

النظام الغذائي المثالي لطفلك بين السنة و3 سنوات

تحرص كل أم على مواكبة طفليها في كافة مراحل نموه وحياته اليومية ومنذ يومه الأول لولادته وتأمين أفضل غذاء له وجو مستقر لكي ينمو ويكبر.

ويلعب الغذاء دوراً مهماً لنمو الطفل جسدياً وذهنياً بطريقة سلية وصحية. ويجب أن يتبع الطفل منذ بداية تناول الطعام، من بعد الحليب، نظام غذائي صحي ومغذي ومفيد وذلك يكمن في التنوع بأنواع الطعام حتى يحصل الطفل على كافة العناصر الغذائية الضرورية له ولنموه مثل الفيتامينات والبروتين والكاربوهيدرات والمعادن والدهون الصحية.

فإن مرحلة عمر الطفل من السنة إلى الثلاث سنوات هي مرحلة دقيقة و مهمة جداً لنموه السليم والصحي، لذلك إن أفضل نظام غذائي بالنسبة للطفل في هذا العمر هو التنوع بالأطعمة المغذية والابتعاد عن المأكولات الغنية الدهون والسكريات على أنواعها. كما يجب أن تكون الوجبات الغذائية الرئيسية والوجبات الخفيفة مقسمة حسب الكمية والوقت بطريقة تتناسب مع عمر الطفل وينصح باتباع ارشادات طبيبه.

كما ينصح بأن تقدم الوجبات على مراحل وخلال مدة وقت لا تتعدي الـ3 ساعات بين كل وجبة وكذلك يجب أن تقسم الوجبات الرئيسية وتلك الخفيفة بحسب كمية ونوعية الأطعمة بطريقة معتدلة ومنوعة ومتوازنة، وذلك ما بين خبز وأرز ومعكرونة وحليب ولبن وجبنه ولحم أبيض وأحمر وسمك وبهض وبقوليات وخضار وفاكهه. ويجب الحد من تناول الحلويات والسكريات على أنواعها من أجل الحفاظ على صحة أسنان طفلك والحد من كمية السعرات الحرارية والدهون المضرة التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

ويجب أن يقسم نظام الغذاء المثالي للطفل بين عمر سنة إلى ثلاثة سنوات يومياً على 3 حصص من الحليب ومشتقاته و6 حصص من الحبوب والنشويات وحصتين من اللحوم والبقوليات و3 حصص من الخضار و3 حصص من الفاكهة.

كما يجب الحرص أن يتناول الطفل كمية الحليب الضرورية له يومياً، للحصول على الكالسيوم الأساسي لنمو عظامه وصحته السليمة، من خلال

الحليب واللبن والجبنـة على أنواعها، كما عليك التنوع بأنواع الحبوب بطريقة أن تكون نصف الكمية من الحبوب الكاملة، ويضم الغذاء اليومي المثالي الخضروات والفواكه على أنواعها والتي تعتبر مصدر لالمعادن والفيتامينات وال الحديد والبقوليات والتي تعتبر مصدر غني بالأليف.