

الافطار: وجبة مهمة جدا -

الكاتبه : أنا مارتينث روبيو . طبيبة أطفال في الرعاية الصحية الأولية. المركز الصحي كاماس.مجموعة " برفنارد ".
المترجم : ماجد حسين عبد الرزاق . طبيب اطفال . اكسترامادورا . اسبانيا
الكلمات الرئيسية : وجبة الإفطار ، وتناول الطعام الصحي ، والحليب ، مشتقات الحليب، صحة الأسرة ، والفواكه.

كي نبدأ اليوم مليناً بالحيوية والنشاط الفعّال فذلك يتم بشكل أفضل مع وجبة فطور جيدة . هناك العديد من الأسباب الوجيهة لذلك ومن خلال هذه السطور نحاول نقلها الى جميع العائلات لتعزز تناول وجبة الفطور الصحية في النظام اليومي للطعام ، وذلك بإدخاله عند الاطفال الصغار في المنزل لاعتماده كعادة مستقرة وصحية وقبل كل شيء ممتعة.

في نفس الطريقة نحاول أن لا نبدأ رحلة بدون بنزين او غازولين، الرياضيين يتناوون طبقاً من المعكرونة قبل البدء في اختبار أو التدريب ، فإنه من المستحسن اكتساب الطاقة بوجبة الإفطار الكاملة لمواجهة العمل في الصباح أو التعلم والنشاط المدرسي بشكل جيد. في المدرسة ، يلاحظ كثيراً المدرسين أن بعض الأطفال يظهروا اهتماماً قليلاً خلال أول ساعتين ، والتي عادةً يتم توفيرها للأنشطة التي تتطلب المزيد من الجهد ، وترك أخف المواد الدراسية في نهاية اليوم الدراسي. هناك ارتباط قوي بين تناول الإفطار بشكل غير صحيح وعدم القدرة على التركيز في الساعات الأولى ، وخلال ساعات الدراسة. إن تناول وجبة خفيفة في الفرصة المدرسية بعد انقضاء تلك الساعتين لا يفيد شيئاً بعد تجاوز تلك الساعتين. وينبغي استخدام هذه الفرصة والفواصل أساساً للعب بنشاط .

بعض المعلمين في المدارس الابتدائية ، يشعرون بالقلق إزاء الغذاء ، يطلبون من الاطفال الجلوس حتى انتهاء الوجبة الخفيفة في منتصف الصباح ، بدلا من تشجيعهم على الحركة واللعب. ومع ذلك ، هذه الوجبة الخفيفة خلال الفرصة في الحقيقة غير اجبارية للاطفال الذين يتناولون فعلا 4 وجبات يوميا. في الواقع ، من وجبة الإفطار مرت 2 او 3 ساعات فقط ، وخلال ساعتين او ثلاثة ساعات سوف يتناولون الغداء. إن المنعش خلال الفرصة يمكن أن يكون خفيفاً جداً ، ولكن ليس من الضروري أن نتخلى عن تناول المنعش الصحي : سندويش صغير أو بضع قطع من الفاكهة يمكن أن يكون كافياً ، دائما برفقته شرب المياه.

الجسم البشري لديه القدرة على تنظيم إلى حد ما مستوى الطاقة التي يحتاجها وذلك سينجز بشكل أفضل اذا "أبدأ بداية جيدة". عندما يكون الفطور كامل كافي وصحي ، فإن بقية الوجبات ستكون أكثر توازنا. بالعكس ، إذا لم يتم تناول وجبة الإفطار بشكل جيد فذلك سيسبب عند الوصول الى المنزل تناول الطعام بشراهة. وجدت علاقة قوية بين عادة تخطي وجبة الإفطار وزيادة الوزن. وهذا يعني، بأنه عندهم خطر الإصابة بالسمنة (في اي عمر) الذين لا يتناولون وجبة فطور صحية.

مركبات وجبة الإفطار

في كل بلد أو منطقة أو ثقافة هناك عادات غذائية مختلفة ووجبة الإفطار ليست استثنائية في هذا الاختلاف. ويعتبر الافطار متوازن إذا كان يحتوي على الأنواع التالية :

1) مجموعة الألبان : والتي تحتوي على البروتينات والكالسيوم. ويمكن أن يكون الحليب العادي فقط او مع القهوة أو الكاكاو أو اللبن ، أو الجبن. وهي مسألة تعتمد على الأفضلية، على الرغم من أن بعض الأشخاص عندهم اختيار للمنتجات المخمرة والذي يرتبط بوجود الحالة المرضية بعدم تحمل اللاكتوز ، والتي يمكن أن تظهر تدريجيا بعد سنتين من الحياة ، مع فترات زمنية متفاوتة حسب بلد المنشأ (25- 30 ٪ في أوروبا ، 70 ٪ في أفريقيا وأمريكا وأكثر من 90 ٪ في آسيا).

(2) مجموعة الحبوب: يحتوي الكربوهيدرات حيث يُهضم ببطء ، ويوفر الطاقة الضرورية للصباح. يمكن أن يكون الخبز (المحمص أو لا) أو رقائق الذرة. أيضاً تُعمل من طحين الحبوب البسكويت ، والكعك ، والحلويات ، والعجين المقلي (churros)، حيث يمكن تناولهم في بعض الأحيان بدون ان ننسى أن الجميع يحتوي أيضاً على الدهون والسكر. بالنسبة الى رقائق الحبوب لا بد من شرح بعض التوضيحات :

- الحبوب التي تُحضر "للافطار" في الغالبية العظمى من تركيبها تحتوي على السكر أو العسل ، وبالتالي زيادة الطاقة الحرارية بشكل غير مناسب.
- إذا كانت أيضاً تحتوي "شوكولا" ، عندئذ ترتفع القيمة الحرارية وكذلك غير مناسبة للجسم أيضاً لاحتوائها على الدهون غير الصحية.

من جهة اخرى توجد الحبوب المسحوقة والرقيقة مثل "موسلي"، حيث ان تناولهم اكثر صحياً لوجود كل قشرته (النخالة). وثمة مسألة ذات صلة ، مع كل من الخبز وهذا النوع الأخير من الحبوب ، هي أهمية مضغ الطعام الصلب ، وهو مناسب جداً لتطوير العضلات في الوجه وتقوية الأسنان.

(3) بعض الفواكه: العصائر الطازجة والطبيعية ، وقطع من الموز والاجاص أو البطيخ والعنب والزيتون والتمر وبضع شرائح من الطماطم على الخبز المحمص... وهناك تنوعات كثيرة ممكنة . والهدف هو توفير الفيتامينات وأكثر من ذلك بقليل الألياف النباتية.

(4) خيارات غذائية أخرى والتي قد تكون موجودة عادة في وجبة الإفطار لبعض الأسر ، والأشخاص أو الثقافات :

- أ- اللحوم : لحم الخنزير ، سلامي...
- ب - البيض.
- ج - الدهون : زيت الزيتون والسمن والزبد ، وشحم الخنزير أبيض أو احمر الخ.
- د - مغالي .

أحيانا الآباء والأمهات يقولون بانه لا يوجد ما يكفي من الوقت للأطفال لتناول الفطور. بحجة أنه محزن ان يبكروا ويتم ايقاظهم خلال الوقت الكافي لكي يلبس، ويشرب كاساً من الحليب والذهاب إلى المدرسة. أو في بعض الاحيان يتركونهم لمشاهدة التلفزيون ووجبة الإفطار على الطاولة تصبح باردة، حيث الطفل يركز على مشاهدة البرنامج بدلاً من ان يستيقظ ويتناول الإفطار.

ومع ذلك ، خمس عشرة دقيقة فقط يمكن ان تكون كافية لتنظيم وجبة الإفطار العائلية. ويمكن للأطفال الأصغر سناً المساعدة : وضع الطاولة وضع الخبز ، تحضير العصير... وإذا الجميع تناول وجبة الفطور بنفس الطريقة ، يتم تأسيس عادة في الأطفال والأسرة هي المستفيدة.

تذكر

- إن وجبة الإفطار توفر الطاقة لمواجهة صباحاً كاملاً من العمل والدراسة والتعلم.
- يجب أن تشمل وجبة الإفطار الصحية الفاكهة والحليب والحبوب.
- في العائلة يجب تعزيز العادات الطيبة والحسنة، لذلك يجب مشاركة الابناء خلال الفطور وإيضاً في تحضيره وإعداده
- ومن المناسب اطفاء التلفزيون أثناء وجبات الطعام.