

## فوائد الغذاء الصحي للأطفال:

الغذاء الصحيّ يعتبر الغذاء السليم واحداً من أهمّ العوامل التي تضمن للإنسان حياة هانئة وجيدة، حيث يعتبر من الأسباب التي تجعل الإنسان قادراً على التمتع بحياة جيدة، وهانئة، وطيبة، وذلك بسبب الفوائد الجمة التي تعطيها لجسم الإنسان ولمختلف الأعمار، والمراحل العمريّة، كما أنّ الغذاء الصحيّ قادر على ضبط كتلة الإنسان، وعلاج العديد من الأمراض التي من الممكن أن يُصاب بها، سواء تلك الناتجة عن حالة السمنة، أو التي تنتج عن الموادّ الضارّة التي تحتوي عليها الأطعمة غير الصحيّة.



## فوائد الغذاء الصحي للأطفال:

أما أهميّة الغذاء الصحيّ للأطفال فهي عظيمة أيضاً، وربما تفوق في بعض النواحي أهميته بالنسبة للكبار، حيث إنّ جسم الطفل يمرّ بمرحلة البناء، فلو بني جسمه من مواد ضارة فإن ذلك سيسبب له العديد من الاعتلالات المستقبلية، والأمراض الخطيرة، والصعوبات الكبيرة التي قد تنتج بشكل رئيسي عن حالة البدانة التي قد تصيب الأطفال، وللغذاء الصحيّ العديد من الفوائد لجسم الأطفال، نجملها فيما يلي:

- يساعد في تكوين عظام سليمة للأطفال، فمرحلة الطفولة هي المرحلة المناسبة أكثر ما يمكن من أجل هذه الغاية، ويكون ذلك من خلال تحفيز الطفل على تناول الأغذية التي تحتوي على نسب

مرتفعة من كل من الفيتامينات، والكالسيوم، حيث تكثر مثل هذه العناصر في الحليب ومشتقاته، ومنتجات الألبان المختلفة.

- يُساعد في بناء عضلات متينة وقوية للطفل، حيث تُعتبر العضلات القوية من أهمّ العوامل المؤثرة بشكل أو بآخر في أداء الإنسان لمختلف الأنشطة الجسدية، والعضلات تحتاج إلى البروتينات بكثرة لأجل هذه الغاية لهذا فالطفل بحاجة إلى الإكثار من تناول الجبنة، والخضار، والبيض، والدجاج، وكافة أنواع الأطعمة الغنيّة بالبروتينات.

- يقي أجساد الأطفال من الإصابة بالسمنة وازدياد الكتلة، كما يقيهم من الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة والتي قد تؤثر عليهم بشكل سلبي كارتفاع ضغط الدم، وداء السكري، والأمراض القلبية، والعديد من الأمراض الأخرى.

- يملأ الأطفال بالحيوية، والنشاط، والقوة، حيث تحتاج أجسامهم إلى الأغذية الصحيّة حتى تستطيع تادية وظائفها المختلفة بالطرق السليمة والصحية، ومن هنا فإن غذاء الطفل يجب أن يكون متنوعاً بحيث يحتوي على مختلف العناصر الغذائيّة التي يحتاج إليها.

- يزيد من مناعة جسم الإنسان، ويرفع من قدرته على مقاومة مختلف أنواع الأمراض والالتهابات التي تضرّ بالجسم بشكل كبير.

- يُساعد على تحسين أداء الأطفال في المدارس، ويُزيد من تحصيلهم العلمي، كما يعمل على تحسين قدراتهم العقلية والدهنية بشكل كبير، وتُعتبر وجبة الفطور الصحيّة من أفضل أنواع الوجبات على الإطلاق، خاصة إن احتوت على الأغذية الصحية والمفيدة لهذه الغاية.