

لبداية جديدة
معلمة
MA'KOM
For a new beginning

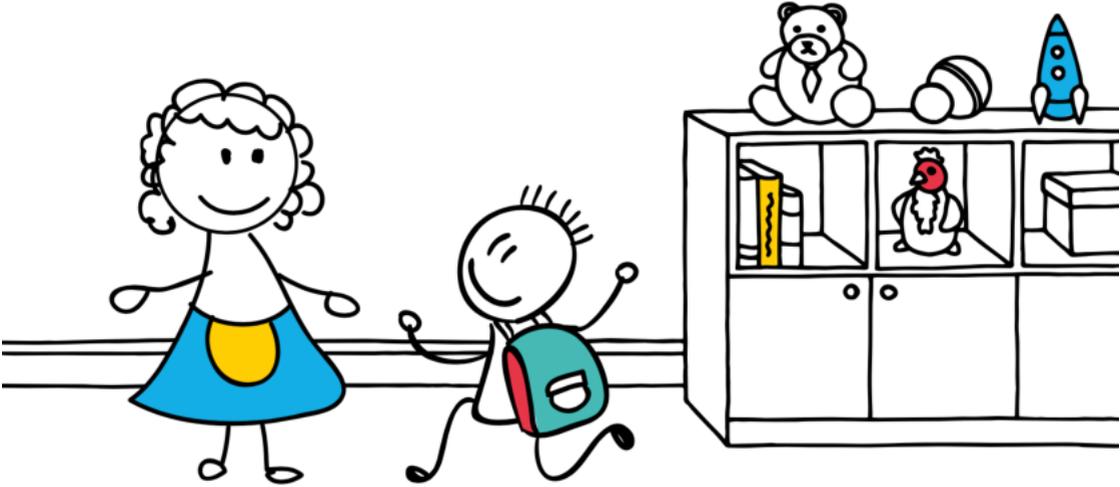
العودة إلى المدارس



أولياء الأمور الكرام،،

في استقبال عام دراسي جديد من المهم مراعاة نفسية الأبناء وتشجيعهم على العودة للدراسة بعد فترة من الانقطاع، وأنه لا بد من تنظيم أمورهم لاستقبال العام الجديد بكل همّة ونشاط وتفاؤل لتحقيق نتائج جيدة.

من خلال هذا الدليل نقدم لكم مجموعة من النصائح والمعلومات والمهارات اللازمة التي تساعد أبنائكم على تبني أنماط الحياة الصحية أثناء العودة إلى مقاعد الدراسة.



1 نصائح عامة للعام
الدراسي الجديد

2 تغذية طفلك

3 نوم صحي وسليم

4 الحركة والنشاط

5 الشاشات
الإلكترونية

6 النظافة الشخصية



نصائح عامة لتهيئة طفلك لإستقبال العام الدراسي الجديد

- اصطحب طفلك لشراء الأدوات المدرسية لتشجيعه.
- حاور طفلك وتعرف على مشاعره حول المدرسة وادعّمه معنوياً.
- خصص لطفلك حوافز تساعد وتشجعه على الانتظام بالدراسة خلال العام.
- بالتعاون مع طفلك ضع خطة دراسية مرنة لتساعده على الشعور بالمسؤولية.
- اهتم بالاستماع لتفاصيل يومه الدراسي الأول وحاول عدم الانشغال بالهاتف المحمول أثناء حديث الطفل.
- شارك بإعجابك على كتبهم الدراسية الجديدة.



تغذية طفلك



الغذاء الصحي

الغذاء الصحي المتوازن هو الطعام الذي يوفر احتياجات الجسم من السعرات الحرارية والطاقة والعناصر الغذائية التي تساعد طفلك على النمو بصحة جيدة وحمايته من الأمراض.

منتجات الألبان: مثل الحليب، الجبن، الزبادي، اللبن والتي تحتوي على الكالسيوم، فيتامين ب 2، ب12، فيتامين د.

الفواكه والخضروات الملونة والتي تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف. يوصى بتناول 5 حصص يومياً. (2 فواكه، 3 خضروات)

البروتين: مثل اللحوم الخالية من الدهون، الدواجن، الأسماك، البيض، البقوليات، المكسرات، والبدور.

