

فيتامينات ومعادن يحتاج إليها طفلك



« يحتاج الطفل إلى عدد كبير من الفيتامينات والمعادن من أجل صحته ونموه. وأنتِ كأُم ربما تشعرين بالقلق الدائم حول تنشئة طفلك وتنميته من أجل تأمين صحّة جيدة وقوّة له. ولا بدّ أنّك أيتها الأُم تعملين جاهدة من أجل تقديم غذاء متنوع له لحماية صحته وتأمين كلّ المغذيات التي يحتاج إليها.

كيف يمكن معرفة إذا ما كان طفلك فعلاً يحصل على كلّ الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها؟ وكيف يمكن معرفة إذا ما كان هو في حاجة إلى مكملات غذائية أم لا؟ وما منافع الفيتامينات والمعادن لجسم طفلك؟ اليوم ستجدين كلّ الإجابات التي تحتاجين إليها من خلال الأسطر التالية.

ما أفضل الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها طفلك؟

هناك قائمة من الفيتامينات والمعادن التي يجب أن يحصل عليها بشكل يومي. وأبرز فوائد هذه المواد الغذائية التي يحتاج إليها الطفل هي كالتالي:

فيتامين (أ): هذا النوع من الفيتامينات مهم جداً لتقوية الجهاز المناعي عند الطفل. كما أنّ هذا النوع من الفيتامين يحسن الرؤية ويحافظ على نظر الطفل ويمنع إصابة العين بالجفاف. ويمنع فيتامين (أ) من تكوين الحصوات في المسالك البولية. ومن أهم مصادر فيتامين (أ) تذكر الجزر والبيض والمشمش والسبانخ والدرّاق والفليفلة الحمراء والبطيخ والحليب.

مجموعة فيتامين (ب): يحتاج الطفل إلى هذه المجموعة من الفيتامينات من أجل تقوية الدم لديه وبالتالي منع الإصابة بفقر الدم. ومن حسن الحظ أنّ فيتامين (ب) يوجد بشكل كبير جداً في عدد كبير من الأطعمة كالدواجن والأسماك والخضار الورقية وحبوب القمح الكاملة.

فيتامين (سي) هذا الفيتامين أساسي جداً بالنسبة إلى الطفل. يمنع فيتامين (سي) الطفل من الإصابة بالزكام ونزلات البرد. كما أن هذا النوع من الفيتامين يحارب أيضاً الالتهابات في جسم الطفل ويسرع من شفاء الأمراض. يوجد فيتامين (سي) بشكل كبير في البرتقال والليمون الحامض والفراولة والتفاح.

فيتامين (د): من أهم الفيتامينات التي يحتاج إليها جسم الطفل هو فيتامين (د) والذي ينقص في جسم الطفل منذ الولادة، وذلك بسبب قلة تعرض الأم خلال فترة حملها للشمس التي تعتبر المصدر الرئيسي لهذا الفيتامين. وتجدر الإشارة إلى أن الكثير من الأشخاص يعانون نقص فيتامين (د) خلال الآونة الأخيرة بسبب طريقة الحياة العصرية وقلة التعرض للشمس. هذا الفيتامين مهم بالنسبة إلى صحة الأسنان والعظام.

الكالسيوم: يقوي الكالسيوم عظام الطفل ويزيد نموه. الكالسيوم له أهمية كبيرة أيضاً بالنسبة إلى أسنان الطفل وهو يحسن عمل صحة القلب ودقاته. يوجد الكالسيوم بشكل كبير جداً في الحليب واللبن والأجبان واللوز والصويا وحليب الصويا والملفوف والبروكولي والقرنبيط. لذا تأكدي من أن يحصل طفلك يومياً على كوبين إلى ثلاثة من الحليب أو حتى اللبن.

الحديد: يعتمد جسم الطفل على الحديد للنمو، إذ إنّه من أحد المكونات المهمة في كريات الدم الحمراء. من دون عنصر الحديد لا يمكن تكوين كريات الدم الحمراء بشكل صحي. يوجد الحديد في اللحوم الحمراء والكبدة والخضار الورقية والبقوليات على أنواعها، خصوصاً الفول والعدس.

هل طفلي في حاجة إلى مكملات غذائية؟

تعتبر الفيتامينات والمعادن أساسية لبناء جسم الطفل ونموه. هي تساعد على بناء العضلات ووقاية جسمه من الأمراض عبر تقوية الجهاز المناعي. في الإجمال، يحصل الطفل الذي يتناوله غذاء متوازناً على أغلبية الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها جسمه من خلال الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات. والمهم في هذه الحالة هو تنوع غذاء الطفل وليس إعطاؤه كمية كبيرة من المأكولات. على سبيل المثال، ينصح بتقديم الخضار متعددة الألوان للطفل والفواكه ذات الألوان الداكنة لتأمين ما يحتاج إليه من مواد غذائية. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه يجب أن يتناول الطفل قرابة 6 حصص من الخضار والفواكه لكي يتم التأكد من أن طفلك يحصل على كمية جيدة من الفيتامينات والمعادن.

كما أنه من الضروري التأكد من حصول الطفل على الحليب ومشتقاته، لأنّها المصدر الرئيسي للكالسيوم، حيث يعتبر الحليب الغذاء الأهم للطفل خلال العام الأول من حياته. من جهة أخرى، يجب أيضاً التأكد من أن طفلك يحصل على البروتينات من خلال تناوله اللحوم والدجاج والسمك والبقوليات.

