

7 أطفمة أساسية تدعم نمو الأطفال وتعزز الطول والصحة

2 سبتمبر، 2025



رغم أن الطول يتأثر بالوراثة بشكل كبير، إلا أن النظام الغذائي يلعب دورًا حاسمًا في مساعدة الأطفال على تحقيق أقصى إمكاناتهم في النمو. فالعظام والعضلات والطاقة وحتى النوم، جميعها تتأثر بالتغذية اليومية. وبحسب ما أوردته صحيفة Times of India، فإن تناول أطفمة معينة يمكن أن يدعم النمو بشكل هادئ ومستمر، بينما قد يؤدي تناول أطفمة غير مناسبة إلى عرقلته. وفيما يلي سبعة عناصر غذائية أساسية تساهم في نمو الأطفال بشكل أقوى، أكثر صحة، وقد تساعدهم على أن يصبحوا أطول:

1. الحليب ومنتجات الألبان

الحليب هو الغذاء التقليدي المرتبط بالنمو، لاحتوائه على الكالسيوم وفيتامين D، وهما ضروريان لنمو العظام وتقويتها. كما يوفر البروتين اللازم لبناء العضلات. يُنصح بتناول كوبين من الحليب يوميًا، ويمكن تقديمه بنكهات مختلفة أو إدخاله في وجبات مثل الميلك شيك أو الحليب بالكاكاو. كما أن الزبادي، والجبن، والبانير خيارات ممتازة وغنية بالفوائد الغذائية.

2. البيض

يُعد البيض من أفضل مصادر البروتين، كما يحتوي على فيتامين B12 الضروري لنمو العظام، بالإضافة إلى الريبوفلافين الذي يُعزز إنتاج الطاقة. يمكن للأطفال تناول بيضة إلى بيضتين يوميًا، ويمكن تحضيره بطرق متعددة ليتناسب مع أذواقهم.

3. الخضروات الورقية

على الرغم من أن العديد من الأطفال لا يُفضلون السبانخ أو البروكلي أو الكرنب، إلا أنها غنية بالكالسيوم والمغنيسيوم والحديد وفيتامين K، وهي عناصر تدعم نمو العظام بشكل كبير. من الممكن دمج هذه الخضراوات في أطباق محبة مثل المعكرونة أو الحساء، مع زيادة الكمية تدريجيًا حتى يعتاد الطفل عليها.

4. المكسرات والبذور

توفر المكسرات مثل اللوز والجوز، والبذور مثل بذور الكتان واليقطين، كمية جيدة من البروتين والدهون الصحية، بالإضافة إلى المغنيسيوم والفوسفور، وهي مفيدة للعظام والدماغ. يُنصح بتناول حفنة صغيرة يوميًا، ويمكن تقديمها كزبدة مكسرات على الخبز أو في وجبات خفيفة.

5. الأسماك

الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والماكريل غنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية وفيتامين D، مما يُحسن قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم. رغم أن رائحة وطعم السمك قد لا تُعجب الأطفال، يمكن تحضيره في أشكال جذابة مثل أصابع السمك أو السندويشات. ويكفي تناول وجبتين من الأسماك أسبوعيًا للحصول على الفائدة.

6. الحبوب الكاملة

الأرز البني، الشوفان، الكينوا، وخبز القمح الكامل، كلها مصادر ممتازة للطاقة المستدامة، وتُساعد على امتصاص العناصر الغذائية الأخرى. كما أنها غنية بالمعادن مثل المغنيسيوم والسيلينيوم. إدخال الحبوب الكاملة في وجبات الإفطار أو السندويشات يُعد خيارًا بسيطًا ومغذيًا.

7. الفاصوليا والعدس

البقوليات مثل العدس، الحمص، والفول، غنية بالبروتين والحديد والزنك وفيتامينات B. وهي مثالية بشكل خاص للعائلات التي تعتمد على النظام النباتي. تنويع البقوليات خلال الأسبوع يُحافظ على توازن الوجبات، ويدعم الصحة العامة، والهضم، والطاقة على المدى الطويل.