الزيوت النباتية: زيت الزيتون، زيت الكانولا. حيث أن الدهون الصحية مهمة لصحة القلب والدماغ.

الحبوب الكاملة: مثل الأرز البني، الشوفان، والخبز المصنوع من القمح الكامل. والتي تحتوي على الألياف والطاقة والفيتامينات والمعادن.

المجموعات الغذائية

كن متسوقاً ذكياً

عزيزي وليّ الأمر، نود أن نشاركك بعض النصائح المهمة لتحسين خيارات التسوق الغذائية:

● تجنب الذهاب للتسوق وأنت جائع، حيث قد يؤثر الجوع على اتخاذك لخيارات غير صحية.

● قم بتحضير قائمة التسوق مسبقاً لتفادي شراء الأطعمة التي لا تحتاجها.

● تجنب الأطعمة المصنعة لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، والملح، والدهون، والمواد الحافظة مثل: رقائق البطاطس، اللحوم الباردة، والوجبات الجاهزة.

● تجنب الفواكه والخضروات المعلبة لأنها تحتوي على نسبة عالية من الملح والسكر.

● احرص على قراءة البطاقة الغذائية للتأكد من محتوى المنتجات.



نتمنى لك تسوقاً صحياً
وقرارات غذائية سليمة

قراءة البطاقة الغذائية

باتباع هذه النصائح، يمكنك اتخاذ قرارات غذائية أكثر وعياً لصحة أفضل لك ولطفلك.

> 5% من القيمة اليومية

الصوديوم
الدهون المشبعة
السكر

> 20% من القيمة اليومية

الفيتامينات
المعادن
الألياف

الحقائق الغذائية	
8 حصص لكل عبوة	حجم الوجبة
3½ كوب (55 جرام)	
كمية السعرات	
لكل حصة	
اجمالي الدهون 7 جرام	
الدهون المشبعة 5 جرام	
الدهون غير المشبعة 5 جرام	
الكوليسترول 20 ملغ	
صوديوم 220 ملغ	
مجموع الكربوهيدرات 31 جرام	
الألياف الغذائية 0 جرام	
إجمالي السكريات 21 جرام	
يتضمن 10 جرام سكر مضاف	
البروتينات 3 جرام	
فيتامين د 0 ميكروجرام	
كالسيوم 533 مليغرام	
حديد 0 مليغرام	
بوتاسيوم 266 ملجم	
الحصة اليومية % تبنى عن نسبة المغذيات لحصة الطعام بالنسبة للحمية المعتمدة على 2000 سعرة يومية مستخدمة لنصائح التغذية العامة	

ابدأ من هنا

تحقق من
السعرات الحرارية

تفادى المنتجات
ذات النسب
المرتفعة بالدهون
والأملاح والسكريات

قلل من هذه
العناصر الغذائية

أكثر من تناول هذه
العناصر الغذائية

تأكد من وجود
المكونات ذات القيمة
الغذائية المرتفعة

انتبه
20%
أو أكثر



تغذية طفلك

- ينصح بتعويد الطفل على تناول وجبة الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة.
- يفضل تنوع وجبة الإفطار مع الحرص على الاحتفاظ بالقيمة الغذائية.
- ينصح بتقديم أطعمة صحية بين الوجبات الرئيسية مثل: التمر واللبن والخضروات المفضلة لديه.
- ترطيب الجسم لا يقتصر على شرب الماء فقط، بل هنالك مصادر أخرى مثل الحليب، والخضروات والفواكه.
- يجب أن تحتوي وجبة الإفطار على النشويات، والفواكه، والبروتينات، والخضروات.
- ينصح باقتناء قارورة الماء المدرسية القابلة لإعادة التعبئة وإغلاقها بإحكام، مما يساعد على التذكير بشرب الماء باستمرار.

الإفطار الصحي

تلعب وجبة الإفطار دوراً هاماً في تطوير القدرات التعليمية والأداء الذهني لطفلك، فهي المصدر الوحيد الذي يؤمّن للدماغ حاجته من السكر والنشويات المركّبة بطيئة الامتصاص ما يمدّ طفلك بالطاقة طيلة النهار ويساعده في نشاطاته الجسدية وفروضه المدرسية.