ولكن في بعض المراحل العمرية قد يحتاج طفلك إلى تناول بعض المكملات الغذائية الإضافية، إذ إنه يصعب تأمين كل ما يحتاج إليه من الغذاء.

وما هي هذه المكملات؟

يعتمد نوع المكمل الغذائي الذي يحتاج إليه الطفل بحسب عمره، إذ إن كل مرحلة عمرية يمكن أن ينقصها نوع معين من المواد الغذائية. وأبرز الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها الطفل هي كالتالي:

فيتامين (ك): يحتاج الطفل إلى هذا النوع من الفيتامين عند الولادة مباشرة. يساعد هذا الفيتامين على تخثر الدم بشكل أسرع ويعمل على التئام الجروح بشكل أسرع وفي المساعدة على إيقاف النزيف في حال إصابة الطفل به. يتم إعطاء الطفل هذا الفيتامين في المستشفى بعد ولادته كنوع من المكملات الغذائية الأساسية من أجل حمايته من هذه المشاكل الصحية في المستقبل. وتجدر الإشارة إلى أن هذا الفيتامين يوجد في الخضار الورقية ومنتجات الألبان والقرنبيط والبروكولي.

فيتامين (د): الدراسات العلمية الحديثة تشير إلى أن 40% من الأطفال، خصوصاً الرضع، لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين (د)، وبالتالي هم يحتاجون إلى جرعة إضافية من هذا الفيتامين. فيتامين (د) يساعد على بناء عظام قوية والحفاظ على الجهاز المناعي. الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال توصي بإعطاء الأطفال المكمل الغذائي الذي يحتوي على الفيتامين (د) ابتداءً من عمر شهرين، خصوصاً إذا كانوا يحصلون على الحليب الطبيعي. يفتقر حليب الأم إلى فيتامين (د)، وبالتالي يجب إعطاء الطفل الرضيع هذا الفيتامين. كما أن الأم المرضع يجب أن تحصل على جرعة إضافية من فيتامين (د). كما أن التعرض للشمس بشكل يومي لمدة 15 إلى 20 دقيقة يساعد على الحصول على فيتامين (د) الذي يحتاج إليه الجسم.

فيتامين (سي): يحتاج إلى هذا النوع من المكمل الغذائي الطفل الذي يرفض تناول الخضار والفواكه دائماً. هذا الفيتامين أساسي للجهاز المناعي وضروري لمختلف وظائف الجسم. أما في حال كان الطفل يتناول من 3 إلى 5 حصص من الخضار والفواكه يومياً، فلا داعي إلى أن يقدم له هذا النوع من الفيتامين.

الأحماض الدهنية الأساسية: إذا كان طفلك لا يتناول السمك على الإطلاق ويرفض تناوله ولو مرة في الأسبوع، سوف يفتقد جسمه لمادة غذائية مهمة جداً وهي الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في السمك بشكل كبير جداً. فإذا كان طفلك يرفض هذه الأغذية، فلا بد أن تقدمي له المكملات الغذائية التي تحتوي على هذه الأحماض الأساسية للجسم. هذه الأحماض تساعد على تطور العقل والجهاز العصبي للطفل وتزيد من معدل ذكائه وتحميه في المستقبل من أمراض القلب والشرايين. وبعيداً عن السمك، توجد هذه الأحماض الدهنية الأساسية في زيت الكانولا وبذر الكتان والبقلة.

البكتيريا المفيدة: يوجد نوع من البكتيريا المفيدة داخل الجهاز الهضمي للإنسان. هذا النوع يقوي الجهاز المناعي ويحمي الجهاز الهضمي من الضرر. تسمى هذه البكتيريا "البروبيوتيكس". لا توجد هذه البكتيريا في أجسام الأطفال الصغار بشكل جيدة، لذا لا بد من أن يتم إمدادهم بها عن طريق الغذاء. لا ننصحك بشراء المكملات الغذائية التي تحتوي على هذه البكتيريا، إذ إنه يمكن إيجادها في عدد من المنتجات الغذائية المخصصة للطفل.

الحديد: قبل إعطاء الطفل المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد، يجب أن يقوم الطبيب بإجراء فحوص دم له للتعرف إلى نسبة الحديد لديه. وفي حال كان الطفل يعاني فقر الدم الناتج عن نقص في معدن الحديد، يمكن أن يتم إعطاؤه هذا المكمل الغذائي. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الفتيات في عمر المراهقة هن اللواتي يحتجن إلى هذا المكمل، وذلك بسبب خسارتهن كمية عالية من الدم خلال الدورة الشهرية.

كيف تختارين المكمل الغذائي المناسب لطفلك؟

هناك معايير عدة يجب اتباعها قبل شراء المكمل الغذائي الخاص بطفلك تتمثل في التالي:

- التأكد من أن جرعة المكمل الغذائي لا تتجاوز الكمية الموصى بها يومياً، لأن ذلك يمكن أن يسبب الخطر على صحة الطفل، حيث إن جرعة الفيتامينات أو المعادن الزائدة يمكن أن تؤدي إلى ردود فعل سلبية.

- استشارة الطبيب قبل اختيار المكمل الغذائي الخاص بطفلك.

- اختاري نوعاً من المكملات الغذائية ذات نكهة لذيذة. كما أنه توجد مكملات غذائية على شكل سكاكر يمكن تقديمها للطفل. ▶

