأطعمة باستخدام ملعقة زيت واحدة. هذه الطريقة في الطهو تقلل من عدد السعرات الحرارية الموجودة في البطاطا، وتجعلها طعاماً صحّياً يناسب الطفل بشكل كبير جدّاً.

- الـ(ناغتس):

يحبّ الطفل تناول الـ(ناغتس) بشكل كبير جدّاً، لأنّها من أنواع الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الزيت والدهون، وهو يتم إعداد باستخدام بقايا الدجاج. لذا يُفضّل عدم تقديم هذا النوع من الطعام للطفل نهائياً. يمكن إعداد صدور الدجاج المشوية للطفل، والتي يمكن تقطيعها له بالأشكال المختلفة التي يحبّها، كما يمكنك تغطية صدور الدجاج بالقليل من البيض والكعك، لجعلها تشبه (ناغتس) الدجاج قدر المستطاع. فهذه الطريقة تجعلك تضمنين أنّ طفلك سيتناول وجبة صحّية ومُغذّية وقليلة السعرات الحرارية والدهون.

- المشروبات الغازية:

تحتوي المشروبات الغازية على كمية عالية جدّاً من السكر والسعرات الحرارية. فكوب واحد من هذه المشروبات يحتوي على نحو 8 ملاعق من السكر، أي ما يقارب 160 سعرة حرارية. تسبب المشروبات الغازية تسوّس الأسنان وتزيد من خطر الإصابة بالسمنة، وتزيد من خطر إصابة الطفل بالسكري من النوع الثاني. تعطي هذه المشروبات نكهة حلوة للطفل وتمنحه الانتعاش. لذا يجب البحث عن بديل صحّي لهذا النوع من المشروبات يمنح الطفل الأحاسيس ذاتها. البديل الذي اختارينها لك يحتاج إلى المكوّنات التالية:

* نصف كوب من المياه الغازية.

* ربع كوب من مياه جوز الهند.

* ربع كوب من عصير الفراولة.

* ربع كوب من عصير الأناناس.

* ربع كوب من عصير الرمان.

تُخلط كلّ هذه المكونات مع بعضها بعضاً ويُقدّم العصير للطفل. كما يُمكن اختيار أي نوع من العصائر الطازجة وتقديمها للطفل كبديل صحّي للمشروبات الغازية.

- الـ(كوكيز) بالشوكولاتة:

الـ(كوكيز) من أنواع الحلويات التي يعشقها الأطفال، خصوصاً الـ(كوكيز) المليء بقطع الشوكولاتة. حبّة واحدة من الـ(كوكيز) تحتوي على 250 سعرة حرارية، حيث إنّه يتم إعداده باستخدام الزبدة وكمية عالية من السكر والكثير من الطحين. يُمكن استبدال هذا النوع من الحلويات للطفل بالـ(كوكيز) الصحّي المُعَدّ منزلياً، باستخدام الشوفان والقليل من السكر وقطع الشوكولاتة الداكنة. وإليك هنا المكونات التي تحتاجين إليها لإعداد الـ(كوكيز) الصحّي:

* 4/3 كوب من طحين القمح الكامل.

* كوب من الشوفان.

* ربع كوب من سكر الـ(فروكتوز).

* حبة من البيض.

* ربع كوب من صلصة التفاح

* ربع كوب من زيت الكانولا.

* ملعقة صغيرة من الـ(بيكنغ باودر).

* ملعقة صغيرة من الفانيليا.

* نصف كوب من قطع الشوكولاتة الداكنة.

أمّا طريقة التحضير، فتقضي بخلط كلّ المكونات مع بعضها بعضاً، ومن ثمّ وضع ملعقة كبيرة من عجينة الـ(كوكيز) في صينية الخبز، والاستمرار في هذه الطريقة حتى الانتهاء من كلّ العجينة، مع ضرورة إبعاد كلّ قطعة من الـ(كوكيز) عن الثانية نحو 2 سنتيمتر عن الأخرى. تُخبَز حبّات الـ(كوكيز) في الفرن لمدة 15 دقيقة على حرارة 250 درجة مئوية. هذه الـ(كوكيز) الصحّية ستنال إعجاب طفلك وسيحبّها بالتأكيد.

- ساندويتش الـ(هوت دوغ):

ينال ساندويتش الـ(هوت دوغ) إعجاب الطفل بكشل كبير جدّاً؛ ولكنّه مُضرّ جدّاً بصحّته، خصوصاً أنّ المواد التي يتم استخدامها في تحضير الـ(هوت دوغ) هي بقايا الأطعمة. كما أنّ ساندويتش الـ(هوت دوغ) الجاهز يحتوي على الـ(مايونيز) والجبن والـ(تشيبس)، ما يجعل هذا النوع من السندويتشات ذات سعرات حرارية عالية جدّاً. فما الذي يمكن تقديمه للطفل كبديل لسندويتش الـ(هوت دوغ)؟

* سندويتش الديك الرومي: يُمكن أن تُقدّمي لطفلك سندويتش قطع الديك الرومي، عبر وضع الديك الرومي في خبز التوست مع قطعة من الجبن وتسخينها، ومن ثمّ إضافة المستردة إليها.

* سندويتش التونة: يُمكن خلط التونة مع القليل جدّاً من المايونيز والقليل من عصير الحامض، ومن ثمّ وضعها في سندويتش خبز الحليب مع الذرة وتقديمها للطفل.

- الـ(برغر) الجاهز:

من أكثر الوجبات السريعة المفضّلة عند الطفل هو الـ(برغر). فغالباً ما يحتوي الـ(برغر) على كمية عالية من الدهون، إذ إنّه يتم قليه بالزيت وإعداده باستخدام كمية كبيرة من الدهون. ويُفضّل تقديم الـ(برغر) المعَدّ في المنزل للطفل، بدل من الـ(برغر) الجاهز الذي يتناوله في مطاعم الوجبات السريعة، لأنّه يحتوي على كمية أقل من الدهون المشبعة والسعرات الحرارية.

- الشوكولاتة:

أغلب الأطفال يحبذون تناول الشوكولاتة لما تحمله من نكهة لذيذة وحلوة. هذا الطعام يحتوي على كمية عالية من السعرات الحرارية والسكر والدهون. يُمكن تقديم الشوكولاتة للطفل من حين إلى آخر؛ ولكن ليس بشكل يومي. فالشوكولاتة الداكنة تُعتبر بديلاً مثالياً للشوكولاتة العادية، ويمكن تقديم قطعة صغيرة منها يومياً للطفل، لأنّها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة، وتحمي الطفل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. كما أنّ الشوكولاتة الداكنة تزيد من التركيز عند الطفل، وتمنحه السعادة التي يبحث عنها عند تناول الشوكولاتة العادية.

- الـ(تشيبس):

رقائق الـ(تشيبس) أيضاً من الأطعمة المحبّبة لدى الطفل، وهو يتناولها عادةً كنوع من الـ(سناك). لذا يُفضّل من اليوم أن تُقدمي بديل صحّي للطفل للـ(تشيبس)، وهو رقائق الخضراوات المشوية، التي يمكن إيجادها جاهزة في الأسواق وبمختلف النكهات، ومن أكثرها لذّة نذكر الشمندر بنكهة الخل. كما يمكنك إعداد (تشيبس) الكوسا لطفلك في المنزل، عبر تقطيع الكوسا دوائر رقيقة ووضع القليل من الزيت عليه، إضافةً إلى رشة من الملح، وتحميصه في الفرن لمدة 15 دقيقة.►