

كيف تقدمي التغذية السليمة لطفلك في عامه الأول؟



الأربعاء 21 يونيو 2023 11:05 م

بعد إتمام الطفل لعامه الأول، يكون مسموًّا له أن يأكل كل أنواع الطعام؛ وبالتالي لا يوجد برنامج معين، ولكن هناك خطوط عامة لتقديم التغذية السليمة له في هذه المرحلة []
الأطعمة الغنية بالكالسيوم والحديد والبروتين والفيتامينات
فالطفل في هذه المرحلة بحاجة إلى الأطعمة الغنية بالكالسيوم والحديد والبروتين والفيتامينات، لأنها مرحلة نمو وتطور في العظام والأسنان والعضلات، واكتساب المهارات []
ولكن الطفل ينشغل أكثر باكتشاف البيئة من حوله عن الأكل؛ ولذلك يُفضل أن يتناول الطفل من أربع إلى ست وجبات في اليوم بدلاً من ثلاث مرات []
وإليك قائمة بأهم أنواع التغذية لطفلك بعد إتمام عامه الأول:

1- التوت

التوت من المقبلات اللذيذة للأطفال [] يمكن استخدام التوت الصغير الناعم وتقطيعه وملعقته للأطفال أو إضافته إلى الخبز []

2- السلمون

سمك السلمون غني بأوميغا 3 وهو مفيد للغاية وفعال لنمو طفلك وتقوية الخلايا [] يوصى بإطعام طفلك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع لأن سمك السلمون يحفز نموه بشكل طبيعي []

3- الفول السوداني

أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن تزويد الرضع بالفول السوداني يساعد في تقليل الخطر المتوقع للإصابة بحساسية الفول السوداني، والتي تتطور عند الأطفال عندما يكبرون قليلاً []

4- الثوم والبصل

الثوم والبصل من الأطعمة التي تحسن مناعة الأطفال وتجعل الجسم يقاوم العديد من الأمراض، ويمكن إضافتهما إلى الأطعمة المختلفة []

5- السبانخ

إنه نبات أخضر مورق له العديد من الفوائد الصحية []

6- اللحوم الحمراء

يعتبر من أهم مصادر فيتامينات ب والبروتين للنمو الصحي للأطفال []

7- الحبوب

الحبوب الكاملة، مثل الفول والبقوليات واللوبياء، هي أفضل مصادر المعادن والفيتامينات التي تحتاجها لجسم قوي []

8- اليقطين

إنه أحد تلك الأطعمة اللذيذة التي تعتبر رائعة لبناء خلايا الجسم

9- منتجات الألبان

يعد شرب الحليب وتناول الجبن من أفضل الأطعمة الصحية الطبيعية

10- العدس

من أفضل الأطعمة الغنية بالبروتينات والعناصر الغذائية المهمة

11- الفواكه اللذيذة

يمكن تقطيع الفواكه الصلبة مثل التفاح أو هرسها في قليل من الماء وضعها على نار خفيفة حتى تصبح طرية تمامًا