بدائل صحية للسكر في طعام الرضع

مع بداية فترة إدخال الطعام الصلب الى الطفل الرضيع إلى جانب الحليب ، تبدأ الأم برحلة التعرف على المذاقات التي يفضلها طفلها والأخرى التي لا تنال إعجابه على الإطلاق .

يعبّر الطفل الرضيع عن رأيه في المذاقات المختلفة ، التي يتذوقها، على الرغم من سنه الصغير ، فيبتسم عندما يعجبه مذاق الطعام ويفتح فمه رغبة بتناول المزيد ، بينما يغلق فمه معبرًا عن رفضه عندما تقدمين له طعامًا لا يروق له.

تختلف تفضيلات كل طفل عن الآخر ، لكن أغلبية الأطفال يحبون الأطعمة ذي المذاق الحلوة ، ويتناولون الأطعمة الأخرى الأطعمة التي يرفضونها بمجرد إضافة طعم حلو لها . لذلك ، تتساءل الأمهات عن كيفية تحلية أطعمة الرضع قبل إتمام عمر السنة ، بعيدًا عن السكر المصنع.

نقدم لك أفضل بدائل صحية للسكر في طعام الرضع والتي يمكنك استخدامها كبدائل طبيعية وصحية لتحلية طعام من أجل تحلية طعام طفلك في العام الأول من عمره :

- **التمر**

يمكن إضافة التمر إلى طعام الطفل الرضيع ، ليس فقط لتحليته واضافة اليه طعمًا مميزًا ، بل لإضافة عناصر غذائية عديدة إلى وجبته . يحتوي التمر على مجموعة من الألياف والمعادن والفيتامينات ، الضرورية لجسم الطفل ، من أجل نمو صحي وسليم.

- **الفواكه المجففة**

ننصحك بإضافة مذاق مختلف ورائع الى طعام الطفل ، عن طريق إضافة القليل من قطع الفواكه المجففة اليه ، مثل الزبيب والمشمش والتين المجفف . يمكن اضافة الفواكه المجففة بعد سلقها بالقليل من الماء.

- **الموز**

من المعروف أن أغلبية الأطفال الصغار يحبون الموز . يمكنكِ إضافة كمية صغيرة من الموز المهروس إلى الطعام المراد تحليته لإكسابه نكهة لذيذة بالتالي يستمتع بها طفلك.

- **بيوريه التفاح**

في حال كان طفلك يرفض تناول أنواع معينة من الخضروات ، الكوسة مثلاً ، فيمكنك خلطه مع قليل من بيوريه التفاح ، لإكسابه طعمًا أفضل وسوف تفرحين بالنتيجة.

- **الفانيليا**

تعطي كمية قليلة من الفانيليا السائلة طعم رائع ورائحة لا مثيل لها لوجبة الرضيع . لكن تأكدي من مكونات الفانيليا قبل استعمالها فالبعض منها يحتوي على السكر الأبيض.

- **البطاطا الحلوة**

تعتبر البطاطا الحلوة خيار مثالي من أجل تحلية طعام الطفل الرضيع ، فكل ما عليك فعله هو هرس قطعة صغيرة من البطاطا الحلوة المسلوقة أو المشوية ومزجها مع الوجبة.

- **حليب الأم**

جربي إضافة القليل من حليب ثدييكِ إلى الطعام الذي يرفض طفلك تناوله ، لإعطائه طعم حلو ومألوف لديه وأيضًا رفع قيمته الغذائية . لكن يفضل أن يتناول الطفل هذه الوجبة مباشرة بعد تحضيرها و إضافة الحليب الطبيعي إليها . كما عليك الحرص على التخلص من بقايا هذه الوجبة و عدم حفظها في الثلاجة.

- **الجزر**

يمكنك اضافة الجزر المبشور الناعم لتحلية وجبة الطفل . فقط أضيفي القليل من الجزر المبشور أو المطحون ، حسب ما يناسب قدرته على المضغ والبلع.

- **الشمندر**

يحتوي الشمندر على نسبة عالية من السكر الطبيعي ، كما أنه غني بالحديد ، الضروري لجسم طفلك . لذا يمكنك إضافة الشمندر المسلوق إلى طعام طفلك لإكسابه الطعم الحلو واللذيذ الذي يرغب به ورفع قيمته الغذائية.

- **زيت جوز الهند**

يتمتع زيت جوز الهند بنكهة مميزة وشهية ، بالإضافة لفوائده المتعددة لصحة الجسم . يمكنكِ الاستعانة بهذا الزيت لتحلية طعام طفلك.