أهمية الاكل الصحي للاطفال

مراحل تطور الطفل في عمر السنة الى الثلاث سنوات

مقالة

مايو 26, 2022

يشعر الأطفال أنّهم بحالة ممتازة ويكبرون بشكل أفضل عندما يتناولون طعامًا صحيًا.

يشعر الأطفال أنّهم بحالة ممتازة ويكبرون بشكل أفضل عندما يتناولون طعامًا صحيًا. حين يصبح طفلك في مرحلة الروضة، يبدأ بتناول المأكولات التي تُقدّم لبقية أفراد الأسرة، لذلك عليك اغتنام هذه الفرصة لتقدمي له المأكولات التي تتمتّع بقيمة غذائية عالية. ولكن يصعب أحيانًا إرضاء الأطفال حين يتعلّق الأمر باختيار المأكولات، لذلك سنقدّم لك بعض النصائح لنساعدك على التأكد من أن طفلك يحصل على التغذية السليمة التي يحتاجها.

- تأكدي من أنّه يحصل على المواد المغذية الصحيحة. توفر ثلاث حصص من اس-٢٦ بروجرس جولد S-26 Progress GOLD نسبة كبيرة من الفيتامينات الغذائية الأساسية للمساهمة في دعم نموه وتنمية مهاراته الحركية، وتطوّر نظره، وتطوير لغته، وصحته بشكل عام.
- قدّمي لطفلك مجموعة من المأكولات الصحية. من خلال تناول مجموعة متنوعة من الأغذية، يحصل طفلك على كمية الفيتامينات التي يحتاج إليها للنموّ.
- لا تتوقعي منه أن ينهي تناول ما في صحنه. دعيه يقرّر ما هي كميّة الطعام التي يودّ تناولها. في هذه السن، يتعلّم طفلك الشعور بالشبع.
- اتّبعي جدولًا زمنيًا منتظمًا. من خلال تقديم الطعام في أوقات منتظمة، يمكنك تجنب الأكل بين الوجبات، مما يساعده على تجنب تناول الكثير من المأكولات غير الصحية.
- شرب الحليب والماء. يوفر له الحليب الكالسيوم والفيتامين (د) لبناء عظام قوية، أمّا الماء فهو ضروري للرفاه بشكل عام.
- أطفئي التلفزيون. يركّز طفلك بشكل أفضل على وجبته حين لا يتلهّى بالتلفزيون والإعلانات المخصّصة للوجبات السريعة.

مرجع:
https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-4-to-5-Year-Old.aspx