الأطعمة المناسبة للأطفال من الشهر الرابع

◄تنتظر الأُم مرحلة تناول الطفل للوجبات الصلبة بفارغ الصبر، ويتشبّع صبرها بمشاعر مختلطة ما بين المتعة الكامنة خلف بداية الطفل لمرحلة جديدة من حياته تمهد لطريق طويل قادم، وبين الحيرة في الكيفية التي يتم بها إطعام الطفل، وكذلك اختيار نوع الطعام المناسب له.

بحسب التوصيات العالمية الصحّية المتفق عليها من قبل المختصين حول العالم، فإنّه من الجيّد إعطاء الطفل رضاعة طبيعية خالصة حتى بلوغه 6 أشهر، بعد 6 أشهر يمكن للأُمّهات بدء تقديم الوجبات الصلبة للطفل مع الرضاعة الطبيعية.

وعند بلوغه 12 شهراً، يكون الطفل قد اعتاد على تناول الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحّته، وهنا يمكن للأُم اتخاذ قرار إيقاف الرضاعة الطبيعية، والتي يؤكد المختصون أهمية الاستمرار بها حتى يصل الطفل عمر 24 شهراً.

هنالك بعض الأوضاع الصحّية والظروف الاجتماعية التي تضطر الأُم للتوقف عن إرضاع الطفل في وقت مبكر، فإذا كانت الأُم قد اضطرت لاتخاذ قرار إيقاف الرضاعة لأسباب خارجة عن الإرادة وقبل أن يكمل الطفل 12 شهراً، فإنّها تحتاج في هذه الأثناء إعطاءه اللبن الصناعي المخصص للأطفال بدلاً عن حليب الثدي حتى يكمل 4 إلى 6 أشهر، ومن ثمّ يمكنها بعد تجاوزه للعمر المذكور تقديم الأطعمة له جنباً إلى جنب مع الحليب المخصص للأطفال.

ينصح المختصون بأن يكون طعام الطفل في الفترة الأولى مكوّن من عنصر غذائي واحد. أمّا عن خيارات الطعام التي يجب أن تقدم للطفل، فقد قدّمت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعض خيارات التغذية، والتي تعتبر مثالية لجمعها بين سهولة الهضم، لذة الطعم ولاحتوائها على نسب عالية من الفيتامينات والمعادن والدهون وغيرها من المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل للنمو.

نُقدّم لك اليوم هنا بعض الأطعمة المناسبة لطفلك عندما يحين وقت إدخال الوجبات الغذائية الصلبة في روتينه الغذائي.

* تنويه: هذه الأغذية تسري للأطفال من عمر 4 أشهر فما فوق.

- الموز:

الموز خيار مفضل بالنسبة لخبراء صحّة الطفل، مثله مثل الأفوكادو تماماً. فإضافة لطعمه اللذيذ والمحبب للأطفال، هنالك فوائد صحّية كثيرة للموز. فقد أشارت الأبحاث الطبية إلى أنّه يعمل على حماية جدار معدة الطفل من الجراثيم والبكتيريا المعدية. ويحتوي على العديد من الفيتامينات التي تساعدهم على النمو وخاصّة فيتامين (د) الذي يقوي العظام ويثبت الكالسيوم في الجسم. كما تحتوي هذه الثمرة على العديد من الفيتامينات الأخرى مثل فيتامين (ج) و(ب1) و(ب2) و(ب6) و(هـ)، إضافة إلى نسبة كبيرة من المعادن مثل البوتاسيوم، الفسفور، السيلينيوم، المغنيسيوم والكالسيوم.

الموز يساعد في عملية هضم الطفل للطعام. ويساعد على تحسين كفاءة النوم لدى الأطفال ويحميهم من الأرق والتقلب الكثير في الفراش وذلك نسبة لاحتوائه على بروتين مهم يُسمّى التريبتوفان يقوم الجسم بتحويله إلى هرمون السيروتونين الذي يزيد الشعور بالراحة والسعادة والاسترخاء. كما أنّ الموز يقوي جسم الطفل ويكون بمثابة الدرع الواقي من الأمراض الشائعة لدى الأطفال. ويمنع الإصابة بالأنيميا أو فقر الدم لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد الذي يعزز إنتاج الهيموجلوبين في كريات الدم الحمراء. وأيضاً يساعد على نمو الأطفال وتقوية عظامهم وأسنانهم وأظافرهم لغناه بالكالسيوم والبوتاسيوم. كما يُحسّن أداء الجهاز العصبي ويخفف من حدة التوتر لدى الأطفال. ويعزز قدرات الطفل الدماغية في سن مبكر ويزيد من مستوى الذكاء لدى الطفل، كما يساعد على تنشيط الذاكرة وتحسين مستوى الاستيعاب والتركيز لديه. يفيد في علاج معظم حالات الإسهال المتكررة لدى الأطفال، على أن يقدم للطفل باعتدال لأنّ كثرة الموز قد تسبب الإمساك الشديد.

