

أفضل الأطعمة لبناء جسم طفلك



الاثنين 20 فبراير 2017 11:02 م

كل أم تتمنى أن يصبح صغيرها قوي البنيان، ينمو و يكبر عام بعد الآخر بصحة جيدة .. تعرفى معنا على الأطعمة التى تساعد طفلك على نمو و بناء جسمه بشكل صحى .

البيض

البيض يوفر البروتين، وهو واحد من الأطعمة القليلة التى تحتوى على فيتامين D بشكل طبيعى، مما يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم تناول البروتين فى وجبة الإفطار يساعد الأطفال على الشعور بالشبع لفترة أطول

الشوفان

الحبوب الكاملة الغنية بالألياف، مثل الشوفان، يهضم ببطء، ويوفر الطاقة اللازمة لأنشطة الأطفال

الفواكه

أي نوع من الفواكه جيد لطفلك، ويوفر الفيتامينات والمعادن الضرورية لجنى الفوائد الغذائية، حاولى إطعام طفلك مجموعة متنوعة من الفواكه، مثل التوت، البطيخ، الكيوي والبرتقال المكسرات

المكسرات مصدر جيد للدهون الصحية، والتى يحتاجها الأطفال للنمو، وكذلك لصحة القلب تناول القليل من الدهون "الجيدة" فى الصباح يعطي أطفالك دفعة من الطاقة لتبقيهم بنشاط طوال اليوم

اللبن

البروتين والكالسيوم فى منتجات الألبان يوفر الوقود للدماغ والجسم البروتين يساعد على بناء أنسجة المخ، فى حين أن الكالسيوم فى اللبن يحافظ على عظام وأسنان الأطفال قوية

الطماطم

تحتوى الطماطم علي الليكوبين - وهى مادة تحمي ضد العديد من أنواع السرطان طبخ الطماطم يجعلها أصح لأن الحرارة تطلق الليكوبين نصيحة: طبخ الأطعمة بالطماطم مع الدهون الجيدة، مثل زيت الزيتون، يساعد الجسم على إمتصاص فوائدها بصورة أفضل

زبادى بلدى قليل الدسم

لجعله قليل الدسم ببساطة إنزعى القشطة من على الوجه يحتوى على بكتيريا صحية معروفة لرفع الحصانة مناعة الجسم وتساعد على الهضم، ويحتوى على مرتين إلى ثلاث مرات كمية البروتين وسكر أقل من الزبادى المصنع اضيفى القليل من عسل النحل (بعد سن عام لطفلك) للتحلية

الكرب

يحتوى على نكهة خفيفة ومقرمشة محببة لدى الأطفال ويميلون لها أكثر من أنواع الخضر الأخرى الخضروات مثل الكرنب، والبروكلى، والخس تحتوى على المغذيات النباتية المعروفة لخفض خطر أنواع عديدة من السرطان، فضلاً عن تحسين الهضم كما أنه يساعد على طرد السموم الضارة من الجسم

السلمون

يحتوى على الدهون الصحية للقلب أوميغا 3، وهى مفيدة أيضاً لتعزيز نمو الدماغ، ودرء الإكتئاب، ولها قوى مضادة للإلتهابات تعمل بشكل رائع

الكاكاو

مسحوق الكاكاو لديه واحدة من أعلى التركيزات من مركبات الفلافونويد، وهو مركب معروف لتحسين ضغط الدم والقلب وصحة الفم ويعمل أيضاً على حماية الجلد من أضرار أشعة الشمس إستخدمى الأنواع التى لا تقل عن 70٪ كاكاو نقى وتحققى من أنه لم يتم معالجتها بواسطة القلويات، التتيزيل معظم مركبات الفلافونويد

الريحان

أعشاب الريحان مليئة بالمواد المضادة للأكسدة - فيتامينات A، C، K و- وكذلك الحديد، والبوتاسيوم، والكالسيوم، ويمكن أن تساعد على تحسين عملية الهضم

القرفة

تساعد على تنظيم السكر فى الدم، التى بإمكانها أيضاً التقليل من انخفاض طاقة الأطفال الشائعة فى وقت الظهيرة