

بهترین زمان برای سن دادن انگور به کودک

11 مهر 1404

انگور یکی از میوه های محبوب و مغذی است که به خاطر طعم شیرین و وسعتی از خواص سلامتی، در بسیاری از رژیم های غذایی گنجانده می شود. اما آیا هر میوه ای برای کودکان مناسب است؟

به طور کلی، می توان انگور را به کودکانی که حداقل ۱ ساله هستند، معرفی کرد. در این سن، کودکان قادر به جویدن و بلعیدن غذاهای جامد هستند. والدین باید در اوایل مصرف، مقدار کمی انگور را به کودک بدهند و واکنش او را بررسی کنند.

12 تا 24 ماهگی: در صورتی که کودک شما توانایی گاز زدن را از خود بروز می دهد (در حدود 18 ماهگی)، می توانید انگورهایی را که به صورت طولی نصف کرده اید، به او بدهید. بهتر است قبل از دادن انگور، به صورت اغراق آمیزی به کودک خود نشان دهید که چگونه باید انگور را گاز بزند.

مزایای انگور برای کودکان

انگور نه تنها خوشمزه است بلکه سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی مفید برای سلامتی کودکان می باشد. برخی از مزایای انگور شامل موارد زیر است:

منبع غنی ویتامین C: انگور حاوی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و از بروز بیماری ها جلوگیری می کند.

آنتی اکسیدان ها: انگور شامل ترکیبات آنتی اکسیدان مانند فلاونوئیدها و رسوراترول است که می توانند به محافظت از سلول های بدن در برابر آسیب های اکسیداتیو کمک کنند.

تأمین آب بدن: با توجه به محتوای بالای آب در انگور، این میوه می تواند در تأمین آب مورد نیاز بدن کودکان موثر باشد.

حفظ سلامت قلب: مصرف منظم انگور می تواند به بهبود سلامت قلب و عروق کمک کند و از بیماری های قلبی جلوگیری کند.

روش های صحیح دادن انگور به کودک

برای کاهش خطر خفگی و افزایش ایمنی، والدین می توانند از روش های زیر برای دادن انگور به کودکان استفاده کنند:

برش دادن به قطعات کوچک: انگور را به دو یا چهار قسمت برش دهید تا کودک بتواند به راحتی آن را بخورد.

پختن انگور: پختن انگور می تواند خطر خفگی را کاهش دهد و نرم تر شود، به خصوص برای کودکان خردسال.

مخلوط کردن با سایر میوه ها: می توان انگور را به سالاد میوه اضافه کرد یا در اسموتی ها استفاده کرد تا طعم و مزه آن با دیگر میوه ها ترکیب شود.