

5 أطعمة تزيد وزن الطفل النحيف



الخميس 9 مارس 2017 03:03 م

لنحافة عند الأطفال مشكلة صحية كالسمنة، فمثلما تبحث بعض الأمهات عن حلول للسمنة، تبحث أخريات عن حلول لمشكلة النحافة. إذا كان طفلك يعاني من النحافة، فواصل قراءة هذا المقال.

نقدم لك في هذا المقال أهم 5 أطعمة تساعد طفلك على اكتساب الوزن.

البيض:

يجب أن يتضمن نظام طفلك الغذائي البيض، إذ يعد مصدرًا هامًا للبروتين والكالسيوم، ويحتوي البيض كذلك على فيتامين أ وفيتامين د، لكن يُنصح بتناول بيضة واحدة يوميًا لتجنب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

المخبوزات:

تحتوي المخبوزات على نسبة عالية من النشويات، فهي من المصادر الهامة التي تحتوي على السعرات الحرارية التي تساعد طفلك على اكتساب الوزن.

الحليب كامل الدسم:

على الرغم من الفوائد العديدة للحليب، هناك بعض الأطفال يرفضون تناوله. إذا كان طفلك من هؤلاء الأطفال، فجرّبي إضافة الحليب إلى الأطعمة التي يحبها طفلك، فيمكنك صنع عصير الفواكه المضاف إليه الحليب، أو إضافته إلى الكورن فليكس أو إعداد الأرز بالحليب، فالحليب يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والبروتين وفيتامين د.

المكسرات:

تحتوي المكسرات على العديد من الألياف والبروتينات والدهون المشبعة والمغنسيوم، وهناك بعض أنواع المكسرات تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية مثل، (الكاجو والفسق والبندق)، من ثم عليك إضافة المكسرات إلى نظام طفلك الغذائي.

زبدة الفول السوداني:

تعد زبدة الفول السوداني من المصادر الجيدة للكالسيوم والبروتينات والفيتامينات والمعادن، إذ تساعد في بناء جسم طفلك بصورة سليمة، ويمكنك إضافة زبدة الفول السوداني لقطع الفاكهة والخبز والبسكويت عند تقديمها لطفلك، ولكن عليكِ عزيزتي تجنب زبدة الفول السوداني التي تحتوي على الزيوت المهدرجة، واستبدالها بزبدة الفول السوداني الطبيعية الخالية من تلك الزيوت أو التي تحتوي على نسبة قليلة منها.