

التغذية المطلوبة لعلاج قصر القامة pdf

النمو للأطفال هو أمر مهم للأطفال وهو ما ينتظره الآباء عند قدوم طفل لهم، الآباء يقومون بملاحظة نمو طول الطفل كل عام ويوجد آباء يقومون بقياس طول أطفالهم أو تصويرهم لملاحظة فرق الطول، ومن المؤثرات على طول الأطفال هو الغذاء، ومن العناصر المهمة التي يجب أن تصل للطفل ومساعدته على النمو هي:

- البروتين الكافي.
- الهون.
- الكربوهيدرات.
- السوائل.
- الفيتامينات والمعادن.

ويجب تقديم الطعام بطريقة صحية وسليمة، وأيضاً الرضاعة الطبيعية توفر للطفل احتياجاته بشكل مثالي، وتساعد على النمو وتجنب قصر القامة.