

## نصائح عامة لتغذية الأطفال



## الطفل الزائد في الوزن:

الأطفال اللي بتعاني من السمنة واللي تحت سن البلوغ زادت جدا في الفترة الأخيرة وملاحظ أن الأعمار اختلفت عن زمان جدا، ممكن تلاقي طفل من عمر سنتين ومصاب بالسمنة.

أولا تحديد إذا كان طفلك مصابا بالسمنة ولا لا يكون بالرجوع لطبيب الأطفال المختص في مقاييس معتمدة طبيا بتحدد ده.

بالمناسبة أسبابها أخطاء في اختيار التغذية السليمة للطفل، لأن ارتبط عندنا في مفاهيمنا كا عرب خصوصًا أن الطفل الممتلئ المنتفخ الوجه هو دليل على الصحة وللأسف ليس الحال هكذا في أغلب الحالات.

كثيرًا ما تجد أي أب وأم زيادة في الوزن عندهم طفل يا نحيف يا سمين. بسبب عادات غلط في الأكل يا اعتماد على نشويات في حالة السمنة أو الاعتماد على سكريات في حالة النحافة.

مثلا في أهالي بتعوض عدم وجودها مع أطفالهم بالحلويات والأكل وعدم إبداء أي اعتراض على رغبات الطفل.

زي المقيمين في دول الخليج خصوصًا أو اللي في الشغل أغلب اليوم.

كمان بسبب عدم رغبة الأهل في الإحساس إن طفلهم محروم مقارنة بصحابه في المدرسة أو النادي أو غيره.

لازم نعترف إن التعامل مع سمنة الأطفال موضوع صعب وأصعب من الكبار كمان بكتير، علشان كده أنا شخصيا أنصح إننا نتفادى أي نظام وجداول صارمة للطفل لأن ده هايزيد من المشكلة والعناد.

طفلك لما ياكل فاست فوود خصوصًا المنتجات الأمريكية من برجر، بيتزا، فراخ مقلية، ناجتس شيبس، شوكولاتات، بسكوتات، يحصلو عدة مشاكل أقلها هي السمنة بالمناسبة:

- بيتحول لمدمن سكر بالتدريج، لأنها غنية بالسكر لإعطاء الطعم المُحبب مع معادلة نسبة الملح للوصول لنقطة الرضا عن الطعم.

- يفقد الشهية والرغبة في الأكل العادي.

- يشعر بالجوع بسرعة بعد الوجبة.

- ينخفض الأنسولين في جسمه سريعًا ويقوم بطلب حلويات بشكل ملح ومزعج.

- الاستهلاك المستمر مسبب للانسداد في الشرايين ويبدأ الضرر من أول يوم في التناول.

- إمساك بشكل مستمر بسبب نقص استهلاك الألياف.

- الكولا مليانة كافيين أكنك بتشرب طفلك قهوة بل أكثر ضررًا.

- تغير مزاجي بين العصبية والخمول والنعاس.

- شحوب الوجه وايضاضه بسبب نقص المغذيات والفيتامينات "مش علشان أمه ليها عرق تركي".

- واحمرار الوجه وانتفاخه بسبب ارتفاع ضغط الدم "مش عز ولا حاجه طفلك عيان".

- ارتفاع فرص إصابته بمرض السكر.

- أخيرًا المعاناة مع السمنة طول حياته.

أنت المسئول مش طفلك عن تغذيته.

غير عاداته عن طريق تغيير نفسك أولاً.

## الحل:

- الأطفال أجسامهم بتحرق أكثر من الكبار، فبا مجرد تغيير شوية حاجات بسيطة هاينزل في الوزن من غير ما يحس إنه محرووم.
- إلغي الأكل المُعلب ومن الشارع، شيبس، بسكوت، عصير، حلويات، لانشون، هوت دوج، كرواسون، باتيهات، إلخ... واستبدله بالفاكهة، المكