

معرفی میان وعده های مناسب و سالم

مصرف برخی از مواد غذایی در میان وعده، تاثیر زیادی در تامین ویتامین های بدن دارد.

بسیاری از مردم به دلیل نگرانی از اضافه وزن، میان وعده را حذف کرده و به مصرف میان وعده سالم و IRM اهمیت نمی دهند. در حالی که مصرف میان وعده سالم در اواسط بازه زمانی بین دو وعده اصلی (صبحانه تا ناهار) فواید زیادی دارد. م در این مطلب به معرفی برخی میان وعده مناسب و سالم پرداخته است.

چرا میان وعده مهم است؟

کودک برای رشد و نمو به غذای سالم نیاز دارد. ریتم منظم مصرف وعده غذایی ذهن و کودک را در مدرسه و سرگرمی های بعد از مدرسه شاد نگه می دارد. بهترین زمان برای مصرف میان وعده ها، بین وعده های اصلی، حداقل بین ناهار و شام است.

هدف از مصرف میان وعده این است که احساس سیری کنید. به جای غذاهای میان وعده ای فراوری شده، شکم کودک خود را با غذاهای سالم پر کنید که انرژی و تغذیه شما او تأمین می کنند. در اینجا لیستی از میان وعده های مناسب کودکان ارائه شده است که هم سالم و هم خوش مزه هستند.

ماست

ماست یک میان وعده عالی برای کودکان است زیرا منبع خوبی از پروتئین و کلسیم نیز به شمار می رود. کلسیم به ویژه برای رشد استخوان های کودکان ضروری است. برخی از ماست ها همچنین حاوی باکتری های زنده هستند که به نفع سیستم گوارش کودکان خواهند بود.

بسیاری از ماست های شرکتی و کارخانه ای سرشار از قند هستند. در عوض، می توان با انتخاب ماست ساده و پرچرب و ترکیب آن با برخی از میوه ها، شاهد یک میان وعده فوق العاده و انرژی زا بود.

ذرت بو داده

ممکن است پاپ کورن یا ذرت بو داده شده را یک ماده غذایی بی ارزش در نظر بگیرید، اما در واقع این یک غله کامل مغذی است.

مادامی که آن را با مواد غیر ضروری و ناسالم ترکیب نکنید، پاپ کورن می تواند یک میان وعده سالم برای بچه ها باشد. برای درست کردن ذرت بوداده خوش طعم و سالم، کافی است تا آن را با کره آب شده و مقداری پنیر پارمزان رنده شده، ترکیب کنید.

با این حال، هنگام تهیه ذرت بو داده برای کودکان خردسال احتیاط کنید، زیرا این امر می تواند خطر خفگی را برای آن ها به دنبال داشته باشد.

کرفس با کره بادام زمینی و کشمش

کرفس با کره بادام زمینی و کشمش یک ترکیب جذاب برای ترغیب کودکان و دانش آموزان به مصرف سبزیجات است. یک ساقه کرفس را به سه یا چهار قطعه برش دهید، کره بادام زمینی را داخل کرفس پخش کنید و روی کره بادام زمینی چند کشمش بچینید.

این سه ماده غذایی در کنار هم تعادل خوبی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی ایجاد می کنند. هنگام خرید کره بادام زمینی توجه داشته باشید که این ترکیب، حاوی شکر یا افزودنی هایی مانند روغن های گیاهی ناسالم نباشد.

آجیل

آجیل ها سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان و چربی های سالم هستند. مصرف چربی در رژیم غذایی برای تضمین رشد کودکان مهم و ضروری است. پزشکان معتقد بودند که مصرف آجیل در کودکان باعث افزایش خطرانی از جمله خطر واکنش آلرژیک گردد.

اما شواهد اخیر نشان می دهد که مصرف آجیل در سنین پایین این خطر را کاهش می دهد. با این وجود، آجیل می تواند یک عامل خطرناک در خفگی برخی کودکان یا دانش آموزان در سنین پایین به شمار آید. بنابراین قبل از دادن آجیل به عنوان میان وعده به کودکان، مطمئن شوید که کودک قادر به جویدن آن است.

