غذاهای زمستانی سالم و انرژی‌زا برای کودکان

20 دی 1401

فصل زمستان سبزیجات مخصوص به خود را دارد که مصرف این سبزیجات به دلیل میزان بالای مواد مغذی برای همه افراد از جمله کودکان توصیه می‌شود.

وقتی دما کاهش می‌یابد و ساعات روشنایی روز کوتاه‌تر می‌شود، سطح انرژی می‌تواند کاهش پیدا کند. بنابراین ممکن است کودکان در ماه‌های سرد و زمستان فعالیت کمتری داشته باشند. بر همین اساس هم تمرکز روی تغذیه مناسب در این فصل از سال بسیار مهم است. تغییرات در خلق و خو، کاهش انرژی، تمرکز، اشتها و خواب، در این فصل غیرمعمول نیستند، اما درعین حال می‌توانند نشانه‌های یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تر نیز باشند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در فصول سرد انتخاب‌های غذایی سالم می‌تواند به سلامت روان کودک شما کمک کند. غذاهای زیر را در نظر بگیرید تا به کودکان‌تان کمک کند در زمستان سالم و شاد باشند.

ماهی: اسیدهای آمینه مانند تریپتوفان، تیروزین و گلوتامین که بلوک‌های سازنده پروتئین در ماهی سالمون و سایر منابع پروتئینی هستند، انتقال دهنده‌های عصبی را تولید می‌کنند که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کنند. شواهد موجود، مصرف ماهی را با خطر کمتر افسردگی مرتبط می‌داند. ماهی و به‌ویژه ماهی سالمون مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برخی مطالعات نشان داده است که به مدیریت افسردگی کمک می‌کند. ماهی یک منبع عالی پروتئین برای سلامت قلب نیز محسوب می‌شود. برخی از بچه‌ها ماهی کبابی یا گریل شده می‌خورند. در این موارد سعی کنید از طعم‌دهنده و سس‌هایی که دوست دارند استفاده کنید یا ماهی را به قطعات کوچک برش دهید و کباب همراه با سبزیجات درست کنید.

مرکبات: مرکبات مملو از ویتامین C هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. آن‌ها همچنین فیبر غذایی را فراهم می‌کنند. کودکان معمولا این میوه‌ها را دوست دارند. زیرا معمولا بدون دانه هستند، پوست کندن آن‌ها آسان و خوردن آن سرگرم کننده است. بنابراین برای میان وعده‌های مدرسه عالی هستند.

کدو حلوایی: کدو حلوایی از کاروتنوئیدها که پیش‌ساز ویتامین A است، سرشار است. نشان داده شده مصرف آن برای سلامت قلب و ایمنی بدن مفید است و در عین حال سلامت پوست را تقویت می‌کند. همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است که به ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می‌کند. اکثر انواع کدو حلوایی زمستانه به طور طبیعی شیرین هستند.

گل کلم: این عضو از خانواده سبزیجات به دلیل محتوای فیتوکمیکال بالا و پتانسیل آن برای کمک به پیشگیری از سرطان و التهاب مورد توجه قرار گرفته است. گل کلم به تنهایی خوشمزه است، اما به راحتی با طعم‌های دیگر ترکیب می‌شود. سرشار از ویتامین C و منبع خوبی از ویتامین K برای سیستم

ایمنی سالم و استخوان‌های سالم است، اما این همه ماجرا نیست. گل کلم همچنین منبع خوبی از فولات، یک ویتامین B مهم برای رشد و نمو بوده و غنی از فیبر غذایی است.