

بهترین مواد غذایی برای کودکان نوپا

4 اردیبهشت 1405

کودکان برای داشتن رشد مناسب باید غذاهای مقوی و دارای ارزش غذایی بالا مصرف کنند. بنابراین بهتر است برای آنها مواد خوراکی متنوع و رنگارنگی فراهم کنیم.

این روزها تنقلات متنوعی در بازار وجود دارد که کودکان را به خود جذب می‌کنند. متأسفانه مواد موجود در بیشتر این تنقلات از ارزش غذایی چندانی برخوردار نیستند و نه تنها فایده‌ای ندارند، بلکه جلوی رشد سالم کودکان را می‌گیرند. برای اینکه کودکان جسم و ذهن سالمی داشته باشند و در مسیر رشد مناسبی قرار بگیرند، در انتخاب مواد غذایی او بسیار دقت کنید. از برخی از مواد خوراکی سالم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تخم مرغ

تخم مرغ حاوی پروتئین و ویتامین D است. این ویتامین نقش مهمی در جذب کلسیم و در نتیجه رشد مناسب استخوان‌های کودک دارد.

غذاهای دریایی

قزل‌آلا یکی از بهترین غذاهای دریایی است که می‌توانید به کودکان بدهید. این ماهی حاوی چربی‌های سالم امگا ۳ است و خواص ضدالتهابی دارد و همچنین اثر خوبی روی خلق‌وخوی کودکان از خود به جا می‌گذارد.

سبزی‌های متنوع



سبزی‌هایی مانند اسفناج، کلم بروکلی، کرفس، جعفری و ریحان سرشار از ویتامین و مواد معدنی متنوع، مانند ویتامین‌های A و C و K و مواد معدنی آهن، پتاسیم و کلسیم هستند و در رشد جسم و توان ذهنی کودکان موثرند.

انواع مغزها

انواع مغزها حاوی چربی‌های سالم هستند که نه تنها برای رشد و انرژی کودکان مفیدند، بلکه ذهن‌شان را هم قوی می‌کنند.

ماست کم‌چرب



ماست کم‌چرب حاوی باکتری‌های مفیدی است که سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش کودکان را تقویت می‌کند. البته مراقب باشید ماست مصرفی بدون شکرافزوده باشد.

از دیگر مواد خوراکی مناسب کودکان باید به غلات کامل مانند جوی دوسر، انواع لوبیاها، گوجه‌فرنگی، انواع میوه‌ها، شیر کم‌چرب، چربی‌های سالم و برخی ادویه‌ها مانند دارچین اشاره کرد. دارچین قند خون و در نتیجه انرژی کودکان را تنظیم می‌کند.

با استفاده از مواد مغذی سالم می‌توانید از رشد و سلامت جسم و ذهن کودکان مطمئن شوید.