

التنوع الغذائي عند الطفل

نصيحة 1: التنوع الغذائي

التنوع الغذائي يلزم يكون متدرجا وملائما لصغيرك، وكما هو معروف، مع السنة الثالثة من العمر يتوقع أن يزداد وزن الطفل أربعة أضعاف وزنه عند الولادة ويتضاعف طوله كذلك. وهذا ممكن عن طريق التغذية المثالية والمتوازنة خلال الفترة الممتدة ما بين 6 أشهر - 3 سنوات. لذا فإنه يجب أن يحوي غذاء الطفل كل يوم على مواد بروتينية بمقدار 25 غ مع مطلع الشهر السادس حتى يوصل 105 غ مع السنة الثالثة، مواد دهنية بمقدار ملعقة قهوة، و 125 إلى 165 غ من السكريات.

نصيحة 2 : الخضار في التغذية

مع أواخر الشهر السادس أوائل الشهر السابع، يمكن نعطيو للصغير الخضروات بعد ما نغليها ونرحيوها بالميكسار، وهذا بصفة تدريجية كل مرة نزيدو نوع (كل يومين أو ثلاثة) على خاطرها تحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات والحديد. مع العلم أن الكمية تزيد تدريجيا حسب احتياجات الصغير.

نصيحة 3 : الأطعمة الغنية بالنشويات

البطاطا والأرز والخبز والمقرونة يتعطاو للصغير بين الشهر السادس والثامن. هذا التنوع لا بد منه باش نساعدوه على تقبل الأطباق الجديدة مع تعلم الطعم والمذاق لكل طبق ونوع من الأكلات.

نصيحة 4 : ما يحتاجه الطفل

من ستة إلى عشرة أشهر يحتاج الصغير إلى وجبتين أو ثلاث من الأطعمة المكملية للرضاعة (تستمر الرضاعة في هذه المرحلة حتى 5 أو 6 مرّات يوميًا) التي تؤمن له الطاقة. يمكن يكون فيها نشويات وحبوب (بطاطا، مكرونة، أرز، عدس، حمص)، خضار (سبناخ، بقونس، خس، جزر) غلال مصفاة أو مهروسة (تفاح، موز، اجاص، مشمش، عنب، دلاء أحمر)، عصير غلال من غير سكر، و مشتقات الحليب (يوغرت، جبنة طرية غير مملحة) أمّا اللحم يلزم يكون خالي من الدهون (دجاج أو سمك) ومهروسة جيداً، كما ننصح بإضافة قليل من زيت الزيتون وهكا الوجبة تكون كاملة.

نصيحة 5 : ما يحتاجه الطفل بعد الستة أشهر الأولى

بعد الستة أشهر الأولى مع الرضاعة الطبيعية نزيدو 3 وجبات في اليوم ويمكن الاختيار من احد الأصناف التالية: خضروات مسلوقة ومهروسه بالخلاط، بطاطس مع جزر تسلق وتخلط بالخلاط، ومن الأفضل باش تبدأ الأم بإطعام صغيرها الخضار كل صنف على حدة لكي ترى تقبل طفلها لهذا الصنف وتتأكد من أنه لا يعاني حساسية تجاه هذا النوع، تفاح أو موز مهروس، عصير برتقال مخفف،

نصيحة 6 : ما يحتاجه الطفل بعد الستة أشهر الأولى

الشهر السادس :

نبدأو بإعطاء الطفل ماء الخضار(بطاطس مع جزر) ويكون خفيف ثم نجعلوه أكثر صلابة تدريجيا باستعمال الخلاط، مع إمكانية استخدام أصفر البيض تدريجيا" ويمكن إضافته إلى شوربة الخضار أو إلى البطاطس المسلوقة جيدا، غلال (موز، تفاح، مشمش، خوخ).

الشهر السابع: ممكن إضافة صدر دجاجة أو سمك بعد ضربها بالخلاط إلى شوربة الخضار .

الشهر الثامن: يضاف أبيض البيض تدريجيا ولحم .

الشهر التاسع والعاشر: إدخال ظهر السمك المشوي، أرز مسلوق، خضار مطبوخ خفيف مع الأرز.

الشهر الحادي عشر والثاني عشر: كريم كراميل، ومن هنا يمكن له أن يتغذى من طعام الأسرة

نصيحة 7 : كيفية إدخال الغلال للطفل

عادة نبدأو بالتفاح أو الإجاص ثم المشمش والخوخ والموز، أمّا الغلال التي بها قلوب كالعنب فهي تدخل مع العام. الغلال تعطى مرفوسة مع الحليب وبالملعقة. الكمية تبدأ من ملعقة قهوة حتى تصل إلى 50 غ.

نصيحة 8 : العسل وأهميته

عسل النحلة يحتوي على قيمة غذائية عالية وعلى الكثير من الفيتامينات والعناصر الغذائية المفيدة للجسم. يمكن باش نزيدوه للوجبات الغذائية كاليوغرط الطبيعي أو كأس الحليب في اللمجة المسائية. عسل النحلة يفيد في حالات سوء التغذية والأناميا وعسر الهضم، بالإضافة إلى أنه يقوّي الذاكرة. العسل نقدموه للصغير بعد سن العام.

نصيحة 9 : الحليب البقري

حليب البقر لا يقدم للطفل قبل عمر السنة خاصة للأطفال الذين ينحدرون من عائلة فيها سوابق للحساسية مثل الربو و الرشح التحسسي (Rhinite allergique). حليب الأم أفضل غذاء للصغير خلال فترة الرضاعة التي قد تستمر لمدة عامين وبعدها يمكن فطامه وتغذيته بما يحتاج إليه من مواد غذائية لازمة لنموه.

نصيحة 10 : الجو العام للأكل

يلزم تعمل الأم باش تكون فترة إعطائه الوجبة (الفترة متاع الأكل) فيها جو وسرور وبهجة بعيداً عن الإجبار والصياح والبكاء. وعادة بدءاً من عمر السنتين يبدأ الطفل برفض الأطعمة الجديدة وعند 75% من الأطفال يصبح الطعام اختيارياً، أي يأكلون ما يرونه طيباً بالنسبة لهم. وعلى الأمهات والآباء عدم القلق من رفض أبنائهم للغذاء ولا فائدة من إجبارهم على تناوله.

نصيحة 11 : الجو العام للأكل

يستحسن باش يكون الصغير على الطاولة ذاتها التي يجلس إليها الأهل وإذا كان الطفل يجلس على كرسي خاص فيمكن رفعه إلى مستوى الطاولة، فجلوس الطفل على طاولة السفرة يضع مسافة بينه وبين ثدي أمه مما يسهل عملية فطامه عندما يحين موعدها. وما فيها باس باش تتطابق مواعيد وجبات الطفل مع مواعيد وجبات الأسرة لأنه بذلك يتعلم الطفل أصول تناول الطعام.

نصيحة 12 : الأكل العائلي

و منذ عمر السنة يمكن البدء بإعطاء الصغير طعام العائلة العادي مع التذكير بأنه من المفضل باش يكون حار أو به العديد من التوابل.