

في أي عمر يمكن تقديم العصير للطفل؟

كثيرة هي الاسئلة التي تطرحها الأمهات وتتعلق بتغذية الأطفال، ومن المعلوم ان إدخال الأطعمة الصلبة الى نظام الطفل الغذائي يبدأ في عمر الستة اشهر، ولكن ماذا عن العصائر؟

بحسب الأطباء، يوصى بإعطاء الطفل كوب من العصير ابتداء من الشهر الثامن، ولكن يجب الإنتباه الى ان تقديم هذا المشروب يمكن ان يسبب بإستغناء الطفل عن وجبة من الحليب التي يتناولها.

هذا وينصح بأن يتم تقديم العصائر الطبيعية الى الطفل خلال ساعات النهار وبواسطة كوب وليس في زجاجة الحليب، على ان يتم تخفيف هذا العصير من خلال إضافة الماء له بنسبة 10% على الا تتجاوز الكمية المقدمة له الـ 120 مل يوميا لأن السكر الذي يحتويه العصير يمكن ان يؤثر بشكل سلبي على صحة اسنان الطفل ويؤدي الى التسوس.

الى ذلك، يجب إستشارة الطبيب المختص في ما يتعلق بإمكانية إعطاء العصير للطفل، لأن الإفراط بتقديم هذا النوع من الوجبات يمكن ان يسبب للطفل مشاكل صحية كالإسهال مثلا.

هذا وعليك أن تراعي هذه الإرشادات خلال عملية تقديم العصير لطفلك:

في حال كنت تريدين تحضير العصير في المنزل، عليك ان تحرصي ان تكون العصارة نظيفة ومعقمة،

أن تقدمي العصير طازجا لطفلك مباشرة بعد تحضيره، وإبتعدي كليا عن تقديم العصير المحفوظ في الثلاجة لأكثر من يوم خاصة عصير التفاح والجوافة والفرولة.

أفضل انواع العصائر الطبيعية التي يمكنك ان تقدميها لطفلك عصير البرتقال المخفف بالماء، هذا ويوصي الأطباء بضرورة تخفيف العصائر حتى بلوغ طفلك سن العام.

قبل ان نقدمي الصير لطفلك قومي بإعطائه كمية من الماء بكوب منفصل، ولا تضعي العصير في نفس الكوب لفترات طويلة حتى لا تتشكل البكتيريا وتنتقل الى الطفل.

ومن أسوأ انواع المشروبات التي يجب الإبتعاد عن تقديمها للطفل المشروبات الغازية ، وكل المشروبات التي تحتوي على منبهات كالقهوة والشاي.