

وزن الطفل:

هناك الكثير من الأطفال الذين يعانون من النحافة، ولا توجد لديهم رغبة في تناول الطعام، ويعود ذلك لأسباب كثيرة، إما لعوامل نفسية، أو أسباب مرضية، وهناك أطفال مزاجيون من ناحية تناول الطعام، مما يسبب لهم ذلك النحافة ونقص الوزن، وهذا ما يثير قلق الأم، ويؤثر على الطفل من ناحية سلبية، وبالتالي فهناك العديد من الطرق التي نستطيع اتباعها مع الطفل للإقبال على الطعام، بالإضافة إلى وجود مجموعة من الأطعمة التي تساعد على زيادة وزن الطفل بسرعة.



أكلات تزيد وزن الطفل:

- الأفوكادو: يعتبر من الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، حيث يمد جسم الإنسان بالدهون غير المشبعة، بالإضافة إلى أنه يحتوي على دهون مفيدة للجسم، وتعمل على تكوين الجهاز العصبي للدماغ، ويمكن إعطاؤه للطفل الذي يكون عمره ستة أشهر فما فوق.

- الزيتون: يعمل على إمداد جسم الإنسان بالدهون غير المشبعة، ولكن المشكلة فيه هو احتواؤه على مادة الصوديوم، لذلك يمكن إعطاؤه للطفل على شكل سندويش، فهو يحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية.

- البيض: يحتوي على نسبة كبيرة من البروتين، وكمية قليلة من النشويات، ويعتبر من أنسب الأطعمة للأطفال، ويساعدهم على إكساب الوزن بسرعة، ويعمل على بناء العضلات.

- زبدة الفول السوداني: تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والبروتينات التي تساعد على كسب الوزن، وتستخدم من خلال إضافتها على الفواكه، مثل التفاح، أو عن طريق فردها على قطعة من البسكويت.

- الجبنة: تحتوي الجبنة على بروتينات ودهون، وتعتبر من الأطعمة التي يفضلها الصغار بالسن، ويمكن استخدامها بالكثير من الأشكال، وتساعد الطفل على كسب الوزن بسرعة.

- اللحم: تحتوي اللحوم على بروتينات تعمل على بناء العضلات، وتكسب الجسم الوزن المثالي بعيداً عن السمنة.

- المعكرونة: تحتوي على نسبة عالية من النشويات، وتزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها، بالإضافة إلى أنها تزيد من الوزن.

- الزبدة: تعتبر الزبدة مصدراً للدهون المفيدة، والتي تعمل على بناء الجهاز العصبي في جسم الإنسان، وهناك العديد من الأطعمة والوصفات التي يمكن إضافة الزبدة إليها.

نصائح:

- تجنب الضغط على الطفل حتى يتناول الطعام، وعدم الصراخ عليه، وتوبيخه.
- تزيين الطعام، وتقديمه بطريقة جذابة. تنظيم وجبات الطعام، ومشاركته عند تناول الطعام، فالجلوس الجماعي يفتح من شهية الطفل.
- دعيه ينام باكراً، ويستيقظ باكراً.
- تقديم المأكولات له الغنية بالبروتينات، والنشويات.
- اصنعي له الشيبس والبطاطا في المنزل، حتى لا يذهب ويشترى المسليات المصنعة من الخارج.