هل يجب أن تعطي المكملات الغذائية والفيتامينات لطفلك الصغير؟

أخذ الفيتامينات والمعادن لا ينصح بشكل عام للأطفال. ومع ذلك، في بعض الاحيان، يمكن ان يكون مفيد، ففي بعض الحالات الطبيب قد يوصي بذلك.

عندما يبلغ طفلك عمر سنة، يبدأ بإتباع نظام غذائي متنوع ويتناول عادة أطعمة من المجموعات الغذائية الأربع. وبين كل وجبة، عليه تناول وجبة خفيفة ليكفي كل احتياجاته من الفيتامينات والمعادن.

مع إتباع نظام غذائي سليم، لن يكون طفلك بحاجة إلى تناول المكملات الغذائية.

من المثير للإهتمام أن نلاحظ أن الأسر التي لديها مستوى عال من التعليم وأنماط الحياة الصحية هي أكثر عرضة لإعطاء مكملات من الفيتامينات والمعادن لأطفالها، ويكون هذا الأمر في معظم الاحيان غير ضروري.

بعض الأطفال ليس لديهم شهية كبيرة، لذلك لا يتناولوا الكثير من الطعام. ولكن لا داعي للقلق. ففي هذه الحالات، يوجد العديد من الطرق لتفعيل الشهية، ويمكن لاطعمة محددة أن تساعد.

لا ينبغي ان تعتبري المكمل الغذائي هو الحل الأول لطفلك لأنه لن يكون كاملا كما في حالة التغذية الطبيعية، ولا يمكن أن يحل مكانها.

من المهم استشارة الطبيب أو خبير التغذية، حسب الحاجة، لتقييم حالة طفلك.

بعض الأمثلة عن حالات اطفال معرضين لخطر نقص في الفيتامينات و / أو المعادن هي:

– الأطفال الذين يعانون من اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية الرئيسية أو نقص مزمن في الشهية.

– الأطفال النباتيين.

– الأطفال الذين يتعرضون إلى إتباع نظام غذائي مقيد بسبب الحساسية الغذائية، السمنة، والأمراض المزمنة (السكري نوع 1 وأمراض الجهاز الهضمي).

هذه القيود تحرمهم من العديد من الأطعمة، وبالتالي الفيتامينات والمعادن الإضافية قد تفيدهم.