

Royaume du Maroc
Ministère de la Santé
et de la Protection sociale



المملكة المغربية
ⵜⴰⴳⴷⴰⵢⵜ ⵏ ⵍⵎⵎⵓⵔ
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية
ⵜⴰⴳⴷⴰⵢⵜ ⵏ ⵓⵔⵓⵔ ⵏ ⵓⵙⵓⵔ ⵏ ⵓⵙⵓⵔ

البرنامج الوطني للتغذية

الحملة الوطنية لتشجيع على تناول وجبة الفطور لدى الأطفال والشباب

من 10 نونبر إلى 10 دجنبر 2021

فطورك أساس صحتك

يعتبر الفطور أحد مقومات النجاح المدرسي، وهو أحد القواعد الأولى للتوازن الغذائي التي توفر لهم كل العناصر الغذائية التي يحتاجون إليها للتركيز وقدرتهم على التفكير والحفظ والتحليل.

ومن المعروف أيضا أن لديه العديد من الفوائد في السيطرة على الشهية ، وزيادة المهارات الإدراكية ، وتحفيز الطاقة ، والحد من خطر الأمراض غير المعدية ، وتحسين الصحة العامة.

وتشير الملاحظات وأثرها على الصحة العامة والأداء المهني ، وبالتالي على الاقتصاد ، بوضوح إلى الحاجة إلى اعتبار الفطور مسألة سياسية ذات مصلحة عامة.



❖ الفطور هو وجبة ضرورية خلال اليوم حيث تمثل ربع الحاجيات الطاقية للطفل، إلا أن العديد من الدراسات بينت عدم تناول الأطفال لهذه الوجبة أو أنها غير متناسبة مع سنهم.

لماذا وجبة الفطور ضرورية؟

- وجبة الفطور تسمح للأطفال بإعادة شحن طاقتهم التي استهلكت خلال النوم بواسطة عملية التنفس ودقات القلب.
- تزودهم بجميع العناصر الغذائية اللازمة لتحسين أداءهم المدرسي و تمكينهم من التركيز و التفكير والحفظ والتحليل و كذا رفع مستوى نشاطهم البدني.
- تساهم في التحكم في الشهية وتنظيم عملية الأيض، مما يساعد على الوقاية من اضطرابات الغذائية وبالتالي الوقاية من زيادة الوزن عند الأطفال.

فوائد وجبة الفطور

ملئ بالطاقة



التركيز



جسد سليم



مزاج جيد



لماذا لا يتناول الأطفال وجبة الفطور ؟

الاستيقاظ المتأخر ، لذا فهم لا يأخذون الوقت الكافي لتناول فطورهم.

العشاء والنوم المتأخرين.

أهمية الإفطار معروفة قليلا.

عدم الإحساس بالجوع أو عدم الرغبة في تناول الإفطار.

عدم مواكبة الوالدان لأطفالهم (عدم تناول الفطور مع العائلة) .

هل عدم تناول وجبة الفطور له مضاعفات؟

- عدم تناول وجبة الفطور يحرم الجسم من جميع العناصر الغذائية الأساسية والكربوهيدرات والألياف التي يحتاجها في الصباح ، مما يضطره إلى الاعتماد على احتياطياته للقيام بوظائفه، الشيء الذي يترتب عليه بعض الآثار الجانبية مثل:
- نقص السكر في الدم.
- نقص العناصر الغذائية الدقيقة (كالسيوم ، حديد ، إلخ) ؛
- مشاكل في التركيز مما يؤدي سلبا على التحصيل المدرسي .
- الشعور بالتعب.
- عدم ارتياح و الإرهاق؛
- تناول العديد من الوجبات الخفيفة الغنية بالسكريات و الدهون، مما يرفع من خطر زيادة الوزن.

ما هي النصائح لفطور صحي؟

- احتواء وجبة الفطور على المكونات الأساسية لمجموعات الهرم الغذائية (الماء، الخضر و الفواكه، الحبوب و النشويات، اللحوم و الحليب أو مشتقاته، الدهون الجيدة و السكريات للدهن فقط مع التقليل منها).
- التنويع اليومي في مكونات وجبة الفطور لتشجيع الطفل على تناوله لتغطية جميع احتياجاته الطاقية و كذا عدم شعوره بالملل ؛
- مشاركة الطفل وجبة الفطور لإعطائه مثالا جيدا؛
- تجنب إعطاء أو وضع الحلويات والأطعمة عالية السعرات الحرارية مثل المخبوزات و العصائر المصنعة على مائدة الفطور ؛
- الحرص على حصول الطفل على قدر كافٍ من النوم مما يساعده على الاستيقاظ مبكراً وحصوله على وجبة إفطار صحية.

ما هي مكونات وجبة فطور متوازنة؟

- الأطعمة الأساسية لوجبة إفطار متوازنة هي:
- الحليب أو مشتقاته، مصدر الكالسيوم لتقوية العظام والأسنان و البروتينات.
- الحبوب الكاملة (الخبز ، الفطائر، إلخ) ، تساهم بشكل كبير في الشعور بالشبع و إعطاء الطاقة؛
- فاكهة طازجة موسمية أو جافة على شكل تفاح أو برتقال أو تمر أو تين مجفف... ، غنية بالفيتامينات ("س" و "أ") والمعادن الضرورية لصحة الجسم وتحفيز جهاز المناعة وكذا الألياف الغذائية.
- المنتجات المصاحبة مثل زيت الزيتون أو زيت أركان أو الزبدة أو العسل؛
- ممكن إضافة بروتين على شكل بيض.
- الماء لاجتناب الجفاف.

مكونات	ماذا أختار ؟	ماذا يمكننا أن نتجنب ؟
الحبوب و النشويات	الحبوب الكاملة (القمح الصلب ، الشعير ، الشوفان ، الذرة ، إلخ).	الحبوب المكررة والصناعية (البسكويت ، والمعجنات ، والمادلين ، وما إلى ذلك).
الحليب أو مشتقاته	حليب كامل ، لبن ، جبن أبيض ، جبن طازج أو جبنة صلبة.	منتجات الألبان النكهة ، الجبن المعالج التي هي صناعية جدا ،
فاكهة	فاكهة طازجة موسمية أو جافة على شكل تفاح أو برتقال أو تمر أو تين مجفف... أو عصائر الفواكه المصنوعة يدويا	العصائر الصناعية ، النكتار...

الحبوب و
النشويات



مصدر للكربوهيدرات
المعقدة والألياف

مصدر للدهون
وفيتامين أ

الحليب و
مشتقاته



مصدر الكالسيوم و البروتينات

فاكهة



غنية بالفيتامينات
والمعادن الضرورية

مثال لوجبة فطور طفل في سن التمدرس؟

✓ قطعة من خبز القمح الكامل أو الحرشة... مع زيت الزيتون أو الجبن؛

✓ كاس من الحليب؛

✓ فاكهة (كاملة و موسمية) أو وعاء صغير من الفاكهة المجففة أو الزيتية (التمر أو الجوز ...).

✓ بيضة (اختياري).



شکرا جزیرا