

أهم الأطعمة التي تقوى عظام الطفل وتزيد مناعته



الجمعة 24 مارس 2017 11:03 م

لابد أن تتأكدي من أنك تقدمين لأطفالك كل ما يحتاجونه، وبخاصة بالنسبة للتغذية، فلا بد أن تحرصي على تقديم كل ما هو صحي ومفيد لهم، وأن يكون لديك هدف تحاولي تحقيقه مع أطفالك، والهدف ليس إشباع الأطفال فقط، ولكن تقديم ما ينفعهم في كل مرحلة عمرية، فمثلاً في مرحلة الطفولة لابد أن تهتمي بالأطعمة التي تقوي عظام أطفالك، لأنهم في مرحلة بناء أجسامهم، وفي مرحلة الدراسة لابد أن تهتمي بالأطعمة التي تزيد مناعتهم لمقاومة الأمراض.

لذا نقدم لك الأطعمة التي تقوي عظام أطفالك، والأطعمة التي تزيد من مناعتهم .

الأطعمة التي تقوي عظام الطفل:

الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين «د» حيث إن هذه الأطعمة مهمة لبناء عظام وأسنان قوية لطفلك، وعادة ما يحتاج طفلك الذي عمره من 1 إلى 3 سنوات 500 مجم كالسيوم في اليوم، وطفلك الذي عمره من 4 إلى 8 سنوات 800 مجم كالسيوم في اليوم، كما أن طفلك بحاجة إلى فيتامين «د» الذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، وعادة ما يحتاج الطفل إلى 400 وحدة دولية من فيتامين «د» يومياً أو أكثر كلما زاد عمر الطفل.

الأطعمة الغنية بالكالسيوم:

نصف كوب زبادي قليل الدسم = 207 مجم كالسيوم
نصف كوب حليب = 150 مجم كالسيوم
نصف كوب بودنج «المصنوع بالمنزل» = 140 مجم كالسيوم

الجبن وتختلف نسبة الكالسيوم حسب نوع الجبن
ملعقة طعام عسل أسود = 200 مجم كالسيوم
ملعقة طعام من الطحينة «طحينة السمسم» = 64 مجم كالسيوم
شريحة الخبز المدعم بالكالسيوم = 100 مجم كالسيوم
نصف شريحة بيتزا بالجبن = 91 مجم كالسيوم
ربع كوب كرنب = 89 مجم كالسيوم
ربع كوب لفت أخضر = 62 مجم كالسيوم
ربع كوب سبانخ مطبوخ = 60 مجم كالسيوم
سمك السلمون

الأطعمة الغنية بفيتامين «د»

فيتامين «د» يمكن أن يكونه جسم طفلك عند تعرض جلده إلى ضوء الشمس قبل العاشرة صباحاً وبعد الرابعة مساءً، ولكن يوجد بعض الأشياء التي تعيق تكوينه مثل الملابس وواقى الشمس الذي تضعيه على جسم طفلك، أو الجو الذي لا تسطع فيه الشمس، أو الأطفال ذوي البشرة الداكنة اللون، لذا ننصحك بالاهتمام بهذه الأطعمة الغنية بفيتامين «د»، وإذا كان طفلك لا يأخذ كفايته منها فعليك بإعطائه فيتامين «د» كمكمل غذائي، ومن هذه الأطعمة ما يلي:

صفار البيض
سمك السلمون

سمك الماكريل

التونة المعلبة

الجبن السويسري

بعض أنواع المشروم

الكبدة البقري

للأطعمة المضاف إليه فيتامين «د» مثل بعض أنواع الألبان والزبادي، وبعض أنواع العصائر والحبوب

الأطعمة التي تزيد من مناعة الطفل:

جهاز المناعة يعمل على حماية جسم الطفل من الجراثيم والميكروبات، والجهاز المناعي لدى الأطفال لا يزال يتطور، وتوجد بعض الأطعمة التي تعزز من عمل الجهاز المناعي لدى الأطفال، والتي منها:

أولاً: الأطعمة التي تحتوي على فيتامين «ج»:

- من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين «ج»: الحمضيات كالبرتقال واليوسفي والجريب فروت والليمون والفراولة وكذلك الكيوي والبروكلي والفلفل والطماطم والبطاطس

حيث إن فيتامين «ج» يزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء في الجهاز المناعي للطفل، والتي تقوم بمحاربة العدوى الخارجية، وتحفز عملية التئام الجروح

وينبغي تقديم ما لا يقل عن 6 حبات من الفاكهة والخضروات الغنية بفيتامين «ج» لطفلك يومياً، ليحصل على ما يكفي من فيتامين «ج» ويمكنك تقديم 8 حبات من الفراولة لطفلك، فهي تكفي

احتياج طفلك اليومي من فيتامين «ج».

ثانياً: لأطعمة التي تحتوي على فيتامين «هـ»:

- من تلك الأطعمة: المكسرات والحبوب الكاملة والزيتون والبقوليات والسبانخ والارز البني والبيض والحليب واللحوم حيث أن فيتامين «هـ» يحفز إنتاج الخلايا التي تدمر الجراثيم

ثالثاً: الأطعمة الغنية بالزنك:

- مثل اللحم البقري ولحم الديك الرومي الداكن والكبدة وصفار البيض ومنتجات الألبان والبقوليات،

حيث إن الزنك يزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء، ويزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء للأجسام المضادة، لذا فهو مفيد لمحاربة العدوى ويساعد على التئام الجروح
رابعاً: الأطعمة الغنية بـ«الأوميغا-3»:

- مثل سمك التونة والسلمون والماكريل وزيت الكتان

فإذا كان طفلك لا يحب الأسماك، فيمكنك إضافة ملعقة صغيرة أو كبيرة من زيت الكتان على العصائر أو الزبادي لأن «الأوميغا-3» تزيد من نشاط خلايا الدم البيضاء التي تدمر البكتيريا، ولها دور آخر مهم في ضبط عمل الجهاز المناعي

خامساً: الجزر:

حيث يحتوي على «البيتا كاروتين» التي تتحول إلى فيتامين «أ» في جسم الطفل، ويمكن تقديمه لطفلك كوجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية

سادساً: الشاي الأخضر:

حيث يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة التي تعزز من عمل الجهاز المناعي لدى طفلك، وتحميه من السرطان وأمراض القلب، ويمكن تقديمه بارد لطفلك في الأيام الحارة