

Publication: Al Manara

Date: February 2016

Pages: 114 - 115

Circulation: 33,000

Tarabut
PR



فنون ..

86

فيلم the revenant يحصد جوائز جولدن جلوب 2016

ثقافة ..

100

إعلان القائمة الطويلة للجائزة العالمية للرواية العربية 2016

الصحة والحياة ..

114

نصائح لتحضير وجبة الغداء المدرسية

أزياء ..

مجموعة المصمم طوني ورد
مزيج بارع من التقنيات الجديدة

مجموعة استوحاها المصمم طوني ورد إثر لقاءه مع هاوي جمع القطع سليم إده، الذي يملك متحف MIM، متحف المعادن في بيروت، ثالث أكبر مجموعة خاصة في العالم. إذ تغطي على مجموعة خريف شتاء 16/15 قيمة هذه الكنوز الطبيعية وشكلها الهندسي وألوانها وملامحها.

50

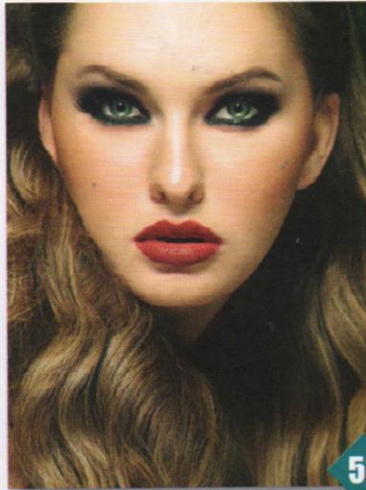


تجميل ..

صالون جورج مطر .. الترجمة
الجديدة لنواحة الجمال مع المرأة

في حديقة البهاء.. امرأة هيفاء، سرها بداية مع التكوين الذي أنصفاها وأعطاها كل الجمال، والمرأة مع جورج مطر لغة تحول الرسومات الى حقيقة جمالية تتراقص فوق الوجوه، أما الحلم فيكون مع تاج الرأس أولاً وصولاً لعناية كاملة بالأظافر والجسم والتاتو المعين، لطفة أميرية وبشرة خالية من الشوائب.. وكل ما يخص المرأة مع الجمال.

58



الاشتراكات السنوية: للأفراد والشركات: ٢٠٠٠ درهماً لتسليم عبر البريد الدوائر الرسمية والهيئات والمؤسسات ٢٥٠ درهم

الأسعار: المملكة العربية السعودية ١٠ ريالاً - الكويت ١ دينار - سلطنة عمان ١ ريال عماني - قطر ١٠ ريالاً - البحرين ١ دينار - اليمن ١٥٠ ريالاً - مصر ١٠ جنيهات - لبنان ٥٠٠٠٠ ليرة - سوريا ١٠٠٠ ليرة - الأردن ديناران - المغرب ٢٠ درهماً - تونس ٣ دينار - الجزائر ١٠٠ دينار - فرنسا ٤ يورو - السلطنة المتحدة ٣ جنيهات - بقية دول أوروبا * يورو.



وكيل التوزيع في الدولة ودول مجلس التعاون
شركة أبوظبي للإعلام

الإمارات (شركة أبوظبي للإعلام) أبوظبي هاتف: ٤١٤٥٠٠٦ - ٠٢ / فاكس: ٤١٤٥٠٠٦ - ٢
السعودية (الشركة الوطنية للتوزيع) الرياض هاتف: ٤٨٧١٤١٤، جدة هاتف: ٢٢٩٠٢٢٢، الدمام: ٨٤٤١١١١
البحرين (مؤسسة الهلال للتوزيع) هاتف: ٢٩٤٠٠٠ - الكويت (شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع) هاتف: ٢٤١٧٨٠٠
قطر (دار الثقافة للنشر والتوزيع) هاتف: ٤٦٢٢١٨٢ - سلطنة عمان (مؤسسة المعطاء للتوزيع) هاتف: ٥٩٧٥٥٦

التوزيع في دمشق	الشركة العربية السورية لتوزيع المطبوعات	هاتف: ٢٢٨٢٤٨ - ٢٢٨٢٤٨ - ٢٢٨٢٤٨ - فاكس: ٢٢٨٢٤٨
التوزيع في القاهرة	مؤسسة الأهرام	هاتف: ٢٧٧٠٢٩٢ - ٢٧٧٠٢٩٢ - فاكس: ٢٧٧٠٢٩٦ - ٢٧٧٠٢٩٦
التوزيع في بيروت	شركة الشرق الأوسط لتوزيع المطبوعات	هاتف: ٤٨٧٩٩٩ - ٠١ / ٤٨٠٨٢٩ - ٠١

التوزيع في المغرب (الشركة العربية الأفريقية للتوزيع والنشر والمطبعة)

SaPress 70, Rue Sijilmassa - Casablanca - Tel.: 212(0)22249200 - Fax: 212(0)22249214

UNIVERSAL PRESS & MARKETING LIMETED.

