



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

تحتوي الفواكه والخضروات على الكثير من الفيتامينات و المعادن - مثل بيتا كاروتين 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 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 الميكروبات.

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

يتناول الطفل في هذا العمر ثلاث وجبات أساسية كل يوم و ينبغي أن يتضمن غذاؤه النشويات و البروتينات الحيوانية و النباتية و الفواكه و الخضار.

من الضروري غسل يديه قبل تناول الطعام وبعده خصوصا أنه في هذا العمر يستعين بيديه وأصابعه في تناول طعامه.

أمثلة على وجبات مناسبة لطفل في هذا العمر:

وجبة الفطور:

بيضة مخفوقة و قطع أفوكادو مع خبز التوست

وجبة الغداء:

فيليه السمك مع الخضار أو دجاج مع الأرز و الخضار

وجبة العشاء:

باستا الحروف الأبجدية مع اليقطين أو هريسة الخضار

وجبة خفيفة:

سلطة فواكه أو لبن زبادي أو سندويشات

قدمي للطفل الوجبات الخفيفة خلال فترة الصباح أو بعد الظهر على أن تكون دائما مصحوبة بالحليب.



نصائح غذائية لتقوية مناعة طفلك 9 - 12 أشهر



اعداد

قسم التغذية العلاجية والحميات

كلية العلوم الصحية