

الدكتور نبيل العياشي يُقدم توصياته للآباء من أجل ضمان دخول مدرسي جيد لأبنائهم بعيدا عن الإرهاق والتعب

يرتبط الدخول المدرسي لدى فئة من الأطفال بالتوتر والتعب، لكونهم سيبدأون مرحلة جديدة من موسم التعليمي، وسينتقلون إلى قسم جديد مع أصدقاء جدد، وبداية مرحلة جديدة من التعلم وسط مؤسسة حديثة، ضف إلى ذلك مختلف الإجراءات الاحترازية المعتمدة من أجل ضمان دخول مدرسي آمن بسبب تفشي الوباء العالمي، وكلها أمور تحتاج منهم بذل مجهود أكبر.

في هذا الصدد، قال اختصاصي التغذية والحمية نبيل العياشي: "بعد قضاء عطلة صيفية امتدت لأشهر طويلة، عاد الأطفال مع بداية شهر أكتوبر الجاري إلى الحجرات الدراسية، حيث يستغل الكثير من الآباء فترة الدخول المدرسي من أجل ضمان إيقاع مدرسي جديد ومستدام لدى طفلهم، من خلال وضع برنامج زمني غني بما فيه الكفاية، الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى سوء عادات الأكل و/أو قلة النوم، ما ينتج عنه إرهاق مستمر لدى الأطفال، مع تسجيل انخفاض في المناعة".

وبهدف ضمان دخول مدرسي جيد، قدم أخصائي التغذية والحمية نبيل العياشي العديد من النصائح، أولها ضمان تناول الأطفال لوجبة إفطار تتضمن النشويات مثل الخبز الكامل، والكربوهيدرات السريعة كالفاكهة والتمر، الدهون مثل زيت الزيتون، والكالسيوم المتواجد في الجبن ومشتقاته، مع ضرورة تقادي إعطاء الأطفال وجبة خفيفة قد تمنعه من تناول غدائه.

من بين التوصيات التي قدمها نبيل العياشي أيضاً، هي ضرورة إعطاء الطفل مختلف الوجبات في اليوم، مع دعوته إلى المشاركة في أحد الأنشطة البدنية اليومية وتشجيعه على شرب المياه، ومنعه من تناول الأطعمة المقلية، والحلويات، والمشروبات الغازية، أو البسكويت الصناعي.

وفي الأخير، على الآباء إعطاء أولية كبيرة للوجبات المحضرة في المنزل، على أن يضم طبق الغذاء حصة مهمة من الخضار النيئة.

وإلى جانب كل ما سبق ذكره، يوصي الدكتور نبيل العياشي بإعطاء الأطفال المكمل الغذائي " Forever Kids" المصمم من "فوريفر ليفين بروداكت"، أول شركة منتجة للمكملات الغذائية ومنتجات الجمال المصنوعة أساساً من الألوي فيرا.

وصرح العياشي: "تسمح المكملات الغذائية فوريفر الخاصة بالأطفال بفضل مكوناتها من محاربة الإجهاد والتعب الناتجان عن العودة إلى المدرسة، فضلاً عن تعزيز نظام المناعة لديهم".

ينصح بهذا المكمل الغذائي للأطفال ابتداءً من 4 سنوات وإلى غاية سن المراهقة، كما يُمكن للبالغين أخذه من أجل تجاوز الإرهاق المؤقت، إذ تحتوي الصيغة الجديدة لهذا المكمل الغذائي على جرعة مناسبة من الفيتامينات (A B C D E)، والمعادن كالحديد والزنك.

ولا يخفى على أحد أهمية فيتامين D لضمان نمو طبيعي للعظام، في حين يساهم الحديد في النمو المعرفي للطفل.

وتحتوي الصيغة الجديدة لـ "Forever Kids" على أكثر من 12 فيتامينًا تغطي 100% من الاحتياجات اليومية الموصى بها، وإثنان من المعادن الأساسية التي تساعد الأطفال على استعادة نشاطهم وحيويتهم من أجل ضمان نمو منسجم.

بفضل مذاق الفراولة الجيد تحظى هذه الأقراص بتقدير كبير من قِبَل الشباب والكبار على حد سواء.

وختم العياشي توصياتهم بالتأكيد على أن المكمل الغذائي " Forever Kids " يُعد فعالاً جداً، ويجب أن يواكبه أسلوب حياة صحي ونظام غذائي متوازن للطفل.