

أفضل 12 طعامًا يساعد على نمو طفلك بسرعة



الجمعة 16 يونيو 2017 10:06 م

ينمو الطفل في السنوات الأولى من عمره بشكل سريع، فهو سرعان ما يبدأ في ملاحظة الحركات المختلفة ومحاكاتها، وتعلم الأنشطة المختلفة وممارستها، ومع كل حركة ومهارة جديدة يتعلمها الطفل، تشعر الأم بفرحة غامرة، وتود أن ينمو أسرع ويتعلم المزيد من المهارات والأنشطة

ولكن عزيزتي الأم التغذية السليمة هي مفتاح النمو الصحي، لذا احرصى على تغذية طفلك بالأطعمة الصحية المفيدة منذ صغره، وفي هذا المقال، جمعنا لك بعض الأطعمة المفيدة التي تساعد على بناء جسم طفلك وتقوية مناعته، حتى تُدرجها في نظام طفلك اليومي

1. البيض

يجب أن يكون البيض عنصرًا أساسيًا لا غنى عنه في وجبة إفطار طفلك اليومية

من المعروف أن البيض غني بالبروتين، كما أنه أحد الأطعمة القليلة التي تحتوي على فيتامين "د"، الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم في الجسم، ما يعمل على تقوية العظام

2. الشوفان

أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يتناولون الشوفان يتمتعون بقدرة أعلى على التركيز والاستذكار، أدخل الشوفان والحبوب الكاملة في نظام طفلك الغذائي، فهي ضرورية لإمداد طفلك بالطاقة والشعور بالشبع لوقت طويل

3. الفواكه

الفواكه بأنواعها المختلفة مهمة لنمو طفلك وإمداده بالفيتامينات والعناصر المختلفة التي يحتاجها جسمه، احرصى على أن يتناول طفلك على الأقل نوعين مختلفين من الفاكهة يوميًا بين الوجبات

4. المكسرات

تحتوي المكسرات على الدهون الصحية التي يحتاجها طفلك، وهي مفيدة أيضًا لصحة القلب والدم

عوّدي طفلك على تناول أنواع المكسرات المختلفة كـ"سناك" طبيعي، بدلاً من المقرمشات غير الصحية، التي قد يلجأ إليها طفلك عندما يشعر بالجوع

5. الحليب

منتجات الألبان بصفة عامة ضرورية لإمداد جسم طفلك بالكالسيوم الطبيعي، اللازم لنمو العظام والأسنان بشكل سليم

6. التوت البري

يقول خبراء التغذية إن التوت البري من أهم الفواكه الغنية بالعديد من الفيتامينات ومضادات الأكسدة، كما أنه ضروري لتحسين وظائف المخ، والوقاية من أمراض القلب والسكري

7. فول الصويا

تعد أطعمة الصويا الكاملة من أفضل المصادر الغنية بالبروتين، كما أن له دور فعّال في الوقاية من السرطان [8].
الطماطم

ثمار الطماطم غنية بمادة الليكوبين، وهي مادة تقوي المناعة وتقي من السرطان، قدّمي لطفلك الأطعمة التي تحتوي على الطماطم المطهوه (مثل صلصة الطماطم)، حيث إن الحرارة تعمل على تحرير الليكوبين وزيادة فاعليته [9].
الزبادي

يحتوي الزبادي على بكتيريا صحية تساعد على الهضم وتحسين أداء الجهاز الهضمي، قدّمي لطفلك الزبادي في وجبة العشاء، ويمكنك إضافة القليل من العسل لتحليته [10].
الكرب

أضيفي الكرب الأخضر إلى نظام طفلك الغذائي، يمكنك تقديمه في صورة سلطة أو حساء لذيذ، فهو يساعد على تحسين الهضم وطرده السموم من الجسم [11].
السلمون

السلمون

أسماك السلمون غنية بالأحماض الدهنية المفيدة "أوميغا 3"، التي تساعد على ضبط عمل الجهاز المناعي، كما أنها تعد مضادات طبيعية للالتهابات [12].
الكاكاو

يعتقد بعض الأمهات أن الكاكاو غير صحي، وهذا اعتقاد خاطئ، فالكاكاو يحتوي على مركبات طبيعية تعمل على تحسين ضغط الدم، وصحة الفم والأسنان، أضيفيه إلى الفطائر الشهية، أو ذوّبيه في اللبن الساخن وقدميه لطفلك للاستمتاع بمذاقه اللذيذ والاستفادة من فوائده المتعددة [13].
إذا كان طفلك لا يحب أحد الأطعمة السابقة، يمكنك تزيينها بشكل جذاب أو مضحك قبل تقديمها له، أو إضافتها إلى أطعمة أخرى، حتى يستفيد منها [14].