

ما هي المغذيات الأساسية لنمو طفلك؟

يشبه نظام غذاء الأطفال نظام غذاء الكبار إلى حد كبير. فجميعهم يحتاجون إلى أنواع المغذيات نفسها من فيتامينات ومعادن ونشويات وبروتين ودهون. ولكن، ما عساها تكون الصيغة الغذائية المثلى لحن نمو الطفل وتطوُّره الفكري والجسدي؟ إليك في ما يلي خطوات أساسية تأخذينها بعين الاعتبار:

اختاري لطفلك البروتين من الأطعمة البحرية واللحمة الخالية من الدهون والدواجن والبيض والفاصولياء والحمص ومنتجات الصويا والبذور والمكسرات غير المملحة.

شجّعي طفلك على تناول مجموعة واسعة من الفاكهة الطازجة أو المجففة بدلا من عصير الفاكهة. وإن كان طفلك ممن يحبون شرب العصائر والمشروبات، احرصي على أن تكون هذه الأخيرة طبيعية مئة بالمئة.

قدمي لطفلك إلى جانب كل طبق أنواع الخضار الطازجة أو المجمّدة، الحمراء منها والخضراء وحتى البرتقالية اللون.

حبّبي طفلك بمنتجات الحبوب الكاملة، كخبز القمح الكاملة والشوفان والفشار والكينوا والأرز البني أو البري.

شجّعي طفلك على استهلاك منتجات لبنية قليلة الدسم أو منزوعة الدسم، مثال الحليب واللبن والجبنة ومشروبات الصويا المدسّعة.

قلّصي معدل السعرات الحرارية التي يحصل عليها طفلك من الدهون الصلبة والسكر، كالحلويات والزبدة والبيتزا والمشروبات الغازية.

إبحثي عن طرق لاستبدال الدهون الصلبة بالزيوت المستخرجة من الزيتون والأفوكادو وثمار البحر والجوز مثلا التي تمنح طفلك حاجته من الفيتامين E والأحماض الدهنية.

ومتى شعرت بالقلق حيال نظام أكل طفلك، لا تترددي باستشارة طبيبه الخاص أو أحد أخصائيي التغذية المعتمدين.