التوزيع في انجلترا - فرنسا - اسبانيا - ألمانيا - سويسرا

11 Power Road, London W4 5PY, Tel: 020 8742 3344, Fax: 020 - 8742 1280

- email: tabdeen@universalpressmarketingltd.co.uk

طبع في مطابع الغرير للطباعة والنشر

تأسست شركة منطقة حرة ذات مسؤولية محدودة وفقاً لقانون الشركات الخاصة في منطقة دبي الحرة للتكنولوجيا والإعلام 2003 والصادر بموجب قانون رقم 1 لسنة 2000 لإمارة دبي وتعديلاته.

المقالات المنشورة تعبر عن آراء أصحابها ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة. حقوق نشر الصور والموضوعات الخاصة محفوظة للمجلة.



أخصائية التغذية هلا أبو طه

لتشجيع الطفل على اعتماد عادات غذائية صحية

نصائح لتحضير وجبة الغداء المدرسية والتعامل مع الطفل صعب الإرضاء

لا تقل أهمية الاهتمام بعادات الطفل الغذائية عن أهمية متابعة نشاطاته اليومية الأخرى كالذهاب إلى المدرسة، أو نشاطاته الاجتماعية مع إخوته وأصدقائه، إذ تشكل العادات الغذائية السليمة في عمر مبكر أساساً لمستقبل صحي واعد.

الغذائية التي يجب أن تتوفر دائماً في وجبة غداء المدرسة ومنها: الفواكه أو الخضراوات والبروتينات ومنتجات الألبان والعصير أو الماء. وتعرض أبو طه فيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدتك على إعداد وجبة غداء صحية، وبالتأكيد لذيذة:

- الفواكه أو الخضراوات: يجب الابتعاد عن الفواكه المجففة (أسياخ) الفواكه بسبب احتوائها على نسب عالية جداً من السكر. وينبغي محاولة استبدالها بعلبة صغيرة من الفواكه الطازجة أو الخضراوات المشكلة مثل الطماطم والخيار.

- الألبان: يجب وضع بعض المقرمشات أو البسكويت في وعاء صغير مع أكواب صغيرة من اللبن الزبادي التي يمكن شراؤها من أي متجر وستمثل تلك إضافة صحية لصندوق الغداء الخاص بطفلك. ومن أجل تجنب الزبادي السيئ، من المفضل تجميد الزبادي في المنزل. ومع حلول وقت الغداء في المدرسة، سيكون الزبادي قد ذاب تماماً. وكخيار آخر يمكن وضع علبة صغيرة من الحليب.

- البروتين: بدلاً من شطيرة الجبن أو زبدة الفول السوداني، يمكن وضع شريحة من الديك الرومي أو لحم البقر المشوي في شطيرة. وجدير بالذكر، أن البروتين لا يتواجد في اللحوم فحسب، بل أيضاً في البيض المسلوق أو الحبوب المملحة.

- المشروبات: أثناء إعداد شطيرة، يمكن استخدام خبز البيتزا الدائري أو الخبز الأسمر. ومن الأفضل خبز الكعك في المنزل ووضع الفواكه أو الخضراوات، مثل الكوسة والتفاح في داخله. ويمكن أيضاً وضع بعض البسكويت والحبوب الخاصة بالإفطار والتي لا تحتوي على نسبة عالية من السكر.

- المشروبات: لا خيار أفضل من زجاجة الماء. وينبغي تجنب العصائر

في هذا الإطار، تقدم هلا أبو طه، أخصائية تغذية في المركز الأمريكي الجراحي بأبوظبي، بعض النصائح لمساعدة الوالدين على تشجيع أطفالهم على تبني عادات غذائية صحية، بما أنهما يمثلان قدوة لأطفالهم في سنواتهم الأولى. ويأتي من أبرز هذه النصائح:

- تعريف الطفل بالمجموعات الغذائية المختلفة كالفاكهه والخضراوات والحبوب ومشتقات الألبان وشرح فوائد كل منها بطريقة شيقة ومسلية. - تشبيه ألوان الفواكه والخضراوات بألوان قوس قزح، حيث يمكن أن نطلب من الطفل أن يرتب الفواكه والخضراوات التي يحبها على شكل قوس قزح، على أن يلتزم بتناول كل ما قام باختياره. ويمكن اعتماد خمس خيارات يومية، مما يعني أن يتناول الطفل نوعين من الفاكهة وثلاثة أنواع من الخضراوات يومياً.

