

طرائق تغذية الطفل:

الأم دائمة الاهتمام بأطفالها، منذ أن كان جنيناً في بطنها إلى أن يأتي إلى الحياة ويكبر ويعتمد على نفسه، فعندما كان جنيناً كانت تهتم بصحتها وتغذيتها لأن صحتها تعكس صحة جنينها، وعندما يأتي إلى هذه الحياة تصبح دائمة القلق عليه فنجدها تهتم بجميع أموره مهما كانت صغيرة، تهتم بنظافته وتغذيته وبكل شيء يخص ابنها، وتسهر على راحته، فلا حب في هذا العالم يضاهي حب الأم لابنها.



ومن أكثر الأمور التي تؤرق الأم هي طريقة تغذية طفلها، فهي تحب دائماً أن يبدو ابنها بصحة جيدة، لذلك هي دائمة البحث عن ماهية الطريقة الصحيحة لتغذية طفلها، خاصةً أن كل مرحلة يمر بها الطفل تحتاج إلى نظام غذائي معين حتى ينمو بالشكل الصحيح، ومن الجدير بالذكر أن الاهتمام والرعاية والتغذية الصحيحة للطفل في أعوامه الأولى كفيلة بالحفاظ على صحته وعافيته مدى الحياة، فعندما تعود الأم طفلها على ممارسة العادات الغذائية بالشكل الصحيح، فإنه سينمو بشكل جيد، ولن يعاني من مشاكل صحية كالسمنة.

الطريقة الصحيحة لتغذية الطفل:

إليك الإرشادات التالية لتغذية طفلك بالطريقة الصحيحة:

- في مرحلة الرضاعة عليك بالابتعاد عن الكافيين والأطعمة التي تسبب النفخة، حتى لا تنتقل إلى طفلك عن طريق الحليب، أما إذا كنت لا تعتمد في تغذية طفلك في هذه المرحلة على الرضاعة

الطبيعية، وتعطين طفلك الحليب الصناعي، انتبهي إلى عدم تسخين الحليب لدرجات حرارة عالية حتى لا يفقد محتواه من الفيتامينات التي تتأثر بالحرارة، مثل فيتامين ج.

- يفضل تأخير ادخال الأطعمة الصلبة إلى نظام طفلك الغذائي إلى أن يبلغ ستة أشهر مع الإبقاء على الحليب، واعطاءه كمية كافية من السوائل.

- يمكنك ادخال الأطعمة الصلبة والمهروسة والمسلوقة إلى نظام طفلك الغذائي بعد بلوغه الستة شهور، لكن انتبهي بأن تكون هذه الأطعمة غير محلاة وغير مهبرة.

- عند اعطاء طفلك أي نوع من الفواكه المهروسة أو الخضار المسلوقة عليك أن تختبري حساسية طفلك تجاه أي نوع منها، لذا قومي بإعطائه كل نوع على حده لمدة ثلاثة أيام، وحاولي عدم خلط الخضار أو الفواكه مع بعضها حتى يتعرف طفلك على طعم كل منها.

- حاولي تأخير ادخال الحليب البقري المجفف إلى نظام طفلك الغذائي حتى يتم السنة من عمره، ويفضل أن يكون ادخاله بشكل تدريجي.

- يفضل تأخير ادخال السمك وبياض البيض والعلسل إلى ما بعد السنة.



لكن في النهاية الأم التي تساعد طفلها على التعود على العادات الصحية الجيدة، فيجب أن تنظم أوقات اعطاء الوجبات لطفلها، وعدم الضغط عليه لتناول المزيد من الأطعمة الصلبة لأن ذلك سيزيد من شهيته بالمستقبل وسيسبب له السمنة.