طفلك لا يتناول اللحم؟ اليك كيفية مساعدته!

جلسنا الى مائدة الغداء، وإذا بإبنة خالتي تبكي بسبب احتواء الأكل على اللحم! علماً بأن البرغر هو من الأطعمة المفضلة لدى الأطفال، تفاجئنا جميعاً، ولكن لم نعلم حينها ان هذه الطفلة ليست او لم تعد من محبي اللحوم. أقلقت هذه الحادثة أمّ الفتاة التي لم تعلم ما يمكن القيام به للمحافظة على صحتها، كما انها لم تعلم حينها، ان استبدال هذا المكون بنظام غذائي متوازن وغني بالبروتين سيبقيها صحيّة.

هل يعاني طفلك من ضعف في الحنك؟

يمكن للأطفال ان يتمنعوا عن أكل نوع معين من اللحم بدلا من غيره. لذلك تأكدي من النوع الذي لا يمك لطفلك تناوله واستبدليه بأخر. إذا كنت دائما تقطعين طعامه الى قطع صغيرة جداً فمن الممكن ان حنكه لم يتعود على المضغ الذي يقويه مما يدفعه لعدم تناول الأطعمة القاسية. يمكنك التأكد من ذلك إذا كان ابنك/ابنتك يتناول انواع من اللحم يجدها طرية أكثر من غيرها. عوديه على مضغ أطعمة قاسية كي يتخطى هذا الضعف.

أما إذا ان يرفض اللحوم لأسباب أخرى، فيمكنك ام تحافظي على صحة نظامهم الغذائي من دون تناول اللحوم من خلال هذه الحلول:

- **أدخلي الألبان الى نظامها الغذائي**

تحتوي الألبان على كمية كبيرة من البروتين، لذلك شجعيهم على تنال اللبن والجبنة والحليب. يمكنك أن تضيفي زبدة اللوز، التي تحتوي على البروتين أيضاً، الى اللبن اليوناني، لنكهة حلوة سيحبها طفلك.

- **استعيني باطعمة أخرى غنية بالبروتين**

هناك الكثير من الوجبات والمكونات التي تحتوي على كميات من البروتين منها السمك (السلمون، التونا، والسردين)، المحار، التوفو، الفاصوليا، العدس، الكينوا، توت الغوجي، البيض، المكسرات، والحبوب. هناك مكونات أخرى يمكنك الاستعانة بها كالخبز، والأفوكا والبطاطا والبازيلاء.

يحتاج الأطفال بين عمر السنة وال3 سنوات الى حوالى ال0،55 غرام من البروتين لكل نصف كيلوغرام من وزنهم اي ان الطفل الذي يزن 18 كيلوغرام، يحتاج الى 9 غرامات من البروتين في اليوم. أما الطفل بين عمر ال4 الى 6 سنوات، فيحتاج الى نصف غرام من البروتين لكل نصف كيلو من وزنه، والأطفال بين عمر ال7 وال14 سنة يحتاجون الى 0،45 غرام من البروتين لكل نصم كيلو من وزنهم.