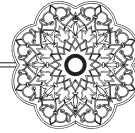




وجبة الإفطار وأهميتها



هناك من يرى أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة باليوم كله، ووجبة العشاء هي أسوأ وجبة في اليوم، ولهذا يجب أن يهتم الأهل بإفطار أولادهم، وأن ينوعوا لهم الراتب الغذائي، فالولد قد لا يحب إلا الشوكولا وما شابهها، لكن على الأهل أن يطعموه الأغذية التي يحتاجها جسمه كلّها: كالجن الطبيعي والبيض والحليب والزيتون والزيت والزعر والعلسل وغير ذلك، إضافة إلى الفاكهة: كالتفاح والموز والعنب والتين والبرتقال والتمر وغير ذلك. فالتنوع الغذائي يمد الجسم بالمعادن والفيتامينات التي يحتاجها، وبذلك يستغني عن زيارة الطبيب إلى أقصى درجة ممكنة، ويتمتع بجسم سليم وصحة جيدة.

كثير من الأطفال لا يحبون الفواكه، ويميلون إلى



المأكولات الجاهزة التي تنتشر في الأسواق (كالبسكويت والشيبس وغير ذلك).

هذا خطأ صحي؛ لأن هذه المأكولات تحتوي على المواد الحافظة والزيوت المهدرجة، وهي مما يضر صحة الإنسان، وخصوصاً صحة الأطفال.

لهذا، عندما يذهب الطفل إلى المدرسة، يجب أن يأخذ معه السندويش المنزلي المصنوع بنظافة وعناية من قبل الأم الحنون، الحريصة على صحة طفلها، وعلى تنوع الغذاء الذي يتناوله، ويستحسن أن يضاف إلى السندويش تفاحة أو برتقالة أو موزة أو أية فاكهة أخرى، وحبذا لو تناول كأساً من الحليب قبل الخروج من البيت، ولا يستحب أن يأخذ معه زجاجة حليب إلى المدرسة؛ لأن الحليب سريع الفساد وخاصة في الأجواء الحارة.

