

عناصر غذائية ضرورية للطفل في عمر الحضانة

يلعب الغذاء الصحي والسليم والمغذي، الذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية، دوراً مهماً في تأمين القوة والطاقة والذكاء والتركيز والنمو السليم للطفل وهي كلها عناصر أساسية خلال سن الحضانة.

يحتاج الطفل الصغير إلى الكثير من الطاقة والقدرة لإكمال نهاره والتمكن من التركيز والتعلم خلال المدرسة لذلك عليك أن تحرصي على تقديم كافة العناصر الغذائية الضرورية له لبناء جسمه وصحته العقلية ولتأمين احتياجاته الأساسية للتمكن من تأدبة وظائفه بكمال النشاط والحيوية.

تعرف على أهم العناصر الغذائية الضرورية للطفل في عمر الحضانة:

البروتينات: تعد البروتينات ضرورية لبناء خلايا جسم الطفل وتكوين الأجسام المضادة وقوية مناعة الجسم وانها مصدر رئيسي للأحماض الأمينية التي تعمل على تكوين الإنزيمات والهرمونات. وأهم الأطعمة الغنية بالبروتين هي اللحم ومنتجاته الألبان والبيض والمكسرات والنيئة والبقوليات.

الدهون: تعتبر الدهون المصدر الأساسي للطاقة والقوة في الجسم، تضفي الشعور بالشبع ، تقوى جهاز المناعة، تقي من الإصابة بالسرطان والعديد غيرها ويحتاج جسم الطفل إلى الدهون الموجودة بالزبدة وزيت النخيل و زيت الزيتون و زيت جوز الهند والمكسرات النيئة.

الكربوهيدرات: ان الكربوهيدرات هي مصدر أساسي للطاقة في الجسم وتنقسم إلى نوعين، الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر واللبن والفاكهه والكربوهيدرات المركبة مثل النشويات (حبوب كاملة، خبز ، أرز، بطاطا...) ويحتاج جسم الطفل إلى هذه الكربوهيدرات بنسبة أكبر من الكربوهيدرات البسيطة.

الفيتامينات: تعد كافة أنواع الفيتامينات عنصر مهم لصحة ونمو الطفل بطريقة مثالية ولوظائف جسمه. أكثر العناصر الغنية بالفيتامينات هي الخضار والفاكهه.

الأملاح المعدنية: تعتبر الأملاح المعدنية ضرورية لتنظيم كافة وظائف الجسم الحيوية ومن أهم أنواعها الكالسيوم والحديد والكلور والبوتاسيوم والصوديوم واليود والزنك والمغنيسيوم، الضرورية لنمو الطفل.