مراحل تطور الطفل في عمر السنة الى الثلاث سنوات
شرط

نحو سنوات أكثر استقرارًا

مايو 27, 2022

ما إن يبدأ طفلك بالقيام بخطواته الأولى حتى يدخل مرحلة جديدة مليئة بالحركة.

ما إن يبدأ طفلك بالقيام بخطواته الأولى حتى يدخل مرحلة جديدة مليئة بالحركة. طفلك الآن يتحرك بشكل أسرع مما كنت تتخيلينه. إنها مرحلة مذهلة. فهو يمشي، ويتعثّر، ويركض، مما يجعلك تتساءلين كيف نما بهذه السرعة الفائقة.

في حين يتباطأ النموّ في هذه المرحلة، يستمرّ الأطفال في هذه السنّ في النموّ، ويجب أن تتأكدي من من أن طفلك يحصل على التغذية السليمة.

يشكّل الكالسيوم والفيتامين د عنصرين حاسمين للنموّ السليم للعظام. إلا أنّ الأبحاث قد أظهرت أن الأنظمة الغذائية التي يتبعها العديد من الأطفال تفتقر إلى هذه العناصر المغذية. لذلك تأكدي من تعديل نظام طفلك الغذائي أو احرصي على توفير المكملات الغذائية له (نصيحة: أعدّي جدولاً يضمّ المأكولات المغذية التي يمكن أن تساعد طفلك على الحصول على العناصر الغذائية الصحيحة. أعدّي لائحة بالعناصر الغذائية الأساسية (الكالسيوم، والألياف، والبوتاسيوم، وفيتامين د، إلخ) واطلبي من طفلك أن يرسم بموازاتها المأكولات الغنية بتلك العناصر المغذية.)

فيما يتعلم الأطفال في مرحلة الخطوات الأولى التنقل وفق طرق مختلفة ومثيرة، تكون مهاراتهم الحركية قد بلغت نموّها الكامل. وقد تبين أن النظام الغذائي الغني بكمية كافية من البروتين يساعد الأطفال لكي يبلغوا أهدافهم الحركية. يُعتبر الحديد أيضًا عنصرًا أساسيًا لضمان كفاءة الوظيفة الحركية. (نصيحة: يمكن أن يوفّر اس-٢٦ بروجرس جولد S-26 Progress GOLD نسبة كبيرة من العناصر الغذائية الأساسية للأطفال في اولى مراحل التطور الحركي !).

في حين ينتقل طفلك إلى النظام الغذائي الخاص بالكبار، لا بد من أن يحصل على مجموعة متكاملة من العناصر المغذية. يحتاج الأطفال في هذه المرحلة إلى 13 نوعًا من الفيتامينات و16 نوعًا من المعادن على الأقلّ للحرص على أداء أجسادهم وظيفتها ونموّها بشكل صحيح. (نصيحة: بإمكان ثلاث حصص يوميًا من اس-٢٦ بروجرس جولد S-26 Progress GOLD أن تُساهم في تلبية احتياجات طفلك الغذائية.)

المرجع:

موقع بروجرس جولد