

5 اطعمة مفيدة لطفلك في رمضان

خلال شهر رمضان المبارك، تواجه الكثير من الأمهات مشكلة مع أطفالهن على مائدة الإفطار ذلك لأن هناك الكثير من الأطفال يؤدون الصوم ما يسبب إنقطاع قابليتهم على تناول الطعام.

من هذا المنطلق، يفضل أن يتم تعويد الطفل على الصوم لساعات قليلة لا تتعدى الأربعة ساعات في اليوم حتى لا يشعر انه ملزم بالصوم. وعندما تقدم له والدته الطعام عليها ان تبتعد عن منطق القوة والإجبار لأنه لن يتناول طعامه بل على العكس سيتهرب.

وفي ما يلي، قائمة بالأطعمة التي ينصح أن تقدميها الى طفلك خلال شهر رمضان:

1- التمر

للكبار وللصغار، فوائد التمر لا تعد ولا تحصى ويجب على إبنك أن يتناولها أولاً لكي تمد جسمه بالفيتامينات التي يحتاجها وتساعد على الشعور بالشبع. كما وأن التمر يقي من الإصابة بفقر الدم الذي يمكن ان يصاب به الطفل نتيجة لتوقفه عن تناول الطعام لساعات طويلة.

2- بدء الطعام بالحساء

من الضروري جداً ان تقدمي أيتها الأم لإبنك الصائم طبقاً من الحساء كي يعوض ما خسرته جسمه من سوائل في النهار. وينصح أن تكون مكونة من الخضار والبقوليات الغنية بالمعادن والفيتامينات.

3- المياه و العصائر الطبيعية

دعي طفلك يشرب المياه كلما إحتاج لذلك حتى لا يصاب جسمه بالجفاف. كما وانه يجب ان تقدمي له العصائر الطبيعية الخالية من المنكهات الإصطناعية والتي تفتح له شهيته على تناول الطعام. ولكن، إنتبهي ألا يشرب هذه العصائر على معدة خاوية حتى لا يصاب بوجع وعوارض التقيؤ.

4- الخضار والفاكهة

تساعد على إمداد طفلك بالفيتامينات، المعادن والألياف التي فقدها

أثناء الصوم، إلى جانب الفاكهة اللذيذة التي يحب تناولها.

5- البيض ومنتجات الألبان

هذه الأنواع من الأطعمة يجب أن يتناولها طفلك عند السحور لأنها تخفف من إحساسه بالشعر وتمد جسمه بالطاقة اللازمة التي يحتاجها جسمه لتحمل الصوم لساعات.