

أطعمة بعد الفطام قدميها لطفلك ؟



الأحد 13 ديسمبر 2020 12:12 م

إذا كنت تحاول فطام الطفل مبكراً فتذكر فقط ان ذلك قد يسبب بعض المشاكل لطفلك و فيما يلي بعض النصائح التي قد تحتاج إلى معرفتها:

لا تحاول إضافة بعض الأطعمة الصلبة (مثل الأرز) إلى زجاجة الحليب الخاصة بطفلك

إذا كان طفلك قد وُلد مبكراً قبل موعده و قد حاولت فطامه مبكراً فإن هذا قد يعرضه لخطر الإصابة بالحساسية و الإلتهابات و غيرها من المضاعفات الأخرى

يجب التأكد من أن عائلتك لا تعاني من أي حساسية للطعام خاصة قبل البدء بتقديم منتجات الألبان و البيض و غيرها من الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين لطفلك

لا تحاول أبداً البدء في فطام طفلك قبل نهاية الشهر الرابع من العمر

أطعمة بعد الفطام الأكثر صحة لطفلك

1- الفواكه

من أهم أطعمة بعد الفطام التي يجب توفيرها لطفلك هو الفاكهة تعد الفواكه أحد أفضل الأطعمة التي تمنحها لطفلك بعد الفطام فالفواكه مليئة بالمغذيات الهامة التي يحتاجها الطفل لبناء الجسم جيداً بعد التوقف عن تناول حليب الثدي كما أن الفواكه لها مذاق رائع لأنها تحتوي على سكر طبيعي مما يجعل الطفل يحبها و يفضل تناولها و يعتبر التفاح المهروس أحد أفضل و أشهر الفواكه التي يمكنك البدء بها قم بإعطاء طفلك بعض الملاعق مرة واحدة و إذا أحب طفلك تناول التفاح المهروس يمكنك بعدها إعطائه الكمثرى، المانجو و الفواكه الأخرى

2- العصائر

تعتبر عصائر الفواكه خيار رائع للأطفال الرضع بعد الفطام و لكن من الأفضل تجنب العصائر الصناعية و المعلبة لأنها تحتوي على مواد صناعية للنكهة و بعض المواد الكيميائية و المواد الحافظة و التي قد تسبب الضرر لطفلك

3- الخضروات

يمكنك البدء في إعطاء طفلك بعض الخضروات المهروسة مثل البطاطس و الجزر المسلوق و المهروس تأكد من غسل الخضروات جيداً و اختر الخضروات العضوية لأنها خالية من المواد الكيميائية السامة و المبيدات الحشرية

4- الشوربة (الحساء)

بعد حساء الخضروات وجبة رائعة و متكاملة للطفل فهي تحتوي على الماء و الخضروات المفيدة مما يجعل طفلك رطب، كما أن الخضروات ستقدم للطفل العديد من المواد الغذائية اللازمة له

5- البقوليات

تحتوي البقوليات على البروتينات و التي تعتبر خيار رائع و مغذي للطفل بعد الفطام يمكنك إعطاء طفلك كميات قليلة من البقوليات المهروسة و المسلوقة كوجبة خفيفة صحية له

6- الماء

الوقت مناسب الآن لإعطاء طفلك الماء، و هذا للحفاظ على رطوبة جسم الطفل طوال اليوم كما أن الماء يساعد على إزالة السموم من الجسم و يحافظ على صحة الجهاز الهضمي

7- الخضروات ذات الأوراق الخضراء

الخضروات ذات الأوراق الخضراء مليئة بالحديد و الأملاح المعدنية الاخرى التي يحتاجها الطفل للحفاظ على الوظائف الحيوية في جسمه يمكنك غلي الخضروات الورقية مثل السبانخ و غيرها ثم صنع عجينة ناعمة منها حتى يتسنى للطفل أن يتناولها

8- الأطعمة المطبوخة

إذا لاحظت أن طفلك يتناول الطعام بشكل جيد و بدون أي مشاكل، يمكنك البدء في إعطاء طفلك بعض الأطعمة المطبوخة مثل الأرز و غيرها من الأطباق الخفيفة من الأفضل إستشارة طبيب الأطفال أو أخصائي التغذية للتأكد من الأطعمة التي يجب إضافتها لنظام الطفل الغذائي

9- البيض

من الأفضل إختبار ما إذا كان البيض سيسبب بعض تفاعلات الحساسية أم لا قبل إدخاله لنظام طفلك الغذائي البيض مليء بالفيتامينات و البروتينات و التي تضمن نمو صحي لطفلك و لعظام طفلك

10- البروتينات الحيوانية

البروتينات الحيوانية مفيدة للغاية لصحة طفلك، و لكن من الأفضل أن تستشير طبيب الأطفال قبل البدء في إعطاء الطفل البروتينات الحيوانية و إذا وافق الطبيب على إعطاء طفلك البروتينات الحيوانية فتأكد من إختيار أنواع جيدة من اللحوم تعطيها لطفلك