

# نظام غذائي غني بالسعرات الحرارية للأطفال





# نظام غذائي غني بالسرعات الحرارية للأطفال

الأطفال الذين يتناولون كميات غير كافية من الطعام أو الذين يحتاجون سرعات حرارية عالية، قد يواجهون المشاكل التالية:

- فقدان الوزن
- عدم اكتساب الوزن
- الخمول والتعب

من أجل زيادة الوزن والحصول على المزيد من الطاقة، يحتاج هؤلاء الأطفال الحصول على المزيد من السرعات الحرارية، و قد يكون من الصعب حث الطفل على تناول كمية أكبر من الطعام، لذا يمكن اختيار الأطعمة الغنية بالسرعات الحرارية.

يتضمن هذا الكتيب إرشادات تساعد على زيادة السرعات الحرارية اليومية من أجل زيادة الوزن والحفاظ عليه من النقصان.

## كيفية الحصول على المزيد من السرعات الحرارية في النظام الغذائي

هناك ٣ قواعد أساسية يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك للحصول على المزيد من السرعات الحرارية من الطعام:

### ١. الالتزام بتناول الطعام في أوقات الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة فقط

شجع طفلك على أن يتناول ٣ وجبات رئيسية، وليس أكثر من ٣ وجبات خفيفة في اليوم الواحد. الأكل والشرب بين الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة يمكن أن يقلل من شهية طفلك عند وقت الوجبات.

### ٢. تناول الأطعمة الغنية بالسرعات الحرارية أولاً ثم الأطعمة القليلة بالسرعات الحرارية

الأطعمة الغنية بالسرعات الحرارية تزود الجسم بكمية عالية من الطاقة.

## نظام غذائي غني بالسعرات الحرارية للأطفال

٢

الشكل التالي يتضمن أنواع مختلفة من الأطعمة مرتبة حسب محتواها بالسعرات الحرارية من الأعلى إلى الأقل.



### ٣. إضافة المزيد من السعرات الحرارية إلى طعام الطفل

يتم ذلك عن طريق إضافة الدهون أو السكريات إلى الأطعمة:

#### أ. إضافة الدهون

للحصول على سعرات حرارية إضافية يمكن الطبخ بالدهون أو إضافتها إلى الطعام. وهذا أيضا يجعل مذاق الأطعمة أفضل.

فيما يلي بعض الأمثلة على أنواع الدهون التي يمكن إضافتها إلى كل أنواع الأطعمة:

### الزيوت والكريمات، والصلصات

- صلصة الجبن
- الزيوت (زيت الزيتون، الذرة، الكانولا، دوار الشمس)
- صلصات السلطة
- القشدة بأنواعها
- صلصة الأفوكادو
- الطحينية

### كريمه قابلة للدهن

- المارجرين
- المايونيز
- القشدة
- جينة قابلة للدهن
- زبدة الفول السوداني
- الزبدة

### ب. إضافة السكريات

إضافة السكريات تساعد على زيادة السعرات الحرارية في الطعام، مثل:

- العسل
- المربى
- السكر بأنواعه
- دبس التمر



# نظام غذائي غني بالسعرات الحرارية للأطفال

## بعض الأمثلة لزيادة السعرات الحرارية إلى المجموعات الغذائية :

### ١. اللحوم وبدائلها

#### اللحوم والدواجن والأسماك

- تحضر سندويشات اللحوم بدهن شريحتي الخبز بالكريمة وإضافة شرائح الجبن إليها.
- إضافة قطع صغيرة من اللحم أو الدجاج أو السمك المطبوخ إلى وجبات الطفل.

#### البيض

- إضافة البيض المخفوق إلى الحساء أثناء الطبخ.

#### زبدة الفول السوداني

- إضافة زبدة الفول السوداني إلى السندويشات والحلويات.
- إضافة زبدة الفول السوداني إلى الآيس كريم أو الزبادي.
- استخدام زبدة الفول السوداني كصلصة مع الخضروات الطازجة أو شرائح الفاكهة.

#### المكسرات والبذور

- تقديم المكسرات أو البذور كوجبات خفيفة للأطفال ما فوق ٤ سنوات.
  - تغليف الموز بالمكسرات المباشرة.
  - إضافة المكسرات المباشرة أو المطحونة إلى حبوب الإفطار أو السلطة أو الحلويات.
- ملاحظة:** للأطفال دون عمر ٤ سنوات تقدم المكسرات مطحونة.



