الخليج

الصحة ,

14 أبريل 2024 23:06 مساء

طعاماً تفطم الطفل 11

الشارقة: مصطفى الزعبي

في عمر 6 أشهر تقريباً، يتمكن الأطفال من إثارة براعم التذوق لديهم عن طريق إضافة الأطعمة إلى نظامهم الغذائي المعتمد على حليب الأم، ويتطلع العديد من مقدمي الرعاية إلى فرصة مشاهدة أطفالهم يستجيبون لمجموعة متنوعة من النكهات الجديدة.

وقد يتم تغذية الأطفال الرضع بالملعقة، وهو النهج النموذجي.

في هذا العمر يُطعم الرُّضّع أنفسهم قطعاً صغيرة من الأطعمة اللينة بالتقاطها بشكل مستقل، ويدعي أنصار هذه الطريقة أنها تقدم فوائد مثل تحسين تنظيم الشهية والمهارات الحركية.

وهناك 11 نوعاً من الأطعمة لفطام الطفل منها:

1- الأفوكادو: من الفواكه المعروفة بأنها ذات قيمة غذائية عالية، فهي غذاء مثالي للأطفال الرضع والكبار على حد سواء، ليس سراً أن الأطفال ينمون بسرعة في السنة الأولى من العمر ويحتاجون إلى تغذية كافية لدعم ذلك.

تشتهر هذه الفاكهة القابلة للهرس بسهولة بمحتواها من الدهون الصحية، وملأى بالألياف والبوتاسيوم والفولات والنحاس وفيتامين «E» و«ب6».

2- الزبادي: مهم للأطفال لأنه يحتوي على الكالسيوم والبروتين وفوائد صحية للأمعاء ويحتوي على بكتيريا بروبيوتيك التي تساهم في صحة الجهاز الهضمي ويمكن أن تفيد الأطفال الصغار الذين يعانون مشاكل في البطن مثل الإمساك.

وفي دراسة أجريت عام 2019 على 82485 رضيعاً يابانياً، وجد الباحثون أن تناول الزبادي 3 مرات على الأقل أسبوعياً يقلل بشكل كبير من خطر التهاب المعدة.

ويأتي الزبادي كامل الدسم بمجموعة متنوعة من النكهات التي يمكن تحليتها بالسكريات المضافة لكن جمعية القلب الأمريكية تمنع تناول السكريات المضافة لدى الأطفال الصغار لأن زيادة تناول السكر المضاف قد يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق رفع ضغط الدم والدهون الثلاثية.

3- البيض: يحتوي البيض على العناصر الغذائية مثل البروتين والفيتامينات «A» و«D» والكولين الذي يعتبر أساسياً لنمو أدمغة الأطفال وعيونهم، وسرعة معالجة المعلومات. ويجب طهيه جيداً لمدة 15 دقيقة.

4- الجزر: يحتوي الجزر على الكاروتينات «نوع من العناصر الغذائية التي يتم تحويلها إلى فيتامين أ في الجسم»، ويوفر الجزر للأطفال الرضع «فيتامين أ»، وهو أساسي للحفاظ على جهاز المناعة في حالة جيدة بالإضافة إلى اللوتين هو كاروتينويد موجود في الجزر، يساعد في الرؤية وقد يساهم في نمو الدماغ.

5- التوفو: التوفو هو طعام نباتي طري وغني بالكالسيوم وهو خيار ممتاز للأطفال الرضع. وتوفر شريحة من التوفو 10% من القيمة اليومية للكالسيوم لطفلك، ويعتمد الأطفال على هذا المعدن لتطوير والحفاظ على عظام صحية.

6- اللحوم والأسماك: يشعر بعض الآباء بالقلق بشأن إعطاء اللحوم والأسماك لأطفالهم ويفكرون في تأخير تقديم هذه الأطعمة، ومع ذلك، يمكن الأطفال الحصول على الكثير من الفوائد الغذائية من هذه الأطعمة الغنية بالبروتين.

