

## 4 أفكار لتقديم اللحوم والبيض لطفلك الرضيع



الأربعاء 4 أكتوبر 2017 01:10 م

يخاف كثير من الآباء والأمهات من ارتكاب الأخطاء في المرحلة الأولى لإدخال الطعام للطفل، ومن أكثر الأطعمة التي تخيفهم عند تقديمها البروتينات، خصوصاً اللحوم بأنواعها المختلفة، في هذا المقال نقدم لك التوقيت والطريقة المثالية لتقديم البروتين لطفلك الرضيع في مرحلة إدخال الطعام الصلب

### متى يمكن إدخال البروتين للرضيع؟

البروتينات مهمة لنمو العضلات وتطور الحركة لدى الرضيع، وهي عنصر رئيسي في غذاء طفلك، يحصل عليه من حليب الأم قبل البدء في مرحلة إدخال الطعام الصلب، وعندما يتم رضيعك سبعة أشهر يمكنه تناول البروتينات النباتية والحيوانية، وبالرغم من خوف الأمهات من فكرة تقديم اللحم أو الدجاج للرضيع، يجب أن يتناولها الطفل بالحصص الصغيرة فجسمه يحتاج لمزيد من البروتينات لمضاعفة البناء العضلي

يرجى من الأم عند تقديم البروتين الحيواني للطفل الحرص على تقديم الكمية المناسبة، فاللحوم الحمراء بأنواعها عالية البروتين، ولا يستطيع الرضيع في هذه المرحلة تحمل كمية كبيرة من البروتين الحيواني، لذا يجب تقديمه بكميات صغيرة مع الخضروات والحبوب الكاملة

### طرق مختلفة لتقديم البروتين للرضيع:

#### 1. هريس (بيوريه) اللحوم:

لحم البقر والماز ولحوم الدجاج والرومي ولحوم الأسماك مثل: البلطي والسلمون، كلها آمنة على الطفل الرضيع عند البدء في تناول الطعام الصلب، وكل الأنواع السابقة يفضل هرسها في الخلاط جيداً بعد تسويتها وتقديمها كهريس إما وحدها أو مع الخضروات والمكرونة والأرز

طريقة تقديم اللحوم بيوريه مهمة للرضيع حتى يستطيع هضمها جيداً، كما أنه لا يمتلك ضرورياً لمضغ قطع اللحم بعد

#### 2. الشورية:

الشورية طريقة أخرى جيدة وفعالة لتقديم البروتينات للرضيع، ولا تنسى أن البروتين النباتي الموجود في البقوليات مثل: العدس والفاصوليا، وكذلك في الخضروات مثل: البروكلي، يمكن تقديمه على شكل شوربة لذيذة سيحبها طفلك بالتأكيد

كذلك البروتين الحيواني الموجود في اللحم والدجاج، يمكن من خلاله صنع شوربة لذيذة عن طريق تسوية اللحم والدجاج في الماء، ثم فرمها مع الشورية أو تقطيعها قطع صغيرة جداً يستطيع الرضيع بلعها بسهولة

#### 3. البيض والزبادي:

من الأطعمة الغنية بالبروتين البيض والزبادي، ويتميز كلاهما بسهولة الحصول عليه وتقديمه للطفل في أي وقت من اليوم، مع مراعاة الكمية أيضاً والالتزام بتعليمات الطبيب والكميات التي يحددها للطفل، ولكي تعتني بصحة طفلك جيداً يجب مراعاة التجانس بين الأطعمة

التي يتناولها رضيعك خلال اليوم، على سبيل المثال ليس من الضروري تقديم اللحوم في وقت تقديم الزبادي والبيض والجبن والعدس، كمية البروتين أكبر من احتياج الطفل ومن الممكن أن تؤذي معدته

#### 4. زبدة الفول السوداني:

المكسرات بأنواعها مهمة للرضع لاحتوائها على الدهون الصحية والأوميغا 3 التي يحتاجونها لتطوير الجهاز العصبي والدماغ ونمو الذكاء، وبالتالي تطور الحركة ونمو العضلات، بالإضافة لاحتوائها على نسبة كبيرة من البروتين، لكن من الصعب تقديم المكسرات في المرحلة الأولى بشكلها الكامل زبدة الفول السوداني وزبدة اللوز خيار مثالي لتناول المكسرات والاستفادة من قيمتها الغذائية

أخيرًا! لا تنسي الانتظار ثلاثة أيام بين كل نوع بروتين، للتأكد من عدم وجود حساسية لدى رضيعك