أخصائية تغذية تكشف عن مراحل بسيطة لعلاج النحافة عند الطفل



النحافة عند الأطفال مشكلة شائعة، فالطفل في السن الصغير قد يضطرب طعامه ووزنه نتيجة عدم تناوله حصصه الغذائية اليومية الكافية التي تعزز من وزنه ونشاطه وحيويته، ولذا على كل أم أن تعي أهمية البحث وراء طبيعة وزن الطفل، وما إذا كان يعاني نحافة أو سمنة، وفي الحالتين يحتاج إلى ضبط وتنظيم لطبيعة نظامه الغذائي، هذا ما أكدت عليه الدكتورة داليا بهجت، أخصائي التغذية العلاجية طب عين شمس.

وتابعت اخصائية التغذية حديثها مؤكدة على أن "الطفل النحيف هو الذي يعاني من ضعف وزنه مقارنه بطوله، ومقارنة بأقرانه في نفس العمر، ويظهر عليه التعب والضعف ولا يتناول وجباته كاملة، وغالبا لا يشعر بالجوع ولا يطلب الطعام مثل باقي الأطفال".

وأشارت دكتورة داليا إلى "أهمية تنظيم النظام الغذائي لهذا الطفل بعدة حيل وجعله أكثر إقبالا على تناول الطعام، منها جعله يتناول "الحساء" أو "الشوربة" فهذا الطفل النحيف لا يقبل على الطعام ولكنه سوف يقبل على الطعام السهل كالشوربة".

لذا تنصح بهجت بضرورة "تقديم الأم للطفل كوب أو طبق صغير من الشوربة الغنية بالعناصر الغذائية كل ساعة أو ساعتين على الأكثر، حتى وإن لم يكن يشعر بالجوع، واذا شعر الطفل بالملل تقدم الأم له مشروبات طبيعية بالتبادل مع الشوربة".

ومن أفضل أنواع الشوربات التي يمكن تقديمها للطفل النحيف، (شوربة الدجاج، شوربة الكريمة مع الدجاج، شوربة اللحم، شوربة الخضار، شوربة لسان العصفور أو شوربة العدس المغذية للغاية)، أما عن العصائر فيمكن تناول (مخفوق اللبن والموز والعسل، أو البلح واللبن، أو عصير المانجو، او الفراولة باللبن، أو عصائر الفاكهة) المتنوعة المفيدة والمغذية التي تساعد على زيادة وزن الطفل.