

الطفولة المبكرة» تحدد 5 عناصر غذائية مهمة للطفل»



أكدت هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، أن يمكن للنظام الغذائي المتوازن أن يؤثر في الأطفال الصغار إيجابياً طوال حياتهم، وأن خلال فترة النمو المبكرة، يسهل التأثير في الأطفال، لذا من المهم، أن يعتادوا على نظام غذائي متوازن خلال طفولتهم المبكرة، ما ينشئ روتيناً وعادات غذائية جيدة يحملونها معهم إلى مرحلة البلوغ وما بعدها، مشيرة إلى 5 عناصر غذائية مهمة في النظام الغذائي للطفل وهي: فيتامين (أ)، والحديد، اليود، الزنك، فيتامين (د).

وأوضحت الهيئة أنه إذ يمكن للأطفال الذين لا يحصلون على العناصر الغذائية المناسبة أثناء نموهم أن يعانون من سوء التغذية ومن أمراض متعددة أكثرها شيوعاً السمنة وهشاشة العظام وانخفاض كتلة العضلات وتغيرات في كثافة الشعر وملمسه والتعب وحدة الطباع والسكري من النوع الثاني. وأكدت أن يحتاج الأطفال لتطوير عاداتهم الغذائية ونشاطاتهم البدنية منذ السنوات الأولى من عمرهم، حيث تساعد التغذية الصحية والسليمة على الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل داء السكري من النوع الثاني، ضغط الدم المرتفع، السمنة، أمراض القلب، نقص عنصر الحديد، كما تقي التغذية المفيدة من اضطرابات الصحة العقلية مثل اضطرابات القلق، والاكتئاب، اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والأمراض النفسية، وتدعم التغذية السليمة النمو الصحي للطفل وتساعد في الحفاظ على نشاطه وتحسين مزاجه

مثل الحفاظ على عقلية صحية

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2026"