إليك بعض الأمثلة عن الفطور الصحي:

توست الحبة الكاملة مع الأفوكادو: شرائح توست من الحبة الكاملة مع مهروس الأفوكادو. يمكن إضافة شريحة من الطماطم أو البيض المسلوق للزيادة من القيمة الغذائية.

أو

زبادي طبيعي أو زبادي اليوناني مع قطع من الفواكه الطازجة مثل التوت أو الفراولة رشّة من المكسرات أو بذور الشيا لزيادة القيمة الغذائية.



أهمية وجبة الإفطار لطفلك

أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يتناولون بانتظام وجبة الفطور، يتفوقون فكرياً على غيرهم من الأطفال الذين لا يتناولونها أبداً. إحرص على أن يتناول طفلك فطوراً صحياً يدعم نشاطه الذهني والجسدي قبل ذهابه إلى الحضانة أو المدرسة.



تناول وجبة الإفطار

- يساعد طفلك على تنظيم الوجبات الثلاثة الرئيسية.
- يساعد على زيادة النشاط والتحصيل العلمي لأنها تمد الجسم بالعناصر التي يحتاجها.
- يحفز النمو السليم لطفلك على المستويين الإدراكي والجسدي.
- الأطفال الذين يتناولون فطوراً صحياً يتمتعون بنشاط بدني أفضل وقوة أكبر للقيام بالأنشطة اليومية، بما في ذلك الرياضة واللعاب.



عدم تناول وجبة الإفطار

- يؤدي إلى الشعور بالجوع الشديد والرغبة بتناول أطعمة غير صحية مما يجعل طفلك أكثر عرضة للسمنة والضمول.
- يؤدي إلى الشعور بالتعب، قلة الرغبة في الدراسة، قلة الاستيعاب والتفاعل الذهني والإجهاد العقلي.
- يؤدي إلى نقص في العناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والمعادن والبروتينات، مما يؤثر على النمو والتطور السليم.

حقيبة الطعام المدرسية الصحية

الوجبات التي تتواجد في حقيبة الطعام المدرسية لطفلك تؤثر على نموه وتركيزه في المدرسة. لذا يجب أن تكون هذه الوجبات صحية ومعدّة منزلياً من أجل امداد طفلك بما يحتاجه من عناصر غذائية.

فما هي الوجبات التي يجب أن تتضمنها حقيبة الطعام المدرسية؟

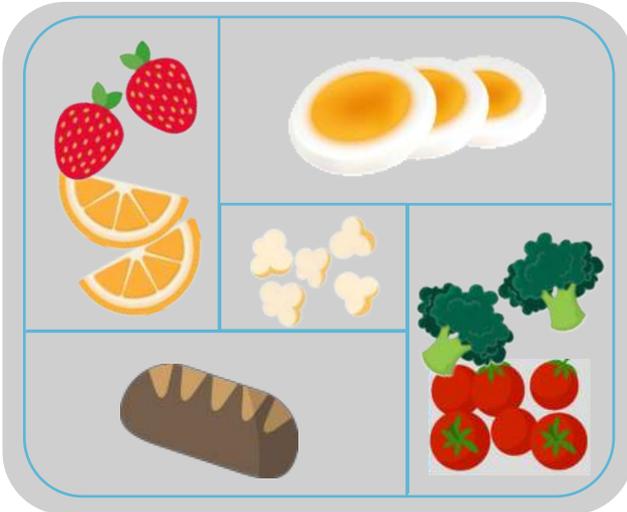
تنقسم حقيبة الطعام الصحية إلى:

وجبة أساسية

والأفضلية تبقى للمنتجات قليلة الدسم وذات الحبوب الكاملة وبنسب قليلة من الأملاح والسكريات مع الحرص على تقديم الخضروات والفواكه يومياً؛ لما تحتويه من قيمة غذائية عالية.

وجبة خفيفة

مثل الفشار، تمر، زبادي بالفواكه والعسل، سلطة الفواكه، أعواد الخضار مع الحمص.



