أفضل الفيتامينات لزيادة وزن الطفل

أشارت منظمة الصحة العالمية ، أن ما بين 2 إلى 20 % من الأطفال ، وذلك حسب الدولة ، يعانون من نقص في الوزن . تعتبر مشكلة نقص الوزن لدى الأطفال ، أحد الأعراض الشائعة ، ومثل أي ظاهرة في مرحلة الطفولة يجب التعامل معها بعناية والحرص على متابعتها بكل دقة وتلقي العلاج المناسب لها.

يعد الهدف من علاج مشكلة نقص الوزن لدى الأطفال بتزويد الطفل بالعناصر الغذائيّة الضرورية لنموّه ، حتى يصبح وزنه طبيعي بحسب عمر ، لتحقيق ذلك ، يُنصَح التركيز على إكساب الطفل عادات غذائيّة صحيّة، وعلاج مشاكله السلوكيّة ، مثل الصعوبة في مضغ الطعام أو بلعه وغيرها.

هناك الكثير من الفيتامينات الضرورية لزيادة وزن الطفل وحيث عليه استهلاكها بإنتظام ، في حين أن نقصها وسوء التغذية يؤدي الى نقص وزن الطفل واصابته بضعف المناعة والعديد من الأمراض والمشاكل الصحية الأخرى. تساعد هذه الفيتامينات على تحسين الشهية لدى الطفل ومساعدته على الاقبال على تناول الطعام بكمية أحسن وامداده بجميع العناصر الغذائية التي يحتاج لها لزيادة الوزن والنموّ.

اليك أفضل الفيتامينات لزيادة وزن الطفل :

الفيتامين B12

يعرف الفيتامين B12 بالكوبالامين ، الذي يدعم إنتاج الطاقة في الجسم وكريات الدم الحمراء ، بالإضافة إلى أنَّه يحافظ على صحة العيون و الكبد . يؤدّي نقص هذا الفيتامين إلى فقدان الشهية ، ما يعيق قدرة الطفل على تناول الكميّة الكافية له من السعرات الحرارية الضرورية لزيادة الوزن.

يوجد الفيتامين B12 في الدجاج، اللحوم الحمراء، الجمبري، منتجات الألبان، البيض والأسماك الغنيّة بالزيوت.

الفيتامين D

يدخل الفيتامين D في بناء العظام وتنظيم عمل الـِلى، كما أنه يساعد على امتصاص الزنك والحديد والكالسيوم والمغنيسيوٍم والفسفور والفيتامين A في الجسم . ان نقص هذا العنصر يؤثر سلباً على امتصاص العنا+*-صر المذكورة والضرورية للجسم ، ما يؤدّي لفقدان الشهية والشعور بالتعب.

يعتبر الحليب المدعم الفيتامين D هو من بين أهم المصادر الرئيسية لهذا الفيتامين ، وحيث يمكن الحصول عليه عند تناول الأسماك والبيض والتعرّض الى أشعة الشمس . وتعد الحدّ الأدنى الذي يجب أن يستهلكه الطفل ، بعمر المدرسة ، في اليوم من هذا الفيتامين هو 600 وحدة عالمية.

نصائح إضافية لزيادة وزن الطفل :

- يجب التأكد أن نقص الوزن لدى الطفل ليس ناتج عن معاناته من أي مشكلة صحية ، ثم القيام ببعض التعديلات على نظامه الغذائي.
- يوجد العديد من الأدوية أو الفيتامينات التي تساعد بزيادة وزن الأطفال، لكن أن الأطباء ينصحون بعدم تقديمها لهم، واستبدالها بالأطعمة الطبيعيّة.
- يجب أن تكون الوجبات الأساسية ثلاث.
- بالنسبة للوجبات الخفيفة، يجب أن لا تزيد عن وجبتين.
- يمكن التركيز على النشويات؛ مثل الخبز والبطاطا والأرز والمعكرونة ، حيث إنها تتحول بالجسم إلى دهون مختزنة تؤدي لزيادة الوزن.
- تقديم للطفل بعض الأطعمة الداعمة التي تعمل على فتح شهيته وتزيد وزنه ، كالفاكهة المحلاة.
- الحرص على التركيز على تناول الطفل الفيتامين B12 ، من خلال تناول البروتين، كاللحم الأحمر والأسماك والبقوليات والفول والبيض.
- ينصح تناول الطفل المكسرات و زبدة الفول السوداني و الشكولاته.
- أخد ثلاث حصص من الكالسيوم يوميا ، حيث ينصح بشرب الحليب وتناول القرنبيط، البيض، الملفوف، فول الصوٍيا والبامية.
- الإبتعاد عن الدهون المشبعة، فهي تؤثر سلباً على الصحة ، والحرص على عدم تقديمها لطفلك بشكل يومي.