تعتبر اللحوم والأسماك مهمة للأطفال، حيث توفر العناصر الغذائية الأساسية للنمو والتطور، بما في ذلك الحديد سهل الامتصاص وفيتامين أ و ب6 وب12 والزنك والذي يعد مهماً في وظائف المخ وتطور الأعصاب والذاكرة. ويجب تجنب بعض من أنواع الأسماك التي تحتوي على نسب عالية من الزئبق.

7- التفاح: يمنح التفاح الأطفال تلبية احتياجاتهم من فيتامين «سي» وإذا لم يحصل الرضّع على ما يكفي منه في وجباتهم الغذائية، فإنهم معرضون لخطر مشاكل النسيج الضام من حالة تسمى الاسقربوط.

8- البطاطا الحلوة: تحتوي البطاطا الحلوة على الألياف، وهي مادة مغذية ضرورية لعملية الهضم الصحية، ويرتبط تناول كميات قليلة من الألياف بالإمساك، لذا تساعد البطاطا الحلوة في الحفاظ على انتظام الطفل.

9- الشوفان: عبارة عن حبة كاملة غنية بالألياف والنحاس والسيلينيوم والزنك والعديد من العناصر الغذائية الأخرى

.الضرورية لوظيفة المناعة وصحة الأمعاء

زبدة الجوز: زبدة الجوز، مثل زبدة الفول السوداني واللوز والكاجو، غنية بالبروتين ويمكن دمجها بسهولة مع 10– العديد من الأطعمة الأخرى، يجب أن يحصل الأطفال على كمية كافية من البروتين في نظامهم الغذائي لدعم نمو العظام وقوة العضلات

وتشجع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال على تقديم الأطعمة التي تسبب الحساسية، مثل الفول السوداني وجوز الشجرة، في مرحلة الطفولة، وإن التعرض المبكر لمسببات الحساسية الغذائية المحتملة يقلل من مخاطر حساسية .الطعام لدى الأطفال الذين لا يقل عمرهم عن 4 أشهر

السوائل: حتى عندما يحاول طفلك تجربة أطعمة جديدة، من المهم أيضاً إعطائه الكثير من السوائل للحفاظ على 11– .تغذيته وترطيبه

ويبقى حليب الأم أفضل مصدر لتغذية الأطفال، وإذا لم يتوفر، فإن التركيبة المدعمة بالحديد هي أحسن بديل لضمان .النمو والتطور الصحي

• أطعمة يجب تجنبها

بعض الأطعمة غير آمنة للرضع ويجب تجنبها لتقليل المخاطر الصحية مثل العسل وشراب الذرة، بالإضافة إلى اللحوم ومنتجات الألبان غير المبسترة التي تسبب التهابات تهدد الحياة إذا كانت تحمل بكتيريا ضارة مثل الليستيريا. ومن المهم أيضاً تجنب إعطاء الطفل الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق، وتشمل سمك أبو سيف والقرش .والسمك الخشن البرتقالي، والزئبق معدن ثقيل يمكن أن يضر بنمو دماغ الطفل والعمود الفقري والجهاز العصبي

بدلاً من ذلك، من الآمن تقديم كميات صغيرة لطفلك من الأسماك منخفضة الزئبق مثل السلمون والتونة الخفيفة وسمك .القد مرة أو مرتين في الأسبوع

أطعمة تؤدي إلى الاختناق: لتقليل خطر الاختناق، يجب تجنب تقديم الأطعمة اللزجة: المارشميلو، العلكة، الحلوى، * .والأطعمة النيئة: سيقان البروكلي أو القرنبيط، والجزر، والتفاح النيء، ما لم يتم هرسها

الأطعمة التي يصعب مضغها: الفشار، الخبز ذو القشرة الصلبة، المكسرات الكاملة *

السوائل غير الآمنة للأطفال: يجب ألا يتناول الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 شهراً حليب البقر لأن كليتهم * .وجهازهم الهضمي قد يصعب عليها معالجة محتواه من المعادن والبروتين

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©