

# تغذية الأطفال الصغار أثناء كوفيد-19

## ما الذي تحتاج إلى معرفته

التغذية السليمة مهمة للغاية خلال العامين الأولين من حياة الطفل. فهي تساعد في نموه ونمائه بصحة، وتُعزِّز جهازه المناعي، وتقلل من خطر إصابته بالأمراض المعدية والأمراض المزمنة.

قدّم لطفلك الأطعمة الطازجة وغير المُصنَّعة مثل الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي/الأصفر، والبقوليات (مثل العدس والفول والفاصوليا)، والمكسرات، والحبوب الكاملة (مثل الذرة الصفراء غير المعالجة، والدُّخن "الذرة البيضاء"، والشوفان، والقمح، والأرز البني، أو الدرنات النشوية أو الجذور مثل البطاطا)، والبروتينات (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).



احرص على أن يشرب طفلك 8-10 أكواب من المياه كل يوم. ويمكن أن تُقدِّم له مشروبات أخرى (مثل الحليب غير المُحلَّى)، والفاكهة والخضروات التي تحتوي على الماء (مثل الخيار، والطماطم، والسبانخ، وعيش الغراب، والبطيخ والشمام، والبروكولي، وكرنب بروكسل، والبرنقال، والتفاح، والتوت الأزرق)، غير أن الماء هو الخيار الأفضل.



احرص على أن يتناول طفلك الدهون الصحية الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن)، والأسماك، والأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتون، وزيت الصويا والكانولا ودوار الشمس والذرة. ولا تقدم له الأغذية المُصنَّعة، واللحوم المُصنَّعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة، والأطعمة المقلية، والبيتزا المُجمَّدة، والفتائر، والكعك أو البسكويت (الكوكيز)، والسمن الصناعي، ومعجنات الأغذية التي تُدهن على الخبز.



قلِّل الملح الذي يتناوله طفلك. وقلِّل كمية الملح التي تستخدمها يومياً دون 5 غرامات (ملعقة صغيرة واحدة تقريباً)، واستخدم الملح المعالج باليود. ولا تُقدِّم للطفل وجبات خفيفة تحتوي على كميات كبيرة من الملح.



قدّم لطفلك الفواكه الطازجة وليس الوجبات الخفيفة الحلوة. ولا تُقدِّم له الوجبات الخفيفة، والمشروبات الغازية أو الصودا، وسائر المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر (مثل عصائر الفاكهة، ومركزات عصير الفاكهة، وشراب الفاكهة، والحليب المُثخن ومشروبات الزبادي). وتذكّر أن الفاكهة الطازجة هي الخيار الأفضل للطفل، وليست الوجبات الخفيفة الحلوة (مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة).



اطبخ في المنزل. إن اصطحاب الأطفال لتناول الطعام خارج المنزل أثناء جائحة كوفيد-19 يزيد من اختلاطهم بالآخرين، ما يزيد من احتمال تعرُّضهم للإصابة بالفيروس. لذا، فالطعام المطبوخ في المنزل هو الخيار الأفضل، وهو أصح لهم وأغنى بالعناصر الغذائية من الأغذية التي يتناولونها خارج المنزل وتحتوي على سعرات حرارية عالية.



التمس المساعدة. قد يصعب كثيراً، أثناء جائحة كوفيد-19، الحصول على طعام مغذٍ في المنزل بسبب حظر الخروج والإغلاق، وقد تزداد الطلبات الملقاة على عاتق الآباء ومُقدِّمي الرعاية. فإذا شعرت بأنك مثقل بمسؤوليات الأطفال، اطلب المساعدة من مهنيين مُدربين ومن خلال مصادر أخرى موثوق بها (مثل وسائل الإعلام الرقمية والاجتماعية المطبوعة والمرئية أو المسموعة).

