

7 أطعمة عليك تقديمها لطفلك قبل نومه



الخميس 6 أبريل 2017 10:04 م

هل يذهب طفلك إلى النوم بصعوبة ويعاني من الاستيقاظ عدة مرات ليلًا؟ إذا كنت ترغبين في منح طفلك نومًا هادئًا وعميقًا، فهناك بعض الأطعمة والمشروبات، التي عليك إلحاقها بنظامه الغذائي، وتحديدًا في وجبة العشاء، لمساعدته على النوم بسهولة.

إليك 7 أطعمة تمنح طفلك نومًا هادئًا وعميقًا:

1. الموز

تناول طفلك ثمرة أو ثمريتين من الموز في العشاء يساعده على النوم بعمق، نظرًا لاحتوائه على عنصر الماغنسيوم، الذي يساعد على إرخاء العضلات والاسترخاء، ومن ثم الخلود للنوم أسرع، يمكن إضافة الموز إلى الحليب أو الشوفان لطبق غذائي متكامل الفائدة.

2. أعشاب البابونج أو الكاموميل

تُعرف بالأعشاب المهدئة للأعصاب ومسكنة للألم، ويستخدمها الكبار والصغار أيضًا، حضري لطفلك كوبًا من أعشاب البابونج أو الكاموميل المحلى بمعلقة صغيرة من العسل قبل النوم، وسيستغرق في نوم عميق للصباح.

3. الحليب الدافئ

كوب متوسط من الحليب الدافئ هو كل ما يحتاجه طفلك في المساء لينام بهدوء، إذ يحتوي الحليب على الكالسيوم والتربتوفان، الذي يساعد على الاسترخاء وشعور الطفل بالأمان والسكينة.

4. عسل النحل

على عكس الشائع، فإن القليل من عسل النحل يمنح طفلك نومًا هادئًا، صحيح أن السكريات تحفز الدماغ ونشاط الطفل، لكن قليلًا من الجلوكوز الذي يحتوي عليه عسل النحل الأبيض يساعد على الاسترخاء والنوم بعمق، ويمكن إضافته للحليب أو التوست أو الأعشاب.

5. الشوفان

يحتوي على عنصر الميلاتونين، الذي يساعد على الاسترخاء والنعاس.

6. اللوز

مهدئ ويرخي العضلات لاحتوائه على التربتوفان والماغنسيوم، فقليل من حبات اللوز المفرومة أو الكاملة تمنح طفلك نومًا هادئًا ومريحًا.

7. البطاطس المسلوقة

البطاطس المهروسة من الوجبات المشبعة، التي ينصح بها لعشاء الأطفال، فهي تحتوي على فيتامينات والمعادن، التي تساعد على الهضم والاسترخاء. اهرسي البطاطس مع الحليب الدافئ، وقدميها لطفلك لوجبة مهدئة ومشبعة قبل النوم.