

# فوائد الكيوي الصحية لطفلك وكيفية ادراجه في غذائه

تتمتع فاكهة الكيوي بالعديد من الفوائد الغذائية والصحية بالنسبة لجسم الانسان وغالباً ما لا تعرف الأم أهمية هذه الفاكهة بالنسبة لأطفالها ولا تدرجها في نظامهم الغذائي.

يحتوي الكيوي على نسبة عالية من الألياف والكربوهيدرات والصوديوم والبوتاسيوم والبروتين والنحاس والزنك والمعادن والمغنيسيوم والكالسيوم ونسبة مرتفعة من الفيتامين C والعديد من الفيتامينات الأخرى ومضادات الأكسدة الضرورية لصحة ونمو الطفل. ويمكن ادراج هذه الفاكهة في نظام طفلك الغذائي ابتداءً من عمر 10 أشهر أو سنة وليس قبل هذا العمر، كما يجب عليك أيتها الام الأخذ بعين الاعتبار طريقة غسل الكيوي جيداً وتقطيعه الى مكعبات صغيرة أو هرسه لتسهيل عملية الهضم.

## اليك أبرز منافع الكيوي الصحية للأطفال:

- يحسن الكيوي صحة القلب ويسهل عملية الهضم لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- يحمي الطفل من الإصابة بالأمراض الخبيثة والأمراض السرطانية لأنه غني بنسبة كبيرة من المغذيات النباتية التي تصلح الـ DNA بالإضافة الى انه غني بمضادات الأكسدة.
- يمد الكيوي الطفل بالطاقة والنشاط ويعزز جهاز المناعة لديه والجهاز العصبي والجهاز الهضمي لأنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامين C والفيتامين E والمغنيسيوم.
- يساعد على القضاء على مشكلة الإمساك لأنه يحتوي على نسبة مرتفعة من الألياف.
- يحافظ تناول الكيوي على صحة اسنان الطفل وعلى صحة بشرته وأظافره وشعره لأنه غني بالزنك.
- يقوي بناء العظام والأسنان لأنه يحتوي على نسبة جيدة من الكالسيوم.
- يساعد تناول الكيوي بشكل منتظم على ضبط نسبة السوائل في جسم الطفل بما انه يحتوي على البوتاسيوم.
- يحسن ضربات القلب.
- يحد تناول الكيوي بشكل دائم من مشكلة السعال وضيق التنفس

لدى الطفل، فيجب تناول حوالي 5 ثمرات كيوي في الأسبوع.