- تجنب اعتماد الحلويات لمكافأة الطفل على الأفعال الجيدة، حيث سيدفعه ذلك للتعليق بالحلويات والأطعمة الغير صحية.

- تشجيع الطفل على المشاركة في تحضير وجبة الغداء التي يصطحبها إلى المدرسة، حيث يزداد إقبال الطفل على تناول الطعام الصحي الذي شارك في تحضيره بنفسه.

- اصطحاب الأطفال خلال التسوق من السوبر ماركت، وقضاء الوقت في التعرف على أقسام الطعام الصحي وتجنب أقسام الحلويات والأطعمة الاصطناعية قدر الإمكان.

العناصر الغذائية التي يجب أن تحتويها وجبة الطفل المدرسية

يواجه العديد من الأهالي صعوبة في تحضير وجبة غداء صحية ليصطحبها الطفل إلى المدرسة، خصوصاً أثناء البحث عن خيارات جديدة من الأطعمة الصحية التي تنال رضا الطفل، وقد يغفلون عن بعض المكونات

من المهم تجنب اعتماد الحلويات لمكافأة الطفل على الأفعال الجيدة

المعوقات التي تواجهها الأم في وجبة طفلها

في ما يلي بعض النصائح التي تساعد على البدء في تطبيق خطوات التغذية الصحية، خصوصاً عندما يكون الطفل صعب الإرضاء في تناول الطعام:

- يشكل الوالدان القدوة التي يحتذي بها الأطفال، فعندما تظهر استمتاعك بتناول الخضار والفواكه، سيعملون حتماً على تقليدك.

- اصطحاب الأطفال في جولة للتسوق في السوبر ماركت من وقت لآخر. ويمكن استغلال هذه الجولة في تعريفهم على أنواع الطعام الصحي بطريقة غير مباشرة.

- السماح للطفل بالمشاركة في تحضير الطعام، وتعريفه على الطبق قبل وبعد التحضير، حيث سيزيد ذلك من حماسه لتناول الوجبة التي شارك في إعدادها.

- في حال لم يكن طفلك من محبي الخضراوات، يمكن مزجها داخل الحساء بحيث يحصل الطفل على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها من الخضراوات دون أن يراها.

- تحضير الأصناف التي يحبها الطفل ليصطحبها إلى المدرسة، تجنباً لاعتماده على المأكولات غير الصحية الموجودة في المدرسة.

ويبقى الصبر هو العامل الأهم خلال تطبيق العادات الغذائية الصحية.. ويمكن الحصول على أفضل النتائج عندما يتم تطبيق التغييرات بشكل تدريجي، ومن قبل كافة أفراد العائلة، لتتحول شيئاً فشيئاً إلى نمط حياة صحي، وليست مجرد حمية لإنقاص الوزن.

التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر ولكن يمكن إضافتها إلى صندوق الغداء مرتين في الأسبوع. ويمكن وضع العصير الطازج مثل عصير البرتقال في زجاجة المياه. ومع أن الطعام مهم جداً، إلا أن التأكد من تعينة طعام الغداء بشكل جيد وصحي لتناوله في المدرسة مهم أيضاً ليكون صندوق الغداء صحياً. يجب اختيار صندوق غداء عازل أو وضعه في علبة مياه مجمدة للحفاظ على برودته. وإذا تم إعداد صندوق الغداء في الليلة السابقة، يمكن حفظه في الثلاجة أو الفريزر. يجب أن تبقى الأطعمة القابلة للتلف مثل منتجات الألبان والبيض وشرائح اللحوم باردة ويجب تناولها في غضون حوالي أربع ساعات من تحضيرها. وتضمن لك هذه الخطوات الاحتياطية وجبة غداء لذيذة وصحية. وسواء اخترت إعداد شطيرة أو حيوب مطهية، يجب التأكد من تعينة صندوق الغداء بالخيارات التي من شأنها أن تزود الأطفال بالنشاط والطاقة طيلة اليوم. ونبالغ غالباً في تقدير قدرات الأطفال، لذلك لا بد من اتخاذ بعض الخطوات لتمكين الأطفال من الاستفادة من كامل قدراتهم. وننصح بتحضير صندوق الغداء مع الطفل وتغيير خيارات الطعام باستمرار للحصول على تجربة أكثر متعة.

الوجبات غير الصحية التي على الأم تجنبها

- الأطعمة الغنية بالسكر: يمكن لهذه الأطعمة أن تلعب دوراً أساسياً في بدانة الطفل. تأتي هذه الأطعمة بأشكال عدة، وأغلبها الحلوى والساكرات.

- الوجبات السريعة: ينصح بالابتعاد عنها قدر الإمكان، لأنها تحتوي على الكثير من المواد الحافظة ونسبة عالية من الدهون.

- الأطعمة المقلية: غنية بالسعرات الحرارية العالية.

