

## نمو العظام

يوليو 6, 2021

يمضي الصغار معظم وقتهم وهم يفگرون متى سيصبحون كباراً من دون أن يدرکوا أنهم يكبرون يوماً بعد يوم أمام عينين مليئتين بالحب والحنان.

يمضي الصغار معظم وقتهم وهم يفگرون متى سيصبحون كباراً من دون أن يدرکوا أنهم يكبرون يوماً بعد يوم أمام عينين مليئتين بالحب والحنان. ولكن كيف ينمو الاطفال في الواقع، أو بالأحرى، كيف تنمو عظامهم؟

حين يولد الطفل، يكون جسمه مكوناً من حوالي 300 عظمة، ومع اكتمال نموه، تنتهي هذه العظام لتصبح 206 عظامة كما لدى الإنسان البالغ. يشكل الغضروف المادة الأساسية في الهيكل العظمي لدى الطفل. وينمو هذا الغضروف مع مرور الوقت ليتحول إلى عظم بفضل الكالسيوم.

ولهذا السبب بالتحديد من المهم جداً أن يحصل طفلك على كمية كافية من الكالسيوم لنموه. وتلعب المأكولات الغنية بالفيتامين (د) والمواد المغذية الأخرى دوراً رئيسياً في نمو طفلك. (نصيحة: يحتوي اس-26 بروجرس جولد GOLD S-26 على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك للنمو).

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 تشكل مصدرًا مهماً 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، تشكل مصدرًا صحيًا للبوتاسيوم.
- البرتقال والفلفل الأخضر والأحمر، والفرولة، والأناناس توفر لطفلك الفيتامين (سي).
- الكرنب المجعّد، والسبانخ وكرنب بروكسل يمكن أن تمنحك طفلك الفيتامين K الذي يحتاجها جسمه.

## المراجع:

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

شارك الآن