

# أطعمة بعد الفطام قدميها لطفلك ؟



الأحد 13 ديسمبر 2020 12:12 م

إذا كنت تحاول فطام الطفل مبكراً فتذكر فقط ان ذلك قد يسبب بعض المشاكل لطفلك ☐ و فيما يلي بعض النصائح التي قد تحتاج إلى معرفتها:

لا تحاول إضافة بعض الأطعمة الصلبة ( مثل الأرز ) إلى زجاجة الحليب الخاصة بطفلك ☐

إذا كان طفلك قد وُلد مبكراً قبل موعده و قد حاولت فطامه مبكراً فإن هذا قد يعرضه لخطر الإصابة بالحساسية و الالتهابات و غيرها من المضاعفات الأخرى ☐

يجب التأكد من أن عائلتك لا تعاني من أي حساسية للطعام خاصة قبل البدء بتقديم منتجات الألبان و البيض و غيرها من الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين لطفلك ☐

لا تحاول أبداً البدء في فطام طفلك قبل نهاية الشهر الرابع من العمر ☐

## أطعمة بعد الفطام الأكثر صحة لطفلك

### 1- الفواكه

من أهم أطعمة بعد الفطام التي يجب توفيرها لطفلك هو الفاكهة تعد الفواكه أحد أفضل الأطعمة التي تمنحها لطفلك بعد الفطام ☐ فالفواكه مليئة بالمغذيات الهامة التي يحتاجها الطفل لبناء الجسم جيداً بعد التوقف عن تناول حليب الثدي ☐ كما أن الفواكه لها مذاق رائع لأنها تحتوي على سكر طبيعي مما يجعل الطفل يحبها و يفضل تناولها ☐ و يعتبر التفاح المهروس أحد أفضل و أشهر الفواكه التي يمكنك البدء بها ☐ قم بإعطاء طفلك بعض الملاعق مرة واحدة ☐ و إذا أحب طفلك تناول التفاح المهروس يمكنك بعدها إعطائه الكمثرى، المانجو و الفواكه الأخرى ☐

### 2- العصائر

تعتبر عصائر الفواكه خيار رائع للأطفال الرضع بعد الفطام ☐ و لكن من الأفضل تجنب العصائر الصناعية و المعلبة لأنها تحتوي على مواد صناعية للنكهة و بعض المواد الكيميائية و المواد الحافظة و التي قد تسبب الضرر لطفلك ☐

### 3- الخضروات

يمكنك البدء في إعطاء طفلك بعض الخضروات المهروسة مثل البطاطس و الجزر المسلوق و المهروس ☐ تأكد من غسل الخضروات جيداً و اختر الخضروات العضوية لأنها خالية من المواد الكيميائية السامة و المبيدات الحشرية ☐

### 4- الشورية ( الحساء )

بعد حساء الخضروات وجبة رائعة و متكاملة للطفل ☐ فهي تحتوي على الماء و الخضروات المفيدة مما يجعل طفلك رطب، كما أن الخضروات ستقدم للطفل العديد من المواد الغذائية اللازمة له ☐

### 5- البقوليات

تحتوي البقوليات على البروتينات و التي تعتبر خيار رائع و مغذي للطفل بعد الفطام ☐ يمكنك إعطاء طفلك كميات قليلة من البقوليات المهروسة و المسلوقة كوجبة خفيفة صحية له ☐

## 6- الماء

الوقت مناسب الآن لإعطاء طفلك الماء، و هذا للحفاظ على رطوبة جسم الطفل طوال اليوم كما أن الماء يساعد على إزالة السموم من الجسم و يحافظ على صحة الجهاز الهضمي

## 7- الخضروات ذات الأوراق الخضراء

الخضروات ذات الأوراق الخضراء مليئة بالحديد و الأملاح المعدنية الاخرى التي يحتاجها الطفل للحفاظ على الوظائف الحيوية في جسمه يمكنك غلي الخضروات الورقية مثل السبانخ و غيرها ثم صنع عجينة ناعمة منها حتى يتسنى للطفل أن يتناولها

## 8- الأطعمة المطبوخة

إذا لاحظت أن طفلك يتناول الطعام بشكل جيد و بدون أي مشاكل، يمكنك البدء في إعطاء طفلك بعض الأطعمة المطبوخة مثل الأرز و غيرها من الأطباق الخفيفة من الأفضل إستشارة طبيب الأطفال أو أخصائي التغذية للتأكد من الأطعمة التي يجب إضافتها لنظام الطفل الغذائي

## 9- البيض

من الأفضل إختبار ما إذا كان البيض سيسبب بعض تفاعلات الحساسية أم لا قبل إدخاله لنظام طفلك الغذائي البيض مليء بالفيتامينات و البروتينات و التي تضمن نمو صحي لطفلك و لعظام طفلك

## 10- البروتينات الحيوانية

البروتينات الحيوانية مفيدة للغاية لصحة طفلك، و لكن من الأفضل أن تستشير طبيب الأطفال قبل البدء في إعطاء الطفل البروتينات الحيوانية و إذا وافق الطبيب على إعطاء طفلك البروتينات الحيوانية فتأكد من إختيار أنواع جيدة من اللحوم تعطيها لطفلك