

أفضل 11 وجبة للصغار والأطفال



الأربعاء 2 أغسطس 2017 06:08 م

حلم كل أم تغذية الطفل بوجبات لذيذة وصحية وتدعم جهازه المناعي، خاصة مع الأطفال محدودي الشهية المتعبين في الأكل في السطور القادمة أفضل 11 وجبة للصغار والأطفال، ويمكنك أن تدرجي منها في نظام طفلك الغذائي كما تشائين وبعده طرق مختلفة، وبالتأكيد ستجدين وجبة أو أكثر منها يحبها طفلك!

اقرئي أيضًا: بالجدول تغذية الطفل والمقدار المناسب لكل وجبة وكل عمر لا تنسي أن تقدمي هذه الوجبات لصغيرك في توقيتات تغيير الفصول والبرد، لزيادة مناعته وقدرة جسمه على مقاومة الأمراض:

البيض: يمكنك تقديمه لصغيرك مسلوقة أو أومليت، ويمكنك إضافة الخضروات إليه أو الجبن الكريمي أو البطاطس، للتنوع

الشوفان: يمكن تقديمه للأطفال حلوا أو حادقا، سواء مع الفواكه أو الخضروات اسلقي ملعقة من الشوفان واهرسها جيدا، ثم أضيفيها لطبق الفواكه أو مع حبات الموز ورشة قرفة، أو مع الخضروات المسلوقة وصدور الدجاج

الفواكه الغنية بالألياف: كالبرتقال والكيوي والبطيخ والعنب واليوسفي والكنطوب، تساعد جميعا على ترطيب جسم صغيرك وزيادة مناعته

المكسرات: يمكنك تقديم المكسرات للصغار مفرومة جيدا على الحلوى المفضلة لديهم، مثل الكيك والآيس كريم، أو على كوب الزبادي والأرز بالحليب، كذلك لا تحمصي المكسرات قبل تقديمها لصغارك وللأطفال أكبر من 5 سنوات يمكن تناول المكسرات كسناكس على مدار اليوم بدلا من الحلوى السكرية

الحليب ومنتجات الألبان: الزبادي والجبن الكريمي واللينة والرايب والحليب كامل الدسم من أهم الأغذية التي تمد صغيرك بالكالسيوم وأفضلها، أضيفي إليها الفواكه والشوكولاتة ليتقبلها طفلك بسهولة العسل: من الأطعمة المفيدة جدا للأطفال بداية من عمر عام، سواء العسل الأسود أو عسل النحل الأبيض

الطماطم والخس: من الأطعمة اللذيذة والغنية بالمعادن والفيتامينات للأطفال، يمكنك تقديمها كعصير أو سناكس مع بعض الخضروات، كالجوز والخيار السلمون: من منتجات الأسماك الغنية بالأوميغا 3، واللازمة لنمو عقل طفلك وقدراته الذهنية وزيادة مناعته قدمي لطفلك السلمون مع الخضروات أو الأرز أو حتى بمفرده مع السلطة

الكاكاو: من الأغذية التي تساعد على المحافظة على صحة القلب وضغط الدم، وترفع من مناعة صغيرك، حيث إنه غني بالمعادن والفيتامينات اللازمة للصغار، قدمي لطفلك كوبا من الحليب المحلى بالكاكاو أو الآيس كريم المنزلي، أو حتى رشة على فطائر البان كيك والوافلز، وسيحبها بالتأكيد

القول: غني بالبروتين والألياف المهمة لصحة طفلك، لكن تأكدي أولاً أنه لا يعاني من حساسية تجاه الفول أو البقوليات الريحان والقرفة: فوائدهما لا تُعد بالنسبة للصغار، ويمكن إضافتهما لكل شيء يتناوله طفلك، تقريبا

