

## طرق زيادة القيمة الغذائية في طعام الطفل

إليك عزيزتي الأم بعض طرق زيادة القيمة الغذائية لطعام طفلك:

- إضافة حليب البودرة للحساء.
- استخدام الجبنة السائلة، والتي تتميز بنسبة دهون عالية.
- إضافة الزبدة أو السمن للطعام.
- إعطاء ست وجبات صغيرة على مدار اليوم.
- إعطاء ملعقة عسل يومياً للأطفال أكبر من سن الواحدة.
- إضافة الكريمة المخفوقة كاملة الدسم لصلصة المكرونة أو الخضار المطبوخة.
- اجعلي طفلك يشارك في إعداد الطعام معك.

وهذه بعض النصائح:

- لا تجعله يأكل بمفرده بل هيني له مكانه المخصص على مائدة العائلة.
- أعطه فرصة أن يأكل بمفرده ولو قام بنثر بعض الطعام من حوله.
- بالإضافة إلى ما سبق ذكره يمكنك إعطاء طفلك المكملات الغذائية ذات السعرات الحرارية المرتفعة والمتوفرة في الصيدليات على هيئة بودرة، حيث يتم إضافة الماء لها وشربها على هيئة حليب أو إضافتها على العصير، لكن بعد استشارة أخصائي التغذية.

نصائح لعلاج مشكلة الإمساك

- أعطه المزيد من السوائل.
- حاولي التغيير من الخبز الأبيض إلى الأسمر حسب تقبل طفلك.
- يمكنك إضافة الكويكر مع الحليب والعسل وتقديمها كوجبة خفيفة.
- قدمي له الفواكه الطازجة وخاصة التفاح مع قشره لاحتوائه على كمية أكبر من الألياف، وتأكدي من أن الموز لا يسبب الإمساك لطفلك.
- يفضل إعطاء الفواكه طازجة بدلاً من عصيرها.
- ابحتي عن البسكويت الذي يحوي كمية أكبر من الألياف وقدميها لطفلك.
- حاولي إعطاء طفلك ملعقتين من العسل مذابة في فنجان ماء دافئ مع نقطتين من الليمون فإنه يساعد في

علاج الإمساك بإذن الله.

علاج مشكلة المضغ أو البلع عند بعض الأطفال

ينصح بتقديم الطعام المهروس لهم، حيث يتم خلط جميع الأطعمة بالخلط وتقديمها على هيئة حساء ثقيل.

ولا تخشي عزيزتي الأم من أن ينقص هذا النوع من الطعام السرعات الحرارية التي يحتاجها طفلك لكونها ستصبح سائلة، حيث يمكنك إضافة:

- الحليب الكامل الدسم.

- الزيت أو السمنه.

- الدجاج أو اللحم.

- الأرز أو الكويكر.

- الكريمة المخفوقة كاملة الدسم.

بإضافة هذه المواد أو بعضها نضمن بإذن الله أن يأخذ طفلك احتياجه اليومي من السرعات الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى اللازمة لنموه السليم.

مضاوي الضويان

تغذية اكلينيكية

كلية العلوم الطبية التطبيقية