

بدائل صحية للسكر في طعام الرضع

مع بداية فترة إدخال الطعام الصلب الى الطفل الرضيع إلى جانب الحليب ، تبدأ الأم برحلة التعرف على المذاقات التي يفضلها طفلها والأخرى التي لا تنال إعجابه على الإطلاق .

يعبّر الطفل الرضيع عن رأيه في المذاقات المختلفة ، التي يتذوقها ، على الرغم من سنه الصغير ، فيبتسم عندما يعجبه مذاق الطعام ويفتح فمه رغبة بتناول المزيد ، بينما يغلق فمه معبراً عن رفضه عندما تقدمين له طعاماً لا يروق له .

تختلف تفضيلات كل طفل عن الآخر ، لكن أغلبية الأطفال يحبون الأطعمة ذي المذاق الحلوة ، ويتناولون الأطعمة الأخرى الأطعمة التي يرفضونها بمجرد إضافة طعم حلو لها . لذلك ، تتساءل الأمهات عن كيفية تحلية أطعمة الرضع قبل إتمام عمر السنة ، بعيداً عن السكر المصنع .

نقدم لك أفضل بدائل صحية للسكر في طعام الرضع والتي يمكنك استخدامها كبداية طبيعية وصحية لتحلية طعام من أجل تحلية طعام طفلك في العام الأول من عمره :

• التمر

يمكن إضافة التمر إلى طعام الطفل الرضيع ، ليس فقط لتحليته وإضافة اليه طعماً مميزاً ، بل لإضافة عناصر غذائية عديدة إلى وجبته . يحتوي التمر على مجموعة من الألياف والمعادن والفيتامينات ، الضرورية لجسم الطفل ، من أجل نمو صحي وسليم .



• الفواكه المجففة

ننصحك بإضافة مذاق مختلف ورائع الى طعام الطفل ، عن طريق إضافة القليل من قطع الفواكه المجففة اليه ، مثل الزبيب والمشمش والتين المجفف . يمكن إضافة الفواكه المجففة بعد سلقها بالقليل من الماء .



• الموز

من المعروف أن أغلبية الأطفال الصغار يحبون الموز . يمكنكِ إضافة كمية صغيرة من الموز المهروس إلى الطعام المراد تحليلته لإكسابه نكهة لذيذة بالتالي يستمتع بها طفلك.



• بيوريه التفاح

في حال كان طفلك يرفض تناول أنواع معينة من الخضروات ، الكوسة مثلاً ، فيمكنك خلطه مع قليل من بيوريه التفاح ، لإكسابه طعمًا أفضل وسوف تفرحين بالنتيجة.



• الفانيليا

تعطي كمية قليلة من الفانيليا السائلة طعم رائع ورائحة لا مثيل لها لوجبة الرضيع . لكن تأكدي من مكونات الفانيليا قبل استعمالها فالبعض منها يحتوي على السكر الأبيض.



• البطاطا الحلوة

تعتبر البطاطا الحلوة خيار مثالي من أجل تحليلية طعام الطفل الرضيع ، فكل ما عليك فعله هو هرس قطعة صغيرة من البطاطا الحلوة المسلوقة أو المشوية ومزجها مع الوجبة.



• حليب الأم

جربي إضافة القليل من حليب ثديكِ إلى الطعام الذي يرفض طفلك تناوله ، لإعطائه طعم حلو ومألوف لديه وأيضًا رفع قيمته الغذائية . لكن يفضل أن يتناول الطفل هذه الوجبة مباشرة بعد تحضيرها و إضافة الحليب الطبيعي إليها . كما عليك الحرص على التخلص من بقايا هذه الوجبة و عدم حفظها في الثلاجة.



▪ الجزر

يمكنك اضافة الجزر المبشور الناعم لتحلية وجبة الطفل . فقط أضيفي القليل من الجزر المبشور أو المطحون ، حسب ما يناسب قدرته على المضغ والبلع.



▪ الشمندر

يحتوي الشمندر على نسبة عالية من السكر الطبيعي ، كما أنه غني بالحديد ، الضروري لجسم طفلك . لذا يمكنك إضافة الشمندر المسلوق إلى طعام طفلك لإكسابه الطعم الحلو واللذيذ الذي يرغب به ورفع قيمته الغذائية.



▪ زيت جوز الهند

يتمتع زيت جوز الهند بنكهة مميزة وشهية ، بالإضافة لفوائده المتعددة لصحة الجسم . يمكنك الاستعانة بهذا الزيت لتحلية طعام طفلك.