## ٢. الحليب ومشتقاته

اختيار الحليب ومنتجاته التي تحتوي على نسبة مئوية عالية من الدهون.

### الحليب

- استبدال الماء بالحليب أو الكريمة في تحضير مختلف الوصفات إن أمكن.
- إضافة ٢ إلى ٤ ملاعق صغيرة من بودرة الحليب كامل الدسم إلى ١ كوب من الحليب كامل الدسم عند استخدامه للشرب أو الطبخ.

### الكريمة المخفوقة أو القشدة

- إضافة القشدة المحلاة إلى الحلويات، والمشروبات الساخنة و الباردة.
- إضافة القشدة غير المحلاة إلى الشورية و حبوب الإفطار والبطاطس المهروسة ومختلف الأطعمة.
- غمس قطع الطعام بالقشدة قبل تناولها.

### الجبن

- إضافة الجبن القابلة للدهن إلى السندويشات والبسكويت والفواكه والخضروات.
- إضافة الجبن على أطباق اللحوم و الخضروات.
- إضافة الجبن المبشور إلى الوجبات الرئيسية و الصلصات و المخبوزات.

### الزبادي

- اختيار الزبادي كامل الدسم.
- إضافة الزبادي إلى الفواكه و الحلويات ووجبات الإفطار ومشروبات الحليب.

## نظام غذائي غني بالسعرات الحرارية للأطفال

٦

### آيس كريم

- إضافة الآيس كريم إلى المشروبات مثل مخفوق الحليب (الميلك شيك)، أو مشروبات الحليب الأخرى.
- إضافة الآيس كريم إلى الحلويات.
- تناول سندويشات الآيس كريم، و يمكن تحضيرها بشرائح الكيك أو البسكويت أو الوافل.

### وصفة لمخفوق الحليب مع الفواكه (الميلك شيك)

قم بمزج المكونات التالية في الخلاط:

- ½ كوب حليب كامل الدسم
- ٢ ملعقة طعام كريمة
- ١ كوب كاسترد
- ١ ملعقة كبيرة آيس كريم
- ١ ملعقة كبيرة من المكسرات المطحونة
- ½ كوب قطع فواكه طازجة (الخوخ، المانجو، الموز)
- يمكنك أيضا، إضافة شراب أو بودرة الشوكولاته





### ٣. منتجات الحبوب

#### الخبز

- نُوِّع في اختيار أصناف مختلفة من الخبز والبسكويت والمعجنات.
- تناول المخبوزات التي تحتوي على الفواكه المجففة أو المكسرات، أو المحشوة أو المغطاة بالمرى أو العسل أو الشوكولاته أو الجبن.

#### الحبوب

- اختيار الحبوب المحلاة، أو الجرانولا، أو الحبوب التي تحتوي على الفواكه المجففة أو جوز الهند.
- استخدام الجرانولا في مزيج الكيك و البسكويت و الخبز.
- استخدام الحليب كامل الدسم بدلاً من الماء مع الحبوب المطبوخة.

### ٤. الخضروات والفواكه

#### الفواكه

- إضافة الفواكه المجففة إلى الجرانولا وتناولها كوجبة خفيفة.
- إضافة الفواكه المجففة إلى الحلويات و المخبوزات.
- استخدام مزيج العصائر الطازجة (مثل: الموز، المانجو، البرتقال) بدلاً من الماء في صنع الحلويات.

## نظام غذائي غني بالسعرات الحرارية للأطفال

٨



### الخضروات

- غمس الخضروات الطازجة مع الصلصات، مثل: الجبن، المايونيز، الحمص، الأفوكادو.
- إضافة الزبدة والكريمة إلى الخضروات المطبوخة.

### الجرانولا

هي عبارة عن حبوب إفطار مكونة من مزيج من الشوفان والمكسرات والعسل.



## قسم التغذية العلاجية

Dietetics & Nutrition Department

٤٠٢٥ ٣٢٩٥ 

hdietetics@hamad.qa 

نشرت من:

تثقيف المرضى وأسرهم

patienteducation@hamad.qa 

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٥