تذكر



ينصح بتقسيم حقيبة الطعام المدرسية لطفلك بحسب تقسيمات الطبق الصحي للحصول على الفوائد والقيمة الغذائية من جميع المجموعات الغذائية التوازن بين هذه المجموعات الغذائية يضمن أن يحصل طفلك على الفيتامينات والمعادن الأساسية لنمو صحي وأداء مدرسي ممتاز.

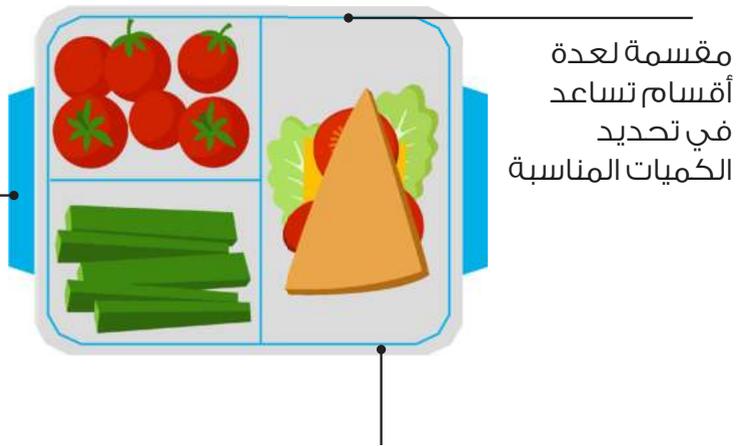
امسح الرمز لتحميل كتيب
وصفات صحية لحقيبة الطعام



امسح الرمز لمشاهدة
وصفات صحية لحقيبة الطعام



خصائص حقيبة الطعام



توفر طبقةً حافظاً للحرارة للأطعمة التي يجب أن تحفظ
في درجة حرارة معينة (أطعمة باردة أو ساخنة)

لسلامة طفلك ووقايته من التسمم الغذائي:

- استخدم حاويات منفصلة للحفاظ على النكهة ومنع انتقال الروائح أو العصائر بين الأطعمة.
- قم بتغليف الفواكه مثل التفاح والموز بورق بلاستيكي أو وضعها في حاويات منفصلة. يمكنك أيضاً رش القليل من عصير الليمون على الفواكه لمنع التأكسد وتغيير اللون.
- نظف حقيبة الطعام بانتظام لمنع تراكم البكتيريا والروائح غير المرغوب فيها عبر غسلها بالماء والصابون.
- علم طفلك كيفية الحفاظ على ترتيب حقيبة الطعام وكيفية استخدام الحاويات والتغليف السليم.
- إفضل الأطعمة المختلفة في حاويات منفصلة لتجنب تداخل النكهات ومنع التأكسد. على سبيل المثال، ضع الفواكه والخضروات في حاويات مختلفة عن اللحوم والألبان.
- أغلق الأوعية الحاوية للأطعمة بإحكام إلى حين موعد تناول الأطعمة وذلك لمنع تلوثها بالبكتيريا والحد من النمو البكتيري داخلها.

أهمية الماء لطفلك

يجب أن يكون توفير كمية كافية من الماء (6-8 أكواب يومياً) جزءاً من نمط حياة صحي للأطفال، مع التركيز على تشجيعهم على شرب الماء بانتظام ووفقاً لاحتياجاتهم اليومية مع مراعاة عمر الطفل ونشاطه اليومي والظروف البيئية والحالة الصحية.



تحسين وظيفة الدماغ وتحسين الذاكرة وزيادة الإبداع

التركيز لفترات أطول مما يساهم في زيادة التحصيل العلمي

التقليل من التوتر والقلق

تعزيز المناعة وتحسين عملية الهضم

يساهم في الحفاظ على رطوبة ومرونة الجلد، مما يقلل من جفاف البشرة ويحسن مظهرها.

يمكن تقديم العصائر الطبيعية الخالية من السكريات على أن يتم الالتزام بمعدل الحصص اليومي لتناول الفواكه (حصتين) وتجنب أي مشروبات غنية بالسكريات كالمشروبات الغازية والعصائر المحلاة ومشروبات الطاقة.

مكونات عصير طفلك



الشرب

مكون من ماء، كمية عالية من السكر، مواد وألوان ونكهات صناعية، مواد حافظة والتي تضر بجسم الطفل.



