



افتا
جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

العقل السليم

في

الجسم السليم

يعتمد الأطفال على أمهاتهم في إعداد وجباتهم خلال اليوم، لذلك من المهم معرفة الأم بالعادات الغذائية السليمة التي يحتاجها الطفل. اتخذي القرارات المناسبة واستخدمي هذه النصائح البسيطة لتحافظي على صحة طفلك المصاب بافتا.

قدمي لطفلك الخضروات والفواكه بشكل يومي فهي تمد جسمه بالألياف والفيتامينات والمعادن اللازمة لنموه بشكل سليم.



ليست كل الدهون مضره، وبالتأكيد هي أحد العناصر الاساسية والضرورية لعمليات الجسم وخلاياه المختلفة لذلك استبدلي الدهون المشبعة مثل الزبدة بالدهون غير المشبعة كزيت الزيتون مثلاً.



قللي من السكريات التي يستهلكها طفلك يومياً، على الرغم من أن الأبحاث لم تثبت علاقة فرط الحركة لدى الأطفال وتناولهم للسكريات ولكننا نعلم أن الإكثار منها يؤدي إلى السمنة والتي بدورها تؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية.



تجنبي تقديم الوجبات السريعة والمصنعة لطفلك فهي عالية جداً بالأملام والسكريات والدهون غير الصحية وهي أيضاً مليئة بالمواد الحافظة ولها قيمة غذائية قليلة أو حتى معدومة.



استبدلي الوجبات الخفيفة الغير صحية كالحلويات وغيرها بأخرى صحية مثل الفواكه والمكسرات.



ابتعدي عن الألوان الصناعية. هناك دراسات تشير إلى أن إضافة الألوان الصناعية إلى الغذاء من الممكن أن تزيد من حدة فرط الحركة عند الأطفال.

