

# 3 طرق تساهم في تقوية عظام الطفل!

من السهل أن نستخف بسلامة عظامنا. بعد كل شيء ، يفعلون كل عملهم بصمت. لكن عندما تنكسر إحدى العظام ، فهذا أمر كبير. العظام تستغرق وقتًا للشفاء ، حتى لدى الأطفال.

وجود عظام قوية في مرحلة الطفولة يضع الأساس لصحة العظام طوال الحياة. نبنى تقريبًا جميع كثافة العظام لدينا عندما نكون أطفالًا وشبابًا. يتم الانتهاء من عملية بناء العظام في الغالب حوالي سن العشرين. وكبالغين ، ما زلنا نستبدل العظام القديمة بعظام جديدة ، ولكن ببطء أكبر. مع مرور الوقت ، تصبح عظامنا أضعف.

الأطفال الذين لديهم عظام قوية لديهم فرصة أفضل لتجنب ضعف العظام في وقت لاحق من الحياة. بصفتك أحد الوالدين ، يمكنك المساعدة من خلال التأكد من حصول الأطفال على المكونات الرئيسية الثلاثة للعظام الصحية: الكالسيوم وفيتامين (د) وممارسة الرياضة.

## 1. إعطاء الأطفال الأطعمة عالية الكالسيوم



الكالسيوم هو معدن معروف ببناء عظام صحية. وجدت في منتجات الألبان وال فول وبعض المكسرات والبذور والخضروات المورقة. وغالبًا ما يتم إضافته إلى الأطعمة مثل عصير البرتقال أو الحبوب.

ما تستطيع فعله

شجع أطفالك على تناول الأطعمة عالية الكالسيوم:

إذا يأكل طفلك منتجات الألبان ، يمكن لطبيبك أو أخصائي التغذية أن يخبرك بالمقدار الواجب تقديمه حسب العمر. قد يحتاج الأطفال الصغار إلى 2-3 حصص من الألبان قليلة الدسم كل يوم ، بينما قد يحتاج الأطفال الأكبر سنًا إلى 4 حصص.

استبدل الأطعمة الشائعة بنسخ عالية من الكالسيوم. اشترى زبدة اللوز بدلاً من زبدة الفول السوداني أو عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم بدلاً من العصير العادي.

## أفضل وقت للحمل بحسب برحك

2. أعط الأطفال مكملات فيتامين (د)

فيتامين ( د ) يسمى في بعض الأحيان فيتامين د 3) يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم. لكن معظم الأطفال لا يأكلون الكثير من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (د). لأن فيتامين (د) مهم للغاية ، يوصي مقدمو الرعاية الصحية جميع الأطفال بتناول مكملات فيتامين (د) إذا لم يحصلوا على ما يكفي من نظامهم الغذائي. حتى الأطفال يحتاجون إلى تناول فيتامين (د) ما لم يشربوا ما لا يقل عن 32 أونصة من اللبن يوميا .



ما تستطيع فعله

اسأل طبيبك ، أو اختصاصي تغذية عن مقدار فيتامين (د) الذي يحتاجه طفلك وأفضل طريقة للحصول عليه.

## 10 طرق لتعزيز احترام الذات لدى ابنتك

3. شجع الأطفال على ممارسة الرياضة



تصبح عضلاتنا أقوى كلما استخدمناها أكثر. وينطبق الشيء نفسه على العظام.

تعتبر أنشطة مثل المشي والجري والقفز والتسلق مفيدة بشكل خاص لبناء العظام. يستخدمون قوة عضلاتنا والجاذبية للضغط على عظامنا. الضغط يجعل بناء الجسم أقوى العظام.

الأنشطة مثل ركوب الدراجة والسباحة لا تخلق هذا الضغط الحامل للوزن. إنها رائعة لصحة الجسم بشكل عام ، ولكن يحتاج الأطفال أيضًا إلى القيام ببعض التمارين الرياضية.

ما تستطيع فعله:

تأكد من حصول طفلك على ساعة من النشاط البدني على الأقل كل يوم ، بما في ذلك تمارين رفع الأثقال .

يحتاج الجميع إلى الحصول على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين (د)

وممارسة الرياضة. لكن هذه الأشياء مهمة حقًا للأطفال – خاصةً عندما ينموون خلال سنوات ما قبل المراهقة والمراهقين. يمكن أن يكون فيتامين د والكالسيوم مفيدًا أيضًا كجزء من العلاج الطبي. غالبًا ما يصفهم مقدمو الرعاية الصحية عندما يتعافى الأطفال من الكسور أو العمليات الجراحية العظمية ، مثل الانصهار الفقري للجنف .

## مواضيع ذات صلة:

[نصائح تساعد الطفل على النطق بسرعة](#)

[6 طرق للمساعدة في الحفاظ على وزن طفلك الصحي](#)

[8 أشياء لا يجب عليك فعلها أبدًا أمام أطفالك](#)