مراحل تطور الطفل في عمر السنة الى الثلاث سنوات
مقالة

نموّ العظام

يوليو 6, 2021

يمضي الصغار معظم وقتهم وهم يفكّرون متى سيصبحون كبارًا من دون أن يدركوا أنهم يكبرون يومًا بعد يوم أمام عينين مليئتين بالحبّ والحنان.

يمضي الصغار معظم وقتهم وهم يفكّرون متى سيصبحون كبارًا من دون أن يدركوا أنهم يكبرون يومًا بعد يوم أمام عينين مليئتين بالحبّ والحنان. ولكن كيف ينمو الاطفال في الواقع، أو بالأحرى، كيف تنمو عظامهم؟

حين يولد الطفل، يكون جسمه مكوّنًا من حوالى 300 عظمة، ومع اكتمال نموّه، تنصهر هذه العظام لتصبح 206 عظمة كما لدى الإنسان البالغ. يشكّل الغضروف المادّة الاساسيّة في الهيكل العظميّ لدى الطفل. وينمو هذا الغضروف مع مرور الوقت ليتحوّل إلى عظم بفضل الكالسيوم.

ولهذا السبب بالتحديد من المهمّ جدًا أن يحصل طفلك على كميّة كافية من الكالسيوم لنموّه. وتلعب المأكولات الغنية بالفيتامين (د) والمواد المغذية الأخرى دورًا رئيسيًا في نموّ طفلك. (نصيحة: يحتوي اس-٢٦ بروجرس جولد S-26 Progress GOLD على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك للنموّ).

وفي ما يلي قائمة بالمواد الغذائية التي يمكن أن تساعد طفلك للحصول على عظام قوية:

- مشتقات الحليب، مثل الألبان والأجبان القليلة الدسم والخالية من الدسم، فهي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، ويتم تدعيمها بالفيتامين (د).
- سمك السلمون، والتونة، والسردين تشكّل مصدرًا مهمًّا للفيتامين (د).
- القرنبيط، والبامية، والكرنب المجعّد، والسلق هي من الخضروات الغنية بالكالسيوم.
- السبانخ، والبامية، والطماطم، والخرشوف، والبطاطا، والعنب، تحتوي على نسبة عالية من الماغنيسيوم.
- الطماطم، والبطاطا، والزبيب، والبابايا، والبرتقال، والموز، والخوخ، تشكّل مصدرًا صحيًا للبوتاسيوم.
- البرتقال والفلفل الأخضر والأحمر، والفراولة، والأناناس توفر لطفلك الفيتامين (سي).
- الكرنب المجعّد، والسبانخ وكرنب بروكسل يمكن أن تمنح طفلك الفيتامين K التي يحتاجها جسمه.

المرجع:

http://wonderopolis.org/wonder/how-do-bones-grow

شارك الآن