## الاستشاري حجي الزويد... من أي عمر يمكن إعطاء المكسرات للطفل ؟

أوضح ذلك الدكتور الاستشاري حجي بن إبراهيم الزويد يمكن إدخال المكسرات إلى غذاء الطفل ابتداءً من عمر 7 أشهر تقريبًا، مع بدء التغذية التكميلية، بشرط تقديمها بطريقة آمنة تتناسب مع عمر الطفل وقدرته على البلع.

أولًا: من عمر 7 أشهر

يمكن تقديم المكسرات على هيئة:

* زبدة الفول السوداني أو اللوز الناعمة، بعد تخفيفها بالماء أو خلطها بالمهروس أو الزبادي المناسب للطفل.

* المكسرات المطحونة طحنًا ناعمًا جدًا، والمخلوطة بالطعام.

* يُفضّل البدء بكمية صغيرة ومراقبة أي أعراض تحسسية.

مهم: لا تُقدّم زبدة المكسرات بكميات كثيفة مباشرة من الملعقة، لأنها قد تسبب الاختناق.

ثانيًا: من عمر سنة إلى 5 سنوات

يمكن الاستمرار في تقديم المكسرات المطحونة أو زبدتها المخففة، مع تجنب المكسرات الكاملة أو المقطعة إلى قطع صلبة بسبب خطر الاختناق.

ثالثًا: بعد عمر 5 سنوات

يمكن تقديم المكسرات الكاملة عندما يكون الطفل قادرًا على المضغ الجيد والجلوس أثناء تناول الطعام، مع الإشراف عليه.

هل تؤدي المكسرات إلى الحساسية؟

قد تسبب المكسرات الحساسية لدى بعض الأطفال، لكن تأخير إدخالها دون سبب طبي لا يمنع حدوث الحساسية. بل إن إدخال الفول السوداني مبكرًا، بطريقة مناسبة وآمنة، قد يقلل احتمال الإصابة بحساسيته.

أما الأطفال المصابون بالأكزيما الشديدة أو حساسية البيض، فينبغي استشارة طبيب الأطفال قبل إدخال الفول السوداني، لتحديد الحاجة إلى تقييم الحساسية.

الخلاصة: يمكن تقديم المكسرات من عمر 7 أشهر بصورة مطحونة ناعمًا أو على شكل زبدة مخففة، مع تجنب المكسرات الكاملة قبل عمر 5 سنوات بسبب خطر الاختناق.