

نصائح غذائية لعلاج نحافة الأطفال

يحتاج الأولاد الى كمية معينة من الطعام يوميا غنية بالبروتين والمعادن اللازمة التي تساعد على النمو. ويختلف النمو بين ولد وآخر، فهناك الكثير من الأولاد يتناولون الطعام بشراهة ولكن لا يكتسبون وزنا في حيان أن البعض الآخر يعاني من السمنة.

وتعتبر الأمهات أن نحافة الأولاد في بعض الأحيان إنذارا بمشكلة صحية ما، فتلجأن الى استشارة الطبيب. ولكن قبل حسم هذه الخطوة لا بد على الأمهات أولا من إتباع هذه النصائح الغذائية لعلاج نحافة أولادهم:

- تناول الكربوهيدرات كل يوم و هي توجد في الخبز والأرز والمعكرونة والبطاطا والحبوب الكاملة.
- تناول الكربوهيدرات المعقدة الموجودة في الأرز البني والشوفان وتناول الخضروات والفواكه بمقدار 5 حصص يوميا على الأقل.
- تناول الأغذية التي تحتوي على سعرات حرارية عالية ودهون وبروتينات كي تحافظ على نموه الجسدي والعقلي وتعوض الطاقة التي يفقدها من جسمه.
- تناول الفيتامينات وخاصة فيتامين ب المركب الذي يساهم في فتح الشهية، وهو موجود في الخميرة واللحوم والموز وعصير الطماطم.
- تقسيم وجبات الغذاء إلى 3 وجبات رئيسية و 3 وجبات خفيفة مع التركيز على تناول الخضروات والفواكه على مدار اليوم.
- الابتعاد عن شرب الماء أثناء الأكل لأن هذا يساهم في إضعاف الإنزيمات الهاضمة ويعوق عملية الهضم كما إنه يملأ المعدة ويساهم في منح الجسم الشعور بالشبع سريعا.
- لا تجعله يتناول البطاطا المقلية ورقائقها من الخارج بل اصنعها أنت في المنزل.
- اجعليه يعتاد على أخذ وجباته الغذائية معه إلى المدرسة ولا تجعله يشتريها من الخارج.
- لا تضغطي عليه حتى يتناول الطعام لأن هذا سيجعله يكرهه و يعزف عنه بل اجعليه يرغب فيه و حدثه عن فوائده.