

أعطاهم رخصة بالإفطار حفظاً لصحتهم وأنه لا بأس بذلك.
9- إذا كان الطفل منتظماً على أدوية لأمراض مزمنة فينبغي تعديل جدول جرعات الدواء للتوافق مع فترات الإفطار تحت إشراف الطبيب المعالج.
كما أبان د. محمد فيصل مقترحات بسيطة لوجبات الإفطار والسحور الصحي:

- وجبة الإفطار:
- حبات من التمر.
- طبق صغير من شوربة الخضار أو العدس.
- طبق صغير من سلطة خضار طازجة.
- قطعة لحم متوسطة، أو ربع دجاجة صغيرة الحجم، أو شريحة سمك متوسطة.
- طبق متوسط من الأرز أو المعكرونة أو نصف رغيف.
- ويمكن أن تتناول ما بين الإفطار والسحور:
- فواكه أو سلطة فواكه موسمية.
- كأس عصير فاكهة من فاكهة الموسم.
- قطعة من الحلويات الشرقية أو كعكة.
- طبق صغير من الأرز باللبن أو المهلبية.
- وجبة السحور:
- سلطة خضار.
- بيضة أو ملعقة كبيرة من سلطة الحمص.
- لبن أو حليب.

- معلق لبنه ملعقة، زيت زيتون، نصف رغيف من الخبز.
- كأس عصير من فاكهة الموسم.
- قطعة صغيرة من الحلويات، أو ملعقة صغيرة من العسل.

وعن العلاقة بين النشاط الحركي العضلي للأطفال والصوم تقول أية الغوطي أخصائية العلاج الطبيعي، إن الصيام فرصة ذهبية لتقليل الوزن والمحافظة على جسم صحي خال من مسببات أمراض القلب والسكر والضغط وغيرها، لأن الصيام له فوائد كثيرة على نطاق الوظائف البيولوجية للجسم، والرياضة لها فوائد لا حصر لها، لذلك ممارستها في رمضان ستحقق الغاية الصحية من الصيام، مثل تخفيف وزن الجسم وحرق الدهون كما أثبتت الأبحاث الحديثة فائدة ممارسة التمارين أثناء الصيام، حيث يكون معدل حرق الدهون والسعرات الحرارية أعلى مما هو عليه خلال الإفطار لأسباب عدة منها:

- 1- أولاً أن تناول وجبة قبل ممارسة الرياضة ينشط عمل الجهاز العصبي السمبثاوي، الذي يحفز تخزين الدهون وهو عكس ما نهدف إليه.
- 2- ثانياً أن هرمون الإنسولين يفرز في الجسم بناءً على كمية الطعام الذي نتناوله، فكلما تناولنا أكثر زادت نسبة الإنسولين في الجسم، وبالتالي تزيد مقاومة الجسم له وتقل قدرة الجسم على الاستفادة من وظائف الإنسولين، فالصيام يقلل من عملية إفراز الإنسولين، وهذا يؤدي إلى زيادة حساسية الجسم وقلة مقاومته للإنسولين، بالتالي سيعمل الإنسولين بشكل سليم ويرفع معدلات حرق السكريات وتخزينها كطاقة بدل أن تخزن كدهون.
- 3- ثالثاً زيادة نسبة هرمون النمو في الجسم من فوائد الرياضة أثناء الصيام وهو بدوره يحسن من نمو العظم ويزيد الكتلة العضلية ويرفع معدل حرق الدهون.

الحليب أو مشتقاته لإعطاء الطفل احتياجاته الأساسية من الكالسيوم، ويجب الإقلال من المخللات والأغذية الغنية بالدهون والحلويات في وجبة السحور، لأنها تزيد من إحساس الطفل بالعطش في الصيام، كما يجب أن نذكر بأن الصيام يعد فرصة ذهبية للبدء في العادات الغذائية الصحية، والتعود عليها من قبل جميع أفراد الأسرة، وذلك لأنهم يجتمعون على الوجبات الغذائية في وقت واحد، وهنا يأتي دور رب الأسرة في تعليم الأبناء وتوعيتهم بخصوص آداب الطعام والغذاء الصحي، إضافة إلى تقليل اعتمادهم على الأغذية السريعة والجاهزة والمصنعة.

5- يجب الحرص على إمداد الطفل بسوائل متنوعة طوال فترة ما بعد الإفطار يضمن تعويض حالة الجفاف التي تحدث خلال النهار، والحرص على أن يحتوي غذاء الطفل اليومي على فواكه طازجة وخضراوات لتعويض أي نقص في الفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة لنمو الطفل الطبيعي.

6- يجب الانتباه لمحتوى السعرات الحرارية للأغذية التي يتناولها الطفل، حيث إن جوعه خلال الصيام قد يدفعه لتناول كميات كبيرة من الحلويات والمكسرات التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة، مما قد يسبب بنهاية الشهر زيادة وزن الطفل بشكل غير صحي.

7- الصيام طوال النهار لا يعني السماح بتناول غذاء غير صحي طوال الليل، والتدريب في تدريب الطفل على الصيام، بمعنى بدء صيام الطفل ببضعة ساعات في بداية النهار.

8- إذا كان الطفل مصاباً بأي أمراض طارئة مثل نزلات البرد أو الإسهال فينبغي ألا يصوم حتى يتعافى، كما ينبغي أن نوضح لأطفالنا أنه في حالة مرضهم، فإن الله قد