النكتار

يتم الحصول عليه من الفاكهة و يضاف له السكريات والمشروبات المركزة



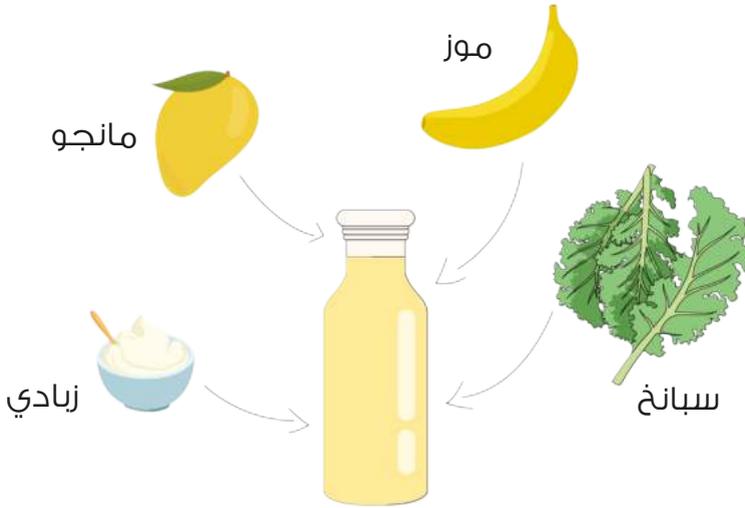
العصير الطازج

يتم الحصول عليه من الفاكهة الطازجة يفضل تناوله بكميات معتدلة حيث ينصح بما لا يزيد عن 120-180 مل باليوم

جرب الوصفة

يمكن استبدال العصير بالسمودي لخيارات صحية و أذ حيث أن السمودي يحافظ على ألياف الفاكهة و هي عنصر أساسي لصحة الجهاز الهضمي.

مكونات السموتي



امسح الرمز لمشاهدة وصفات صحية للسموتي



الوجبات بعد المدرسة

تعد وجبة الغداء والعشاء من الوجبات الرئيسية لطفلك التي تساهم في تعزيز صحته ونموه بشكل صحي ومتوازن.

مكونات الوجبات الرئيسية (الغداء ، العشاء)

البروتين: اللحوم البيضاء (مثل الدجاج والديك الرومي)، الأسماك، اللحوم الحمراء المعتدلة الدهون، البيض، البقوليات (مثل العدس والفاصوليا).

الخضروات: يجب تضمين خضروات ملونة ومتنوعة مثل الجزر، البروكلي، البازلاء، الفلفل الحلو، الخس، الشمندر، الخيار، الذرة.

الفواكه: يمكن تقديم مجموعة متنوعة من الفواكه الموسمية، مثل التفاح، البرتقال، الموز، العنب، والفواكه الأخرى التي يحبها الطفل.

الكربوهيدرات الصحية: تشمل الحبوب الكاملة مثل الأرز البني، والخبز الكامل، والباستا الكاملة، والبطاطا الحلوة.

الدهون الصحية: تضمن الدهون الجيدة مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا، الأفوكادو، والمكسرات والبذور.



تذكر !

ينصح بالالتزام بأوقات تناول الطعام بقدر الإمكان، لأن البروتين يساعد طفلك على تنظيم شهيته وتجنب الأكل العشوائي. كما يجب أن يكون هناك فاصل زمني لا يقل عن ساعتين إلى ثلاث ساعات بين العشاء وموعد النوم، لمنح الجسم الوقت الكافي لهضم الطعام بشكل جيد.

وجبات خفيفة صحية

تقديم وجبات خفيفة صحية لطفلك يساعد على تزويده بالطاقة والعناصر الغذائية الضرورية بين الوجبات الرئيسية والتقليل من تناول الأطعمة غير الصحية مثل رقائق البطاطس المالحة، الحلويات، البسكويت المملح. إليك بعض الأفكار لوجبات خفيفة صحية ومتنوعة:



الجزر والكرفس مع حمص
خضروات مقطعة مع صلصة الحمص.



