

أكثر 10 أطعمة يحبها طفلك الرضيع



الأربعاء 23 أغسطس 2017 05:08 م

يجب أن تكون الأطعمة الأولى، التي يحصل عليها طفلك في مرحلة إدخال الطعام سهلة الهضم ولا تثير رد فعل تحسسي، لا يمكنك ذلك استخدام الملح فهو يضر بكليتي الرضيع، والسكر الذي يصيب أسنانه بالتسوس قبل ظهورها

ينصح الأطباء دائماً بعدم إعطاء الرضيع في البداية وصفة مكونة من أكثر من نوع واحد من الطعام، حتى يسهل عليك معرفة ما إذا كان طفلك مصاباً بالحساسية تجاه أطعمة معينة، بيوريه الخضروات والفاكهة المختلفة أطعمة مثالية في الأسابيع الأولى، ومن كتاب "سوبر فودز للأطفال والرضع" وهو الكتاب الأكثر مبيعاً في الولايات المتحدة الأمريكية، نقدم لك اليوم قائمة بأكثر 10 أطعمة مفضلة عند الرضع في فترة إدخال الطعام

تغذية الرضع شهر بشهر حتي السنة الأولى

1. القرع:

مصدر جيد وغني بفيتامين "أ" و"ج"، يحبه الأطفال لما فيه من طعم حلو وطبيعي، يمكنك تقديمه في شكل بيوريه بعد سلقه في قليل من الماء

2. العدس:

مصدر رائع وغني بالبروتين والألياف، التي يحتاجها الطفل لصحة جهازه الهضمي، يمكن صنع خليط من العدس والأرز بدرجة تسوية عالية وهرسه للطفل قبل تناوله

3. الخضروات الورقية:

الخضروات الورقية باللون الأخضر الداكن، مثل السبانخ والبقدونس والكزبرة وغيرها، تحتوي على نسبة عالية من الحديد والفولات الضروريين لإنتاج خلايا الدم الحمراء السليمة وبنائها، وبذلك تحمي رضيعك من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).

4. البروكلي:

من أفضل الخضروات على الإطلاق، يحتوي على نسب مرتفعة من الفولات والألياف بالإضافة إلى أنه غني بالبروتين، فضلاً عن ذلك تفيد جميع الأبحاث أن البروكلي يحمل خصائص تساعد الجسم على محاربة السرطان، يمكنك تقديمه لطفلك مع الأرز أو صنع بيوريه لذيذ

5. التوت:

التوت بأنواعه المختلفة المتاحة في البلدان المختلفة وعلى رأسها التوت الأزرق أو البري، مفيد لنمو العينين والدماغ والجهاز البولي وصحتهم عند الرضع، يمكن صنع بيوريه من التوت بأنواعه، أو هرسه وتقديمه مباشرة للطفل مع الحرص على إزالة القشرة الخارجية في هذه الحالة، حتى لا يتعرض الرضيع لشرققة

6. الأفوكادو:

على الرغم من ارتفاع سعره في الأسواق المصرية في الوقت الحالي، لا يمكن إزالته من القائمة فهو من أهم مصادر الحصول على الدهون الصحية غير المشبعة، يمكنك صنع بيوريه الأفوكادو والاحتفاظ به في الثلاجة

7. اللحم:

كثير من الأمهات يمتنعن عن إعطاء اللحم للرضيع قبل إتمامه السنة الأولى، ويكتفين بتقديم الفواكه والخضروات والأرز، هذا التصرف غير صحيح ويفتقد معه رضيعك مصدرًا أساسيًا للحصول على الحديد والزنك، اطهي اللحم جيدًا ثم اضربه في الخلاط واخلطيه مع الأرز ليسهل على الطفل تقبله □
8. البرقوق المجفف:

تحتوي الفواكه المجففة وعلى رأسها البرقوق على نسبة عالية من الألياف، ولذلك هي مفيدة للرضع في مرحلة تقديم الطعام الأولى، التي يكثر فيها الإصابة بالإمساك، البرقوق المجفف يمكنه حماية طفلك من الإصابة بالإمساك وعسر الهضم، قدمي البرقوق المجفف في صورة بيوريه وسيعشقه طفلك □
9. الحمص:

من الأطعمة الغنية بالبروتين والألياف على حدٍ سواء، يوفر لك اختياريًا إضافيًا لقائمة البروتينات، حتى لا يمل الرضيع من الأنواع المكررة من الطعام، احرصى على سلق الحمص جيدًا قبل ضربه في الخلاط، ويمكنك إضافة بهارات مختلفة لإضافة نكهة لذيدة إليه، لكن ابتعدي عن الملح □
10. اليوسفي:

من أكثر الأطعمة التي يعشقها الرضع، مزيج الطعم الحلو واللاذع يجعلهم ينجذبون إليه باستمرار، يحتوي اليوسفي على نسب عالية من فيتامين "ج"، وبذلك فتناوله يعد وقاية طبيعية للرضع من نزلات البرد والأنفلونزا، ويحتوي على مضادات الأكسدة ونسبة عالية من الماء □

دليلك لمرحلة إدخال الطعام عند الرضيع حسب عمره
أخيرًا، احرصى على أن يتناول طفلك مزيجًا من المواد الغذائية على أيام مختلفة، واختبري ما هو أفضل له مع الوقت، ودائمًا تذكري وجود عنصر مهم يأتي قبل هذه القائمة هو حليب الأم، فالرضاعة الطبيعية تظل العنصر الرئيسي والأهم في تغذية طفلك ونموه خلال أول سنتين من عمره □
يمكنك أيضًا تقديم الزبادي للرضيع لسهولة الحصول عليه، ولكن احرصى على خلطه بأحد أنواع الفاكهة المذكورة لمضاعفة قيمته الغذائية، حتى يحصل الرضيع على وجبة متكاملة □