أمّا بالنسبة للكيفية التي تحضّر بها وجبة الموز للطفل، فهي كالآتي:

- يتم اختيار موزة ناضجة وتقشيرها.

- يتم هرس الموز بملعقة نظيفة أو خلاط للطعام.

- بعد التأكد من هرسها جيّداً، يتم إضافة القليل من الحليب المخصص للأطفال أو القليل من الماء حتى يصبح مزيجاً ثقيلاً متجانساً.

- يمكن إضافة بعض من رقائق الذرة (السيريال)، أو بعض من الأرز العضوي المسلوق.

- الأرز الكامل العضوي:

يحتوي الأرز الكامل العضوي أو الأرز الأسمر على نسبة عالية من الكربوهيدرات، والتي تُشكّل 90% من الأرز، وهو بالتالي من المصادر المهمّة للحصول على الطاقة، كما يحتوي على نسب مرتفعة من

الفيتامينات وخصوصاً فيتامينات (ب1) و(ب3) وب6)، وأيضاً على عدد مهم من المعادن مثل المنغنيز والسيلينيوم، إضافة إلى احتوائه على كمية كبيرة من الأحماض الأمينية التي تساعد على بناء عضلات الجسم للأطفال ومضادات الأكسدة.

حدد المختصون وأطباء الأطفال الأرز الأسمر دوناً عن الأرز الأبيض نسبة لقيمته الغذائية العالية، فهو يتكوّن من الحبوب الكاملة مع النخالة والجنين، ولهذا يحتوي على نسبة أعلى من الألياف ويعد صحّياً أكثر من الأرز الأبيض، كما أنّ نخالة البذور الموجودة في الأرز الأسمر تحتوي على نسبة جيّدة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، والتي يخسرها الأرز الأبيض بسبب إزالة القشور عنه.

وعن فوائد وجبة الأرز لطفلك، فهي عديدة وكثيرة، منها: يعتبر علاج لمشكلات الإسهال عند الأطفال ومشكلات الجهاز الهضمي الأخرى، كما يخفف من مشكلات التهابات المعدة والأمعاء. يساعد على إمداد جسم الطفل بالطاقة والحيوية وزيادة نشاطه، وذلك نتيجة احتوائه على نسبة عالية من الكربوهيدرات. وكما أشرنا أعلاه، فإنّ الأرز يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمّة لنمو الطفل الجسدي والعقلي كفيتامين (ب) المركّب، فيتامين (د)، الحديد والكالسيوم وغيرها.

* تحضير الوجبة:

- يُوضع كوب من الماء على النار.

- يُضاف ربع كوب من مسحوق الأرز الأسمر العضوي ويترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق مع الخفق المستمر حتى يصبح المزيج ثقيل القوام.

- يُمكن إضافة لبن الأطفال المخصص أو بعض من الفواكه المطحونة ويقدم للطفل.

- الأفوكادو:

تُعتبر ثمرة الأفوكادو من الخيارات الجيّدة جدّاً كخطوة أولى لتعريف الطفل على الطعام، فهي غنية بالدهون الصحّية المفيدة والمواد الغذائية الأساسية لنمو الطفل. هذه الثمرة الدسمة والسلسة سهلة الذوبان ويمكن لمعدة طفلك الحساسة هضمها بسرعة شديدة.

تحتوي ثمرة الأفوكادو على فيتامينات ضرورية لنمو الطفل، مثل: (أ) و(ج)، النياسين وحمض الفوليك. كما تحتوي على معادن مهمة مثل: البوتاسيوم، الفسفور، الحديد، المغنيسيوم والكالسيوم. أمّا عن الطريقة التي يمكنك بها تحضير وجبة من الأفوكادو لطفلك، فهي كالآتي:

- تقشير الأفوكادو وإخراج البذرة من دون طبخها.

- هرسها جيّداً باستخدام ملعقة طعام نظيفة.

- بعد التأكد من هرسها جيّداً، يتم إضافة القليل من الحليب المخصص للأطفال أو القليل من الماء حتى يصبح مزيجاً ثقيل القوام ومتجانس.

- يمكن إضافة بعض من رقائق الذرة (السيريال) أو بعض من الأرز المسلوق. ►