گلابی خرد شده با پنیر ریکوتا

گلابی یک خوراکی شیرین بوده و خوردن آن برای کودکان به صورت ورقه‌ای بسیار آسان است. گلابی سرشار از فیبر و ترکیبات گیاهی مفید نیز هست. هر برش از گلابی را با پنیر ریکوتا ترکیب کنید تا یک منبع غنی از پروتئین و کلسیم برای کودکان آماده کنید.

پنیر دلمه

پنیر دلمه نوعی پنیر خامه‌ای و تازه است که خوردن آن حتی برای نوزادان نیز به دلیل نرمی آن، بسیار ساده خواهد بود. این پنیر سرشار از پروتئین و منبع خوبی از سلنیوم، ویتامین B۱۲ و کلسیم است. ویتامین B۱۲ برای رشد مغز کودکان مهم است.

برای سرو این پنیر توسط کودکان می‌توانید آن را به تنهایی یا همراه با ترکیبات دیگری از جمله میوه‌های خشک یا میوه‌های تازه آماده کنید.

بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر یک صبحانه سالم برای کودکان است اما یک میان وعده عالی نیز به شمار می‌رود. جو دو سر حاوی فیبر و غیر محلول و زیادهای است که باعث افزایش تعداد باکتری‌های مفید در دستگاه گوارش می‌شود.

از بسته‌های با طعم و مزه متفاوت، که حاوی قند زیادی هستند، صرف نظر کنید. می‌توانید برای شیرین شدن جو، از حدود ۱/۸ قاشق چایخوری دارچین و مقداری سیب خرد شده استفاده کنید. اگر بلغور جو دوسر را به جای آب با شیر درست کنید، مقداری پروتئین و کلسیم آن افزایش می‌یابد.

یک تکه پنیر

پنیر بیش‌تر از پروتئین و چربی تشکیل شده و منبع خوبی از کلسیم است. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن پنیر و سایر محصولات لبنی ارتباط مستقیمی با افزایش کیفیت رژیم غذایی دانش آموزان و کودکان دارد.

غذاهای لبنی پرچرب به طور قابل توجهی به نیازهای غذایی کودک به کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های A و D کمک می‌کنند. تأمین پروتئین با کیفیت بالا برای کودکان با مصرف پنیر امکان‌پذیر است. پروتئین همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا بین وعده‌های غذایی احساس سیری کنند.

اسموتی میوه‌ای

آماده کردن اسموتی میوه راه خوبی برای بسته بندی بسیاری از مواد مغذی در یک میان وعده کوچک اما مفید است. همچنین می‌توانید سبزیجات را به یک اسموتی اضافه کنید. به دلیل وجود طعم‌های میوه‌ای و شیرین، ممکن است کودک شما حتی متوجه وجود سبزیجات در این ترکیب نشود.

از مواد کامل و تازه استفاده کنید و از مصرف آب میوه که حاوی مقدار زیادی قند است خودداری کنید. ترکیبات بی‌شماری وجود دارد که می‌توانید امتحان کنید، اما در اینجا یک دستور تهیه اسموتی برای شروع وجود دارد:

مواد لازم برای ۴ وعده:

- ۲ فنجان (۶۰ گرم) اسفناج تازه
 - ۲ فنجان (۳۰۰ گرم) توت فرنگی یخ زده
 - ۱ فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) ماست ساده
 - ۱ فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) شیر یا شیر بادام
 - ۱ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم) عسل
- همه مواد را به مخلوط کن اضافه کرده و مخلوط کنید تا یک‌دست شود.

تخم مرغ آب پز شده

برای آماده کردن یک میان وعده سریع و سرشار از پروتئین، تخم مرغ‌های آب‌پز را در یخچال نگه‌دارید. تخم مرغ بسیار مغذی و میان‌وعده‌ای عالی برای کودکان است. آن‌ها پروتئین با کیفیت بالا و چندین ویتامین و مواد معدنی از جمله ویتامین B۱۲، ریبوفلاوین و سلنیوم را به بدن کودکان منتقل می‌کنند.

آن‌ها همچنین حاوی لوئتین و زاگزانتین هستند، دو کاروتنوئید مفید برای سلامت چشم هستند. علاوه بر این، آن‌ها یکی از بهترین منابع غذایی کولین به شمار می‌روند، ویتامینی که برای رشد مناسب مغز لازم است.