سلطة الفواكه والزبادي
قدمي مزيجًا من الفواكه الموسمية مع الزبادي الطبيعي كوجبة خفيفة ومغذية.



سلطة البطاطس المشوية
قدمي شرائح البطاطس المشوية مع صلصة اللبن.



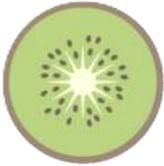
الموز بالشوكولاتة الداكنة
قطع من الموز مغطاة بطبقة خفيفة من الشوكولاتة الداكنة المذابة (2-1 مربعات صغيرة).



جبنة قليلة الدسم مع شرائح الخيار
قطع من الجبنة قليلة الدسم مع شرائح الخيار أو مزيج اللبن اليوناني مع التوابل المفضلة.

الخضروات والفواكه: ما الذي يوفره كل لون؟

ينصح بتناول ما لا يقل عن ٥ حصص من الفواكه والخضروات يومياً. عادة ما يتم تقسيم ذلك إلى ٢ حصة من الفواكه، ٣ حصص من الخضروات.



اللون الأخضر

المكونات

البوتاسيوم، فيتامين (ك)، مضادات الأكسدة، فيتامين (ب)، والبيوتين، وحمض الفوليك، والألياف .

الفوائد

حماية القلب، المساعدة في تخثر الدم، الحفاظ على صحة الرؤية وتقوية العظام والأسنان.

أمثلة

السبانخ، الأفوكادو، البروكلي، الملفوف، البقدونس، الجرجير، الكيوي، الشاي الأخضر، الأعشاب الخضراء (النعناع، الزعتر، والريحان) .



اللون الأزرق/البنفسجي

المكونات

الألياف، ومضادات الأكسدة وفيتامين (ج).

الفوائد

تحسين وظيفة الذاكرة وتعزيز صحة الجهاز البولي.

أمثلة

التوت الأزرق، التوت الأسود، العنب، الزبيب، البرقوق، التين، البرقوق المجفف، الملفوف الأرجواني، التوت البري، الباذنجان .

اللون الأبيض



المكونات

الألياف والبوليتاسيوم، ومضادات الأكسدة.

الفوائد

تحسين صحة القلب، تعزيز المناعة، تعديل مستويات الكوليسترول .

أمثلة

الفطر، البصل، والثوم والبصل، القرنبيط، والفجل الأبيض.

اللون الأصفر / البرتقالي



المكونات

فيتامين (ج)، فيتامين (أ)، البوليتاسيوم.

الفوائد

تعزيز المناعة، تحسين الرؤية.

أمثلة

الجزر، الخوخ، الأناناس، البطاطا الحلوة، الفلفل الأصفر، البرتقال، الموز، اليوسفي، المانجو، اليقطين، المشمش، الذرة.

اللون الأحمر



المكونات

فيتامين (ج)، فيتامين (أ)، البوليتاسيوم، ومضادات الأكسدة.

الفوائد

تقليل مخاطر السرطان، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، والسكري .

أمثلة

الطماطم، الفراولة، الفاصوليا الحمراء، التوت الأحمر، الكرز، التفاح، البطيخ، العنب الأحمر، الفلفل الأحمر، البصل الأحمر .

ساعات النوم لطفلك في العام الدراسي

يؤثر قلة النوم على مزاج طفلك الذي بدوره سينعكس على أدائه الأكاديمي.

يساعد النوم الصحي في تقليل الاضطرابات الغذائية المرتبطة بقلة النوم التي قد تؤدي لزيادة الوزن.

يسهم النوم الجيد في رفع معدلات التركيز وتحسين مزاج طفلك الذي بدوره ينعكس على أدائه الأكاديمي والحصول على كفاءات مرتفعة.

الأطفال الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم قد يظهرون سلوكيات سلبية مثل التهيج، العدوانية، ونوبات الغضب.

قلة النوم يمكن أن تضعف جهاز المناعة، مما يجعل طفلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

تؤدي قلة النوم إلى قلة التركيز والصعوبة في التذكر والفهم الذي بدوره ينعكس على التحصيل العلمي.



نصائح تساعد على تعديل النوم قبل العام الدراسي

● البدء بشكل تدريجي وذلك بتخصيص وقت للنوم محدد ومنظم قبل موعد العام الدراسي الجديد بأسبوعين.

