

# فوائد الكيوي الصحية لطفلك وكيفية ادراجه في غذائه

تتمتع فاكهة الكيوي بالعديد من الفوائد الغذائية والصحية بالنسبة لجسم الانسان غالباً ما لا تعرف الاهمية هذه الفاكهة بالنسبة لأطفالها ولا تدرجها في نظامهم الغذائي.

يحتوي الكيوي على نسبة عالية من الألياف والكربيوهيدرات والصوديوم والبوتاسيوم والبروتين والنحاس والزنك والمعادن والمغنيسيوم والكلاسيوم ونسبة مرتفعة من الفيتامين C والعديد من الفيتامينات الأخرى ومضادات الأكسدة الضرورية لصحة ونمو الطفل. ويمكن ادراج هذه الفاكهة في نظام طفلك الغذائي ابتداءً من عمر 10 أشهر أو سنة وليس قبل هذا العمر، كما يجب عليك أيتها ام الأخذ بعين الاعتبار طريقة غسل الكيوي جيداً وتقطيعه الى مكعبات صغيرة أو هرسه لتسهيل عملية الهضم.

## اليك أبرز منافع الكيوي الصحية للأطفال:

- يحسن الكيوي صحة القلب ويسهل عملية الهضم لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- يحمي الطفل من الإصابة بالأمراض الخبيثة والأمراض السرطانية لأنه غني بنسبة كبيرة من المغذيات النباتية التي تصلح DNA بالإضافة الى انه غني بمضادات الأكسدة.
- يمد الكيوي الطفل بالطاقة والنشاط ويعزز جهاز المناعة لديه والجهاز العصبي والجهاز الهضمي لأنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامين C والفيتامين E والمغنيسيوم.
- يساعد على القضاء على مشكلة الإمساك لأنه يحتوي على نسبة مرتفعة من الألياف.
- يحافظ تناول الكيوي على صحة اسنان الطفل وعلى صحة بشرته وأظافره وشعره لأنه غني بالزنك.
- يقوى بناء العظام والأسنان لأنه يحتوي على نسبة جيدة من الكلاسيوم.
- يساعد تناول الكيوي بشكل منتظم على ضبط نسبة السوائل في جسم الطفل بما انه يحتوي على البوتاسيوم.
- يحسن ضربات القلب.
- يحد تناول الكيوي بشكل دائم من مشكلة السعال وضيق التنفس

لدى الطفل، فيجب تناول حوالي 5 ثمرات كيوي في الأسبوع.