الغذاء الصحي المثالي للطفل في عمر خمسة أشهر

تبدأ مرحلة عمر الخمسة أشهر للرضيع وتبدأ معها حاجة الطفل الى نظام غذائي مغذي ومقوي بالاضافة الى شرب الحليب.

قد انتهت مرحلة الرضاعة وشرب الحليب فقط وبدأت فترة الاستعداد لتناول أنواع معينة من الأطعمة الغذائية المناسبة للرضيع في عمر الخمسة أشهر والضرورية لنموه الصحي.

اذ يجب الاعتماد على الرضاعة الطبيعية بشكل خاص كغذاء للطفل في هذا العمر، لما تقدمه من فوائد غذائية عديدة على صحته. ويجب إدخال بعض الأطعمة بطريقة تدريجية ومنتظمة الى نظامه لكي تساعده على النمو بطريقة أفضل وللاكتشاف اذا يعاني هذا الطفل من أي حساسية على نوع معين من المأكولات.

تعرفي أيتها الأم على النظام الغذائي المناسب للرضيع في عمر خمسة أشهر:

- ينصح بإدخال الحبوب المطحونة الى نظامه الغذائي من خلال وضعها مع الحليب أو الماء. كما يفضل أن يبدأ بتناول الأرز المطحون ومن بعدها حبوب الشوفان المطحونة ثم حبوب القمح المطحونة، هذه الحبوب غنية بالحديد والفيتامينات.
- البدء بإدخال الخضار والفاكهة المسلوقة الى نظام الطفل الغذائي، مثل الكوسا والجزر والبروكولي والبطاطا والبازيلاء وغيرها من خضار وبالنسبة للفاكهة يفضل أن يتناول الموز والمانغا والتفاح والإجاص والمشمش.
- الابتعاد عن كافة أنواع الحمضيات مثل البرتقال والليمون والجريب فروت، لأن هذا النوع من المأكولات من الممكن أن تسبب حساسية للرضيع.
- عدم إعطائه الفاكهة والخضار التي تحتوي على بذور أو قشور كي لا تسبب له بالاختناق.
- ينصح بتأخير إدخال بعض المأكولات الى نظامه الغذائي خلال هذه المرحلة مثل صفار البيض وكافة أنواع اللحوم والأجبان، والانتظار حتى عمر الشهر السابع.
- عدم اطعام الرضيع في هذا العمر العسل.

- لا يجب أن يتناول الرضيع في عمر خمسة أشهر منتجات الألبان وحليب البقر وزبدة الفول السوداني وبياض البيض.
- لا يجب اضافة السكر والملح والمنكهات الى طعام الطفل.