بسته‌های میان وعده کشمشی

کشمش انگور خشک شده است. آن‌ها تقریباً همه مواد مغذی موجود در انگور اما در ابعاد و حجم کوچک‌تر را دارند. کشمش حاوی مقدار قابل توجهی از آهن است، ماده مغذی مورد نیاز بسیاری از کودکان که بستر انتقال اکسیژن بیش‌تر به مغز را نیز فراهم می‌کنند.

علاوه بر این، کشمش ترکیبات گیاهی، از جمله اسید اولئانولیک را در دل خود داد که مصرف آن باعث جلوگیری از چسبیدن باکتری‌ها به دندان می‌شود. بسته‌های میان وعده‌ای کشمش یک میان‌وعده ساده و بسیار سالم از بسیاری از ترکیبات مغذی و راحت است.

سیب زمینی پخته شده شیرین

سیب زمینی شیرین یکی از غنی‌ترین منابع بتاکاروتن است، ماده مغذی که می‌تواند توسط بدن به ویتامین A تبدیل شود. به سلامت چشم و پوست نیز کمک می‌کند. سیب زمینی شیرین خانگی و پخته شده یک گزینه مغذی در مقایسه با سیب زمینی‌های سرخ شده است.

چیپس کلم پیچ

کلم پیچ یک غذای فوق‌العاده محسوب می‌شود، زیرا مملو از مواد مغذی اما کم کالری است. در حقیقت، کودکان می‌توانند تمام ویتامین C، A و K مورد نیاز خود را در روز فقط در یک فنجان یا ۶۵ گرم کلم دریافت کنند.

توپ انرژی‌زا

گلوله‌های توپی انرژی‌زا طعمی مانند خمیر کودک‌ی دارند اما با مواد مغذی آماده می‌شوند. این میان وعده‌ها را می‌توانید با کتان آسیاب شده یا دانه‌های کامل چیا تهیه کنید، در این صورت شما ترکیبی سرشار از فیبر، پروتئین و آنتی اکسیدان را در اختیار خواهید داشت.

برای تهیه توپ‌های انرژی‌زا کافی است تا دستورالعمل ذیل را دنبال کنید:

- ۱ فنجان (۸۰ گرم) جو دو سر
- ۱/۳ فنجان (۱۱۵ گرم) عسل فیلتر نشده
- ۱/۲ فنجان (۱۲۵ گرم) کره بادام
- ۱/۲ فنجان دانه کتان آسیاب شده (۵۵ گرم) یا دانه کامل چیا (۱۱۰ گرم)
- ۱ قاشق چایخوری (۵ میلی لیتر) وانیل
- ۱/۲ فنجان (۸۰ گرم) میوه خشک

همه مواد را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. مخلوط را به شکل گلوله‌های کوچک درآورید و در یخچال قرار دهید. برای تزئین می‌توانید از میوه‌های خشک با شکلات‌های چیپسی تلخ و خرد شده استفاده کنید.

نتیجه گیری

یک کودک در حال رشد به طور منظم به غذا احتیاج دارد و بهتر است که یک کودک در مدرسه هر ۳-۴ ساعت یک بار غذا بخورد. ریتم منظم وعده‌های غذایی شامل وعده‌های اصلی غذایی که میان وعده مغزی نیز در این لیست جایگاه ویژه‌ای دارد.

برای بسیاری از کارمندان یا دانش‌آموزان انتخاب یک میان وعده سالم کار بسیار دشوار و ناممکنی به نظر می‌رسد. یک میان وعده مغذی و سالم از الگوهای تغذیه‌ای مناسب بهره می‌برد.

برای برخی افراد، مصرف میان وعده‌ها برای تأمین انرژی مورد نیازشان در مقایسه با دیگران، ضروری‌تر به نظر می‌رسد. برخی فکر می‌کنند که به میان وعده احتیاج ندارند، هرچند که هرگز امتحان نکرده‌اند که چگونه مصرف این میان وعده‌ها می‌تواند بر وضعیت روانی آن‌ها تاثیرگذار باشد.