



حليب الأم غني بالمضادات الطبيعية (الأجسام المضادة)، وهي مواد خاصة تساعد على رفع كفاءة وقدرة الجسم على مكافحة العدوى. وكذلك بالامكان استخدام الحليب الخاص بالاطفال.

تحتوي الفواكه والخضروات على الكثير من الفيتامينات و المعادن - مثل بيتا كاروتين(فيتامين A) وفيتامين C التي يمكن أن تعزز وظائف المناعة. كما أنها غنية بمضادات الأكسدة.

البيض غني بالمعادن الضرورية لدعم الجهاز المناعي مثل الزنك و السيلينيوم.

اللحوم والاسماك بأنواعها تحتوي على مستويات ممتازة من معظم الفيتامينات التي تقوي جهاز المناعة مثل فيتامين B1 وفيتامين B12 ، تحفز الدفاعات المناعية و تساعد الجسم على مقاومة الالتهابات.

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

يجعل الغذاء الصحي أولادنا أكثر قوة ومناعة، عن طريق تأمين ما يحتاجونه يوميا من الفيتامينات والكالسيوم والبروتينات وغيرها من العناصر الغذائية اللازمة.

يبدأ الطفل في هذه المرحلة بتعلم المضغ لذلك يمكن تكثيف قوام الطعام المقدم له بشكل تدريجي و حسب تطور قدرات طفلك.

أمثلة على وجبات لطفل في هذا العمر:

وجبة الفطور:

أنواع من الهريس المحضرة مباشرة و بدون طبخ مثل هريس الموز أو هريس الأفوكادو أو الشوفان مع الحليب أو البيض المخفوق.

وجبة الغداء:

لحم البقر المفروم مع البطاطا و البندورة أو لحم الدجاج المفروم مع الخضار.

وجبة العشاء:

هريس العدس و الخضار أو هريس البطاطا الحلوة و الجزر و البروكلي.

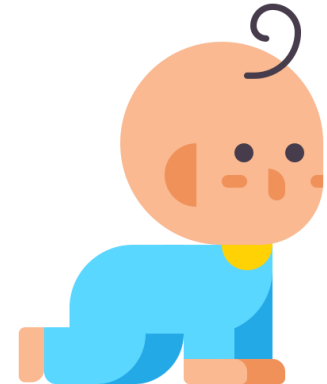
وجبة خفيفة:

الرضاعة مهمة في هذه المرحلة العمرية، قدمي الحليب لطفلك.



UNIVERSITY OF SHARJAH

نصائح غذائية لتقوية مناعة طفلك 6 - 9 أشهر



اعداد

قسم التغذية العلاجية والحميات

كلية العلوم الصحية