مراحل تطور الطفل في عمر السنة الى الثلاث سنوات
مقالة

هل يحصل ولدي في مرحلة الروضة على المواد المغذية الضرورية؟

مايو 27, 2022

يمكن لتلبية احتياجات الطفل الغذائية أن تتحول إلى معركة حقيقية في بعض الأحيان.

يمكن لتلبية احتياجات الطفل الغذائية أن تتحول إلى معركة حقيقية في بعض الأحيان. فإطعام الطفل يكاد يُشبه حصّة من التدريبات الرياضية المُكثفة، وذلك لأنّ بعض الأولاد يبدون اهتمامًا في طلاء الجدران وأكل العشب أكثر من الجلوس إلى لمائدة وتناول وجبة متكاملة.

لا يُمكن التنبؤ بتصرفات الأولاد في مرحلة الروضة إذ تكون متناقضة في بعض الأحيان، أمّا عاداتهم الغذائية فتتغيّر وتتبدّل بشكل يوميّ. وفي هذه المرحلة، يُحددون مأكولاتهم المفضلة والمأكولات التي ينفرون منها، هذا ويتأثرون أيضًا بآراء أصدقائهم الجدد. ففي كثير من الأحيان، ستجدون أن وجبات الطعام لم تُمسّ حتّى، أو لم يؤكل سوى نصفها، أو ستعثرون عليها مرمية على الأرض.

نظرًا لهذه العادات الغذائية المعقدة، من الصُعب أن تتبعي ما يتناولونه، ومن الصعب أكثر أن تتأكدي من أن طفلك يستفيد من جميع العناصر الغذائية الضرورية. (نصيحة: أنشئي شبكة الأمان الغذائي لطفلك الصغير!).

لا ضرورة إذًا لأن تشعري بالقلق بشأن عادات طفلك الغذائية في مرحلة الروضة، فما عليك سوى الحرص على حصوله على العناصر المغذية الضرورية بواسطة وسائل أخرى، مثل اس-٢٦ بروكيدز جولد ProKids GOLD S-26 الذي يوفر الوحدات الحرارية والعناصر الغذائية التي غالبًا ما تكون تفتقر إليها الوجبات الغذائية لأطفال الروضة، مثل الحديد، والكالسيوم وفيتامين أ، وفيتامين د، واليود، والزنك، والحمض الأميني، والحمض الدهني أوميغا-3.

المرجع:

http://www.getreadytoread.org/early-learning-childhood-basics/early-childhood/understanding-physical-development-in-preschoolers