# مشاكل تغذية شائعة لدى الأطفال وكيفية اكتشافها

لا يريد الأطفال دائمًا تناول الأطعمة الأفضل لهم. وذلك يشعر الوالدين بالقلق بشأن التأكد من حصول أطفالهم على المغذيات الحيوية التي يحتاجها للنمو والتطور الصحي. إن العوائق الغذائية لدى الأطفال أسهل بكثير في العلاج إذا تم اكتشافها مبكراً. لهذا السبب اليكم أربعة من الفيتامينات والمعادن الأكثر شيوعاً التي قد لا يحصل أطفالك على ما يكفي منها دون مساعدة إضافية.

اقرأ لمعرفة الأعراض التي يجب البحث عنها ، بالإضافة إلى كيفية التأكد من حصول أطفالك على التغذية التي يحتاجونها لبناء أجسام قوية وعقول صحية.

**نقص في الفيتامين D**

الفيتامين (د) أمر بالغ الأهمية في حد ذاته ، وكذلك لدوره في امتصاص الكالسيوم. كل من فيتامين د والكالسيوم ضروريان في نمو العظام والأسنان القوية.

ينتج جلدنا الفيتامين د عند تعرضه لأشعة الشمس الطبيعية. قد لا يحصل الأطفال الذين يعانون من التعرض القليل من الشمس. أقرب أعراض نقص فيتامين (د) هي وجع العظام والعضلات. إذا لم يتم تصحيح النقص ، يمكن أن يؤدي إلى تشوهات هيكلية خطيرة وحالة تعرف باسم الكساح.

**نقص الحديد (الأنيميا)**

الحديد يجعل من الممكن لخلايا الدم الحمراء نقل الأوكسجين إلى أعضائنا الحيوية وفي جميع أنحاء الجسم.

تشمل أعراض نقص الحديد ، أو فقر الدم: التعب ، والبشرة الشاحبة (خاصة حول اليدين والأظافر والجفون) ، وسرعة ضربات القلب أو نفخة القلب ، والتهيج ، وانخفاض الشهية ، والدوخة.

**نقص فيتامين ب**

هناك حاجة إلى فيتامين (ب) في كل منطقة من الجسم وتساعد على الحفاظ على نظام مناعة قوية والوظيفة العقلية المثلى.

أعراض نقص فيتامين (ب) قد تشمل الغثيان وآلام في البطن ، والتقيؤ ، وفقدان الشهية ، ورائحة الفم الكريهة ، وعسر الهضم والإمساك. يتم الخلط بسهولة بين هذه الأعراض والظروف الطبية الأخرى. إذا كنت تواجه مشكلة في معرفة سبب المشكلات الصحية ، فقد يكون هذا هو الرابط المفقود.

**نقص الزنك**

إن الزنك مهم للنمو والتطور الصحي عند الأطفال. أعراض نقص الزنك تشمل ضعف الشهية ، وفقدان الوزن ، والتغيرات في حس الذوق و / أو الرائحة. إذا ترك دون معالجة ، يمكن أن يؤدي نقص الزنك إلى توقف النمو ، ضعف التئام الجروح ، وفقدان الشعر.