

أضيفي هذا المكوّن لطعام رضيعك لتقوية مناعته



السبت 5 أغسطس 2017 06:08 م

هناك مُكوّن واحد غني بالكثير من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسم طفلك الرضيع، فأضيفيه إلى طعامه لما له من فوائد كثيرة، حيث إنه يعمل على إمداده بالطاقة ويقوي مناعته ويحافظ على صحته

هذا المُكوّن هو قرع العسل

يُعد قرع العسل من الأطعمة المفيدة جدًا للأطفال الرضع، إذ إنه يساعد على نمو طفلك الرضيع نموًا سليمًا، ويقيه كثيرًا من الأمراض، ويمكنك إدخال قرع العسل في طعام الطفل الرضيع مع بداية الشهر السادس من عمره، ويمكنك إعداده بطرق متنوعة

فوائد قرع العسل للأطفال الرضع:
تعزيز جهاز المناعة:

يعزز تناول قرع العسل مناعة الرضع، إذ يحتوي على فيتامين "ج" وكثير من الفيتامينات، التي تحمي الرضع من الإصابة بنزلات البرد وكثير من الأمراض المعدية

متى أقدم عصير البرتقال لرضيعي؟

تحسين رؤية الطفل:

يحسن تناول قرع العسل من رؤية الرضيع خاصة في الليل، ويساعد على حمايته من الإصابة بمشكلات العيون، لأنه يحتوي على فيتامين "أ"، الذي يُعد من الفيتامينات المفيدة لصحة العين

تنظيم حركة الأمعاء:

يحتوي قرع العسل على نسبة عالية من الألياف، التي تساعد على تحسين عملية الهضم عند الرضع، وتقي من الإصابة بالإمساك

تعزيز مستويات الطاقة:

يساعد تناول قرع العسل على إمداد الرضع بالطاقة وتحسين مستواها، إذ يحتوي قرع العسل على نسبة عالية من البوتاسيوم، الذي يُعد مصدرًا كبيرًا للطاقة

الحفاظ على صحة الجلد:

يحافظ تناول قرع العسل على صحة جلد الرضع، لأنه يحتوي على الكاروتينات، التي تساعد على حماية الجلد

الوقاية من السرطان:

يحتوي قرع العسل على كثير من المواد المضادة للأكسدة، التي تقوي الرضع من الإصابة بمرض السرطان وكثير من الأمراض