



حليب الأم غني بالمضادات الطبيعية (الأجسام المضادة)، وهي مواد خاصة تساعد على رفع كفاءة وقدرة الجسم على مكافحة العدوى.



الجزر يحتوي على مضادات الأكسدة، بيتا كاروتين (فيتامين A) التي تساعد الجسم على محاربة الالتهابات.



البطاطا تعتبر غنية ب فيتامين C وفيتامين B و تحتوي أيضا على كمية جيدة من المعادن مثل البوتاسيوم.



البروكلي يحتوي على عدد من معززات جهاز المناعة ، بما في ذلك الفيتامينات C و A و E وعدد من مضادات الأكسدة.



التفاح يقوي جهاز المناعة، وذلك بسبب محتواه من فيتامين C ، مما يساعد على حماية الطفل البرد والإنفلونزا.



الكوسا غنية بفيتامين C التي تساعد على تحسين جهاز المناعة.



الشوفان يحتوي على مركب من الألياف ينشط الخلايا المناعية التي تحارب البكتيريا والفيروسات.

يجعل الغذاء الصحي أولادنا أكثر قوة و مناعة، عن طريق تأمين ما يحتاجونه يوميا من الفيتامينات و الكالسيوم و البروتينات و غيرها من العناصر الغذائية اللازمة.

أمثلة على وجبات مناسبة لعمر 4-6 أشهر:

(1) هريس خضار بالرز الناعم

عبارة عن خضار مسلوقة (جزر أو بطاطا) و أرز مهروس يتم طبخهم على النار و يمكن إضافة حليب وقت التقديم (حليب الأم أو ما شابه)

(2) هريس الفواكه أو الخضار

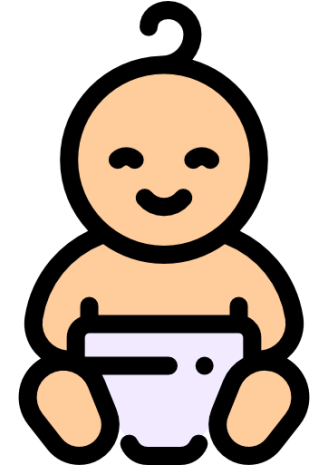
يمكن طبخ و هرس الفواكه أو الخضار بشكل جيد و تقديمها للطفل الرضيع.

- فواكه مثل التفاح
- خضار مثل الكوسا أو البطاطا أو الجزر

(3) الشوفان المطبوخ مع الحليب (يمكن طبخ الشوفان مع الماء و اضافة الحليب عند وقت التقديم مباشرة).



نصائح غذائية لتقوية مناعة طفلك 4 - 6 أشهر



اعداد

قسم التغذية العلاجية والحميات

كلية العلوم الصحية