

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 قابلتهم على تناول الطعام.

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

وفي ما يلي، قائمة بالأطعمة التي ينصح أن تقدمها إلى 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 وتساعده على الشعور بالشبع. كما وأن التمر يقي من الإصابة بفقدان الدم الذي يمكن أن يصاب به الطفل نتيجة لتوقفه عن تناول الطعام لساعات طويلة.

2- بدء الطعام بالحساء

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

3- المياه والعصائر الطبيعية

دعني طفلك يشرب المياه كلما احتاج لذلك حتى لا يصاب جسمه بالجفاف. كما وانه يجب ان تقدمي له العصائر الطبيعية الخالية من المنكهات الصناعية 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 اللازمـة التي يحتاجها جسمه لتحمل الصوم لساعات.