

# أنواع الخضار المناسبة للطفل قبل عمر العشرة أشهر وفوائدها

يبدأ الطفل الرضيع في الشهر الرابع من عمره بتناول أنواع معينة من الخضار والفاكهة ويطرافق شرب الحليب مع هذه المأكولات.

ان الغذاء السليم والصحي بالنسبة للطفل الرضيع هو مثالي لتقوية بنيته ونموه السليم وتكوين العضل في جسمه وتعزيز قدرته الذهنية وعقله على النمو. عليك أيتها الأم اتباع النظام الذي ينصحك به الدكتور، من ناحية نوعية الخضار التي يجب أن يبدأ الطفل تحت عمر العشرة أشهر بتناولها وبالنسبة للكمية وكيفية تحضير الوجبات الغذائية، كما يفضل الالتزام بأوقات الوجبات الغذائية الرئيسية للطفل.

كما يجب أن تعلمي أن هناك العديد من الخضار التي لا يجب أن يأكلها الطفل في عمره الصغير فيجب الانتظار للعمر المحدد كما أنه يجب عليك الانتباه على كيفية ادخال هذه الخضروات الى نظامه الغذائي الجديد وتنتبهي اذا احدى الأطعمة سوف تسبب له الحساسية. كما ينصح ادخال الأطعمة بالتدرج الى نظام الأكل والتنوع كل يوم بالنوعية كي لا يصاب بالحساسية ولا يمل من نوع محدد من الخضار.

**نقدم اليك الخضار التي يفضل أن يتناولها الطفل تحت عمر العشرة أشهر:**

- تعتبر الكوسا والجزر والبطاطا أفضل الخضروات للطفل الصغير كما أنها من أفضل الأطعمة التي لن تسبب له الحساسية.
- يفضل عدم الاكثار من تناول الجزر.
- يعتبر اليقطين غني بالبيتا كاروتين المثالي لنمو العينين بطريقة سليمة كما انه غني بالفيتامين C.
- ادخال البندورة الى نظامه الغذائي وغيرها من الخضار الحمضية، ولكن بكمية صغيرة والانتباه الى ردة فعل الطفل تجاه الأحماض.
- ينصح بتقديم السبانغ، خلال عمر العشرة أشهر، بكمية معتدلة. يحتوي السبانغ على كمية كبيرة من الحديد المثالي للطفل ولكنه من جهة أخرى يحتوي على نسبة كبيرة من النترات، التي تؤدي الى خلل في الدم.

## الخضار التي لا يجب أن يتناولها الطفل:

- يمنع تناول البروكولي والبازلاء، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من النيترات، التي تسبب خلل في الدم، اسم هذا الخلل blue baby syndrome .
- يمنع تناول السبانغ بكمية كبيرة قبل عمر العشرة أشهر بما أنه غني بالنيترات.
- الذرة يمكن أن تؤدي الى حساسية لدى الطفل.
- لا ينصح بتناول الحمضيات، مثل الليمون وغيرها، خلال هذا العمر، فممكن أن تؤدي الحمضيات الى طفح جلدي وسوء في عمل الجهاز الهضمي بسبب نسبة الحموضة العالية.