ما اهمية التغذية المتوازنة لطفل 5 سنوات؟

في عمر الخامسة ينمو الاطفال بسرعة ويكونوا نشطين جدا، لذا يحتاجون الى كمية كبيرة من السعرات الحرارية والتغذية الجيدة. فيحتاج الصبيان الى حوالى 1600 سعرة بينما تحتاج الفتيات الى حوالى 1400 سعرة حرارية، وقد يحتاج الأطفال النشطين الى أكثر. اذا كانت الحمية الغذائية لطفلك صحية ومتنوعة قد توفر كل احتياجات جسمه.

تشير منظمة الامم المتحدة للطفولة الى أن عدم تناول الغذاء المناسب هو السبب الأساسي لنصف وفيات الأطفال في جميع انحاء العالم. وفيما يلي بعض المضاعفات التي تنتج عن عدم التغذية الكافية للأطفال دون سن الخامسة من العمر:

- الإمساك بسبب عدم أكل الالياف الكافية او قلة شرب السوائل.
- الإسهال بسبب عدم اكتمال نمو الأمعاء أو بسبب أخذ كمية زائدة من السكريات.
- فقر الدم الناتج من نقص الحديد.
- قلة التغذية التي ممكن تؤدي الى تأخر النمو.
- السمنة.
- زيادة الالتهابات بسبب ضعف المناعة.
- تسوس الاسنان.

أما في ما يتعلق بمحتوى المجموعات الغذائية فيجب أن تكون:

الفواكة: مصدر جيد للفيتامينات الهامة مثل فيتامينA وC . وتحتوي ايضا على معادن وألياف تساعد على الهضم.

الخضروات: توفر مجموعة من الفيتامينات معادن تعتبر اساسية للصحة الجيدة، وتحتوي كذلك على الياف تساعد على الهضم الحبوب: مثل الخبز ويفضل الخبز الاسمر، القمح والشعير والأرز والمكرونة، هذه النشويات توفر لطفلك الطاقة والنشاط التى يحتاجهما للعب. تحتوي الحبوب كذلك علي فيتامين B المركب الذي يساعد جسد طفلك على استعمال البروتينات اللازمة لبناء العضلات.

منتجات الألبان: مثل الحليب، الزبادي والأجبان. تحتوي هذه المجموعة

على مصدر أساسي من فيتامين A و D بالإضافة الى عنصر الكالسيوم والبروتينات. يقوي فيتامين A العين، ويحافظ على نضارة الجلد والشعر كما يساعد فيتامين D على امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه في بناء عظام و اسنان صحيحة للطفل.

البروتينات: تشمل هذه المجموعة اللحوم الحمراء، الأسماك، الدواجن، اللوبيا مثل العدس والفول و بعض المكسرات. تساعد البروتينات الجسم على بناء وإصلاح الأنسجة والعضلات، وتحتوي الأغذية في هذه المجموعة على الحديد و فيتامين B.