

النظام الغذائي المثالي لطفلك بين السنة و3 سنوات

تحرص كل أم على مواكبة طفلها 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 سليمة 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 الى الثلاث سنوات هي مرحلة دقيقة ومهمة 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 بإتباع إرشادات طبيبه.

كما ينصح بأن تقدم الوجبات على مراحل وخلال مدة وقت لا تتعدى 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 وجبنة ولحم أبيض وأحمر وسمك وبيض وبقوليات وخضار وفاكهة. ويجب الحد من تناول الحلويات والسكريات على أنواعها من أجل الحفاظ على صحة أسنان طفلك والحد من كمية السعرات الحرارية والدهون المضرّة التي تؤدي الى زيادة الوزن.

ويجب أن يقسم نظام الغذاء المثالي للطفل بين عمر سنة الى ثلاث 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 والجبنه 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 للمعادن والفيتامينات والحديد والبقوليات والتي تعتبر مصدر غني بالألياف.