● كن القدوة لطفلك، فالأهل المنتظمين بنظام نوم معين هم خير قدوة لأطفالهم.

● تهيئة طفلك لوقت النوم، وذلك عن طريق القيام بالأنشطة الهادئة مثل حكاية قصة ما قبل النوم وارتداء ملابس النوم المفضلة، الاستحمام بماء دافئ، قراءة الأذكار).

● حدد ساعات النوم والاستيقاظ، الالتزام بنظام النوم حتى في أيام عطلة نهاية الأسبوع وتخصيص وقت للاستيقاظ كل يوم.

● حدد ساعات استخدام الشاشات، يفضل تجنب استخدام الشاشات الإلكترونية قبل 60 دقيقة من موعد النوم ودمج الأنشطة الهادئة التي تساعد على الاسترخاء.



امسح الرمز لتحميل قصة
قصيرة قبل النوم



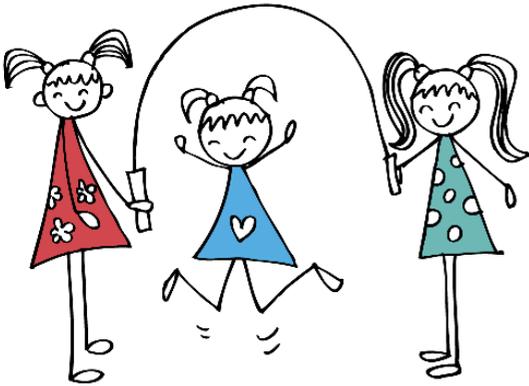


الحركة والنشاط



النشاط البدني لطفلك

- حبه بالرياضة، لا تشعره بأنها واجبة ويجب عليه الانتهاء منها، بل يجب أن يشعر بأنه نشاط يحبه ويستمتع بممارسته.
- وفّر له كافة الإمكانيات لممارسة الأنشطة البدنية المختلفة عبر البرامج الرياضية، احرص على توفير المعدات الرياضية اللازمة والملابس المناسبة التي تضمن راحة الطفل أثناء ممارسة النشاط البدني.
- ساعدهُ على ممارسة 60 دقيقة من النشاط البدني في اليوم، يمكن تقسيم المدة بين اللعب والرياضة في المدرسة وأنشطة بدنية في المنزل على أن يتم ممارسة الأنشطة موزعة خلال فترات النهار 20 صباحاً x 20 عصراً x 20 مساءً.
- شجعه على المشاركة في الأنشطة الرياضية، مثل كرة القدم، السباحة، رياضات الدفاع عن النفس المحببه لديه، الرقص، ركوب الدراجة الهوائية، اللعب والركض في الحديقة لتشجيعه على تجربة أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية الممتعة.



فوائد النشاط البدني لطفلك

- ◀ تحسين جودة النوم
- ◀ تقوية العظام والعضلات
- ◀ رفع المستوى الأكاديمي
- ◀ المحافظة على وزن صحي
- ◀ رفع مستوى اللياقة

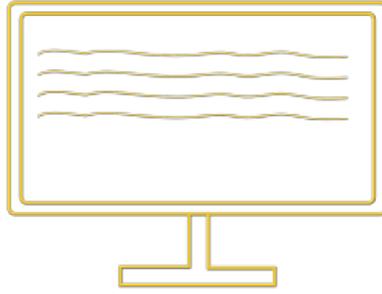


الشاشات الإلكترونية



نصائح لتقليل التعرض للشاشات الإلكترونية

- قم بمشاهدة البرامج التعليمية معهم واستغل هذه اللحظات لبناء حوار مع طفلك حول المواضيع التي يتناولها المحتوى.
- قم بإعداد جدول يومي مع طفلك بعيداً عن الشاشات يتضمن مجموعة متنوعة من الأنشطة، مثل اللعب الخارجي، القراءة، الرسم، وممارسة الرياضة.
- حدد وقتاً يومياً لا يتجاوز ساعتين في اليوم لاستخدام الشاشات الإلكترونية لتعزيز نمط حياتهم الصحي وتشجيعهم على الاستفادة من أنشطة أخرى مفيدة حدد وقتاً يومياً لا يتجاوز ساعتين لاستخدام الشاشات الإلكترونية.



