

عناصر غذائية ضرورية للطفل في عمر الحضانة

يلعب الغذاء الصحي والسليم والمغذي، الذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية، دوراً مهماً في تأمين القوة والطاقة والذكاء والتركيز والنمو السليم للطفل وهي كلها عناصر أساسية خلال سن الحضانة.

يحتاج الطفل الصغير الى الكثير من الطاقة والقدرة لإكمال نهاره والتمكن من التركيز والتعلم خلال المدرسة لذلك عليك أن تحرصي على تقديم كافة العناصر الغذائية الضرورية له لبناء جسمه وصحته العقلية ولتأمين إحتياجاته الأساسية للتمكن من تأدية وظائفه بكامل النشاط والحيوية.

تعرفي على أهم العناصر الغذائية الضرورية للطفل في عمر الحضانة:

البروتينات: تعد البروتينات ضرورية لبناء خلايا جسم الطفل وتكوين الأجسام المضادة وتقوية مناعة الجسم وانها مصدر رئيسي للأحماض الأمينية التي تعمل على تكوين الإنزيمات والهرمونات. وأهم الاطعمة الغنية بالبروتين هي اللحم ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات النيئة والبقوليات.

الدهون: تعتبر الدهون المصدر الأساسي للطاقة والقوة في الجسم، تضي الشعور بالشبع ، تقوي جهاز المناعة، تقي من الإصابة بالسرطان والعديد غيرها ويحتاج جسم الطفل الى الدهون الموجودة بالزبدة وزيت النخيل و زيت الزيتون وزيت جوز الهند والمكسرات النيئة.

الكربوهيدرات: ان الكربوهيدرات هي مصدر أساسي للطاقة في الجسم وتنقسم الى نوعين، الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر واللين والفاكهة والكربوهيدرات المركبة مثل النشويات (حبوب كاملة، خبز ، أرز، بطاطا...) ويحتاج جسم الطفل الى هذه الكربوهيدرات بنسبة أكبر من الكربوهيدرات البسيطة.

الفيتامينات: تعد كافة أنواع الفيتامينات عنصر مهمة لصحة ونمو الطفل بطريقة مثالية ولوظائف جسمه. أكثر العناصر الغنية بالفيتامينات هي الخضار والفاكهة.

الأملاح المعدنية: تعتبر الأملاح المعدنية ضرورية لتنظيم كافة وظائف الجسم الحيوية ومن أهم أنواعها الكالسيوم والحديد والكلور والبوتاسيوم والصوديوم واليود والزنك و المغنيسيوم، الضرورية لنمو الطفل.