

الفواكه:

تتنوع أصناف الفواكه وأشكالها وألوانها وطعومها أيضاً، فمنها ما يكون أحمر اللون وأخضر وأصفر، ومنها أيضاً ما يكون مرّ الطعم أو حلوّاً أو حامضاً، ومن أصنافها البرتقال، والفراولة، والتفاح الأخضر، والأحمر، والبطيخ، والكيوي، والمانجا، والدراق، والمشمش، وغيرها الكثير، وينضج كلٌّ منها في موسمٍ معيّن وفي بلدٍ معيّنٍ دون غيره، وتتميّز بغناها بالعناصر الغذائية المتنوّعة والمهمّة لصحّة الإنسان خاصّةً الماء، وينصح بتناولها في مختلف الأوقات حيث إنّ تقليل تناولها يسبب للصحّة بالضرر، وفي هذا المقال سنتحدّث عن فوائد الفواكه العامة بالإضافة إلى فوائدها بالنسبة للأطفال.



فوائد الفواكه للأطفال:

يجدر ذكر أنّ على الأم أن تدخل الفواكه بشكلٍ أساسي في النظام الغذائي لأطفالها الصغار، لما لها من أهميّة كبيرة بالنسبة لهم، كالتالي

- تزويد الطفل بالسرعات الحرارية اللازمة لأداء مختلف وظائف جسمه وحاجته للطاقة للعب والقفز والجري وغيرها.

- زيادة ذكاء وإدراك الطفل وتفتيح عقله.

- بناء الأسنان والعظام بسبب غنى الفواكه بالمعادن المختلفة وأهمها الكالسيوم.

- تسهيل الهضم خاصةً في حالات إصابة الأطفال بالإمساك أو انتفاخ البطن الناتج عن تواجد الغازات داخل البطن بشكلٍ مؤلِّمٍ ومزعج.

- تقوية مناعة جسم الطفل ضدّ مختلف الأمراض الناتجة عن الفيروسات والبكتيريا التي تعتبر المسبِّب الأول للأمراض بالنسبة للأطفال وغيرهم.

- بناء الجسم القوي والذي يتمتع صاحبه بالقوة واللياقة والصحة.

- زيادة النشاط الذي ينعكس على شكله الخارجي خاصةً بشرته وعينه ونشاطه البدنيّ.
فوائد الفواكه:

- الحفاظ على شباب البشرة والحيوية والصحة واللمعان والتقليل من آثار الشيخوخة على البشرة.

- التخفيف من التعب والإجهاد والتوتر. طرد السموم والفضلات خارج الجسم بسبب غناها بالماء بشكلٍ كبيرٍ جداً.

- الفواكه مفيدةٌ للقلب.

- تقوية العضلات وزيادة كفاءة عملها وفعاليتها.

- الفواكه مفيدةٌ لحيوية الشعر ولمعانه وتقويته.

- الوقاية من مختلف أنواع السرطان، إذ يقلل تناول الفواكه من نمو وانتشار الخلايا السرطانية في أعضاء الجسم.

- الوقاية من الإصابة بمرض السكري.

سلطة الفواكه:

يحب الأطفال الوجبات الغنية بالألوان والتي تعد بأشكال مشوقة، ويمكن للأم أن تتفنن في إعداد سلطة الفواكه لعائلتها وهنا نقدم الطريقة الأساسية.

المكوّنات:

- كأسان ونصف من الفراولة الطازجة.

- ثلاث حباتٍ من الكيوي الطازج.

- كأسٌ من التوت البريّ الطازج.

- حبتا خوخ طازجتان.

- نصف كأسٍ من عصير الفراولة الطازج.

- ملعقتان كبيرتان من السكر الأبيض الناعم، ويمكن زيادة هذا المكون حسب الرغبة والذوق.

طريقة التحضير:

- غسل الفراولة والخوخ جيداً وتقطيعهما إلى قطعٍ متوسطة الحجم.

- تقشير الكيوي وتقطيعه.

- وضع الفراولة والكيوي والتوت والخوخ في وعاءٍ مناسب.

- إضافة السكر الأبيض الناعم والعصير إلى المكونات.

- خلط المكونات معاً بشكلٍ جيدٍ وتقديم السلطة.