

طعام الطفل في السنة الثانية



الاثنين 25 أبريل 2016 10:04 م

في هذا المجال نتناول موضوعين مهمين لغذاء الأطفال بعد السنة الأولى هما: فقدان الشهية وكميات وعناصر الطعام المطلوبة □
فقدان الشهية
طالما لا يظهر علي طفلك أية أعراض مرضية من المتوقع أن تلاحظي انخفاضاً في الشهية مع بداية السنة الثانية وهذا يرجع إلي أربعة عوامل تطور في النمو:
إحساسه بالاستقلالية التي ستواجهك ليس فقط أثناء وقت الطعام بل عند اللبس واللعب و النوم □
البطء الطبيعي في معدل النمو في السنة الثانية مقارنة بالسنة الأولى وبالتعبية معدل استهلاك السعرات الحرارية . فما اكتسبه من وزن في السنة الأولى (ما يزيد عن ثلاث أضعاف وزن الولادة) سيكتسبه في خلال السنين الأربع القادمة □
الحياة المتحركة السريعة التي اصبح الطفل قادراً عليها □ فهو الان يمشي و يلعب بألعاب مسلية ويكتشف في البيت كل يوم ركناً جديداً فمن الصعب ترك كل هذا لقضاء وقت ممل في الأكل . اقرأي في سوبرماما كيف تجعلين الطعام مسلياً في مقال التعامل مع الطفل المتعب في الأكل □
ذاكرة الطفل تتطور كثيراً في السنة الثانية : في السنة الأولى كان يأكل و كأن لن يوجد أكل أبداً □ أما الان فهو يدرك (ويتذكر) انه إن لم يأكل الآن يمكنه الأكل لاحقاً لأن هناك العديد من الوجبات خلال اليوم الواحد فلا داعي لترك لعبي □
أدوات هامة لإعداد طفلك ليتناول طعامه بنفسه
كل هذه العوامل متجمعة تظهر لنا أنه من الطبيعي جداً حدوث الانخفاض في الشهية، بل أظهرت الدراسات الحالية أن الأطفال الذين يدفعون ويجربون علي الأكل أميل لتكوين مشاكل مزمنة في الأكل □
تختلف شهية الطفل في اليوم الواحد من وجبة الي وجبة ومن يوم ليوم علي حسب عوامل كثيرة مثل درجة حرارة الجو وأيام التسنين وإذا كان يمر بطفرة نمو □ وهناك أطفال تفضل "التلفيط" طوال اليوم بدلا من أكل ثلاث وجبات كبيرة □ قد تشعرين أن طفلك لا يأكل ما يكفي بسبب هذه العادة ولكن إذا دونت ما يأكله طوال اليوم لمدة أسبوعين غالباً ستندهشي بالكميات التي يأكلها دون أن تشعرين □
التغذية المطلوبة للطفل من سن سنة
حرصك علي إعداد الطعام اليومي لطفلك بعناصر غذائية مفيدة وصحية لا يتطلب الحساب بالمليتر والميكروجرام، الموضوع ليس بهذا التعقيد، ولكن لابد أن يكون لك مرجع متوسط مقدار الغذاء المطلوب يوميا من أجل نمو سليم لطفلك وتذكرين أن هناك أطعمة تحتوي علي أكثر من فائدة غذائية توفي متطلبات الجسم اليومية:
البروتين (يحتاج الي أربعة من العناصر الآتية يوميا)
4\1 كوب من الحليب أو 2\1 كوب من الزبادي أو 3 ملاعق من الجبن أو بيضة أو 30 جراماً من السمك اللحوم أو الفراخ أو 1 2\1 ملعقة من زبدة الفول السوداني أو 30 جراماً من المكرونة □
الكالسيوم (أربعة من العناصر الآتية يوميا)
4\3 كوب من الحليب أو 2\1 كوب من الزبادي أو 30 جراماً من الجبن الشيدر أو 120 جراماً من عصير البرتقال المضاف اليه الكالسيوم أو 50 جراماً من جبنة كاملة الدسم □
فيتامين سي (ج) (عنصرين من العناصر الآتية - أربعة في حالة المرض)
2\1 برتقالة صغيرة الحجم أو 4\1 جريب فروت أو 4\1 كوب من حبات الفراولة أو 8\1 ثمرة كانتلوب أو 2\1 كوب من البرتقال أو 4\1 ثمرة جوافة أو 3\1 ثمرة مانجو أو 4\1 كوب من البروكلي أو ثمرة طماطم أو 2\1 كوب من الخضار الأخضر المطبوخ □
الخضروات و الفاكهة (عنصرين من العناصر الآتية)
ثمرة خوخ أو 2\1 ثمرة كانتلوب أو 8\1 ثمرة مانجو أو 2\1 كوب من البروكلي المطبوخ أو 4\3 كوب من البسلة أو 4\1 كوب من الجزر أو ملعقة كبيرة من البطاطس المطبوخة أو ثمرة طماطم أو 2\1 تفاحة أو كمشي أو موزة كبيرة أو 3\1 كوب من الكريز أو العنب أو ثمرة تين أو 4\1 كوب من المشروم أو 2\1 كوب من الذرة □
الكربوهيدرات و الحبوب الكاملة (6 عناصر من العناصر الآتية يوميا)
2\1 قطعة من الخبز أو 4\1 المافين أو 2-3 من البسكويت أو 4\1 كوب من الأرز أو 15 جراماً من المكرونة أو 2\1 طبق من السيرلاك أو 4\1 كوب من العدس أو الفول أو الكلاوي □

المأكولات الغنية بالدهون (5عناصر في السنة الثانية و الي 8 عناصر في السنة الثالثة)

2\1 ملعقة من الزيوت مثل زيت الزيتون و زيت الذرة أو الزبدة أو المايونيز أو 1 2\1 من الكريم أو ملعقة من زبدة الفول السوداني أو بيضة أو 4\3 كوب من الزبادي أو 2\1 كوب من الأيس كريم أو 0\ جراًماً من اللحوم أو اللحم الضاني أو 100 جرام من لحم الفراخ الداكن أو 90 جراًماً من سمك السلمون أو 2\1 شريحة من البييتزا أو10 أصابع بطاطس مقلية أو 2 من الناجتس أو 3\1 كوب من سلطة التونة

السوائل (من 4الي 6 أكواب من السوائل يوميا)

أكواب من العصير الفواكه المخففة بالمياه مثالية، بالإضافة إلي عصير الخصروات والشورية واللبن والمياه الفوارة والمياه العادية

الأملاح

نملح أم لا نملح الأكل؟ من يحتاج الي الملح؟ في الحقيقة كلنا نحتاج اليه ولكن ليس بالكميات التي نستهلكها ومنع الملح الزائد في أكل طفلك من الصغر يجعله يعتاد علي كميات المناسبة من الأملاح و يكون أقل عرضه لمشاكل صحية مستقبلية بسبب الملح الزائد الصوديوم موجود في الألبان والزبادي والبيض والجزر و هناك اطعمة مضاف اليها الملح مثل الخبز والجبن كل ما يحتاجه من أملاح يأخذه بشكل يومي في وجباته الغذائية لذا قللي علي قدر الإمكان استهلاكك من الملح في الطعام و حدي من الأطعمة المشبعة بالملح مثل بطاطس الشيبسي والفشار والمخلل والبسكويت المملح

الأطعمة الغنية بالحديد

اللحوم أو المخبوزات المصنوعة من الصويا أو البازلاء و الفول او الكبدة أو السبانخ يمتص الحديد بشكل أفضل إذا أخذ مع فيتامين سي