

مسودة معلومات أولية - للتعليق فقط
الأطعمة والنظام الغذائي للأطفال بعد عملية زرع النخاع الشوكي:
معلومات للعائلات حول المغنيزيوم

قد تنخفض مستويات المغنيزيوم في الجسم عندما ينخفض مقدار تناول الطعام أو نتيجة لعلاج ما. وبما أن المغنيزيوم يوجد في معظم الأطعمة، فإنه يتعين على نظام التغذية المتوازن والمتنوع من أن يوفر لطفلكم المتطلبات اليومية من المغنيزيوم.

تحتوي الأطعمة التالية بشكل خاص كمية مرتفعة من المغنيزيوم، لذلك ينبغي أن يتم شملها في نظام تغذية طفلك أو طفلتك عندما يكون مستويات المغنيزيوم منخفضة لديه/لديها.

ملاحظة

تم شمل هذه الرسوم كأمثلة فقط ولا تمثل أي توصية لماركة معينة أو لصنف معين من الأطعمة



حليب فول الصويا
(مبستر)



صلصة الصويا الداكنة



حليب بدسم كامل
(مبستر)



بيض مسلوق صلب المح
(ماركة الـ Lion)



جبين التشدر
المبستر



لبين زيادي
مبستر



لوز



فستق عبيد



بندق البرازيل

(إن المكسرات ليست مستحسنة للأطفال دون سن الخمسة سنوات نظراً لخطر الاختناق)



كافة أنواع السمك الطازج أو المعلب

مسودة معلومات أولية - للتعليق فقط



خبز الحنطة الكاملة أسمر



خبز برعومة الحنطة



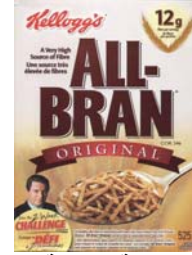
الشعير



الشوفان المجروش



العصيدة - Porridge



نخالة الحنطة



سبانخ



خضار الربيع



خس روماني



خردل



بقلة



بقدونس



بازيلا



ملفوف



بطاطا



بطاطا حلوة



زبيب



رقائق التورتيا

مسودة معلومات أولية - للتعليق فقط



تويغليٲس - Twiglets®



بوشار عادي



حلوى بنكهة الفاكهة