مخاطر التعرض للشاشات الإلكترونية

الجانب الجسدي

تؤثر على صحة العين، زيادة الوزن والضمول وتؤثر على جودة النوم

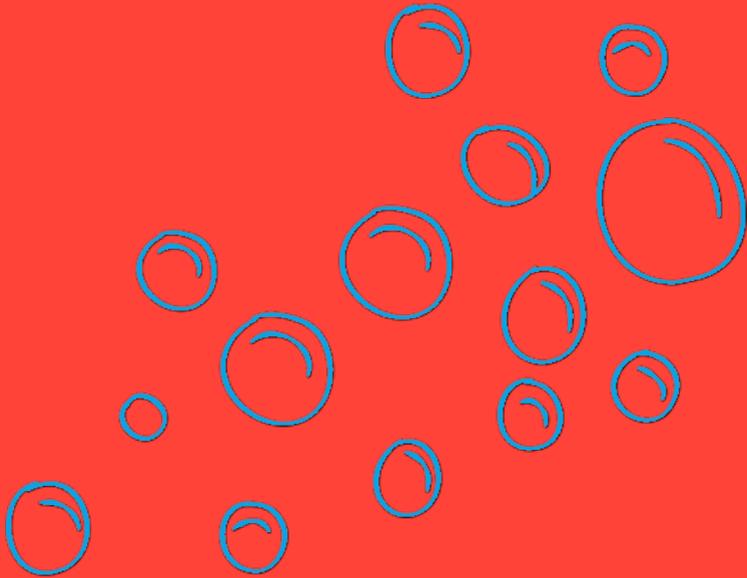


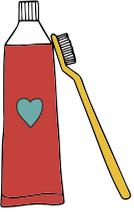
الجانب النفسي

تؤثر سلباً على القدرة في التواصل الاجتماعي، تقليل الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والتفاعلات الإيجابية



النظافة الشخصية





النظافة الشخصية لطفلك

- احرص على أن يغسل طفلك يديه بالماء والصابون قبل وبعد تناول الطعام وبعد الخروج من الحمام.
- خصص وقتاً له يومياً للاهتمام بنظافته الشخصية مثل الاستحمام يومياً وتنظيف الأسنان 3 مرات باليوم.
- احرص على جدولة قص أظافر طفلك مرة في الأسبوع لتجنب تراكم الأوساخ تحتها.
- قدّم لطفلك الفرصة للاختيار وشراء مستلزمات النظافة الشخصية بنفسه. مثل اختيار أدوات تنظيف الأسنان بالمشخصيات الكرتونية لديه، أو صابون اليدين المعطر الذي يحبه.

الفحص المدرسي لطفلك

يساهم الاكتشاف المبكر عبر الفحص الدوري ما قبل العام الدراسي في الحد من مضاعفات الأمراض السائدة لدى فئة طلاب المدارس حسب المرحلة العمرية أو تجنب أو تأخير حدوث مشاكل صحية خطيرة مما يسمح باتخاذ الإجراءات الوقائية في الوقت المناسب.



تعزيز المناعة لطفلك خلال العام الدراسي

يبدأ العام الدراسي الجديد في موسم الخريف ومع التقلبات الجوية وفي ظل انتشار الفيروسات التنفسية والعدوى يجب الاهتمام بتعزيز مناعة طفلك باتباع مجموعة من النصائح:

● وفّر الأغذية التي تحتوي على الفيتامينات C و E مثل الحمضيات، الفلفل الحلو والسبانخ بالإضافة للأغذية التي تحتوي على البروتين والكالسيوم واللاوميغا3 مثل الأسماك والجوز والألبان.

● الرياضة لها دور مهم وفعّال لتقوية وتعزيز المناعة، يُنصح باختيار الأنشطة المناسبة لطفلك بناء على عمره وقدرته الجسدية.

● شجّع طفلك على اكتساب عادة النظافة الشخصية في جميع الأوقات، سواء في المنزل أو خارجه أو في المدرسة أو في الملعب، وعند الأكل واللعب والنوم.

