

# أهم الأطعمة الغذائية لطفلك خلال فصل الشتاء

اقترب فصل الشتاء، فصل البرد، هذا الموسم الذي يسبب بالزكام وأمراض الرشح والأمراض الموسمية بشكل خاص للأطفال لذلك تسعى الأم الى اختيار أفضل الأطعمة المفيدة والمغذية لتقديمها لطفلها خلال الشتاء للحرص على تغذيته السليمة وتقوية مناعته وتدفيته وإبعاد عنه كافة الأمراض.

وتعتبر الشوربة والمأكولات الساخنة من أهم الأطعمة التي تحرص الأم على تقديمها لطفلها خلال هذا الموسم ويمكن إدراج عدد من المأكولات المغذية والتي تقوي بنيته ومناعته وتساعد على الوقاية من الأمراض ومن أهم هذه الأطعمة:

**البطاطا الحلوة:** تمد البطاطا الحلوة الطفل بالطاقة والحيوية والنشاط لأنها تحتوي على الألياف الغذائية والبوتاسيوم. يمكن تقديم البطاطا الحلوة مسلوقة ومهروسة أو مشوية في الفرن كما يمكن إضافة بعض الجبن إليها.

**الحساء:** تكثر وصفات الحساء ويحتوي على الخضار واللحم والدجاج لذلك تعتبر وجبة غذائية ممتازة وغنية بالعديد من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الضرورية للطفل وتساعد على مكافحة البرد والسوائل التي تمده بالنشاط والحيوية.

**السبانخ:** ان السبانخ غنية بالفيتامين A والفيتامين C وحمض الفوليك والحديد، هذه العناصر تساعد على الوقاية من الرشح وتقوي مناعة الطفل.

**الجزر:** ان الجزر غني بمادة البيتا كاروتين، التي تعمل على تقوية مناعة الطفل وتساعد على الوقاية من الأمراض الموسمية ونزلات البرد.

**القرنبيط:** يحتوي القرنبيط على نسبة عالية من الفيتامينات ويعمل على تحسين عملية الهضم ويضيف الطاقة الى الجسم ويقي من الإصابة بكافة الإلتهابات ويقوي جهاز المناعة. لكن الكثير من الأطفال لا يحبون القرنبيط، فيمكن إضافة قطعة خبز لدى سلقه للقضاء على رائحته ويمكن تقديمه في الشوربة أو هرسه وإضافته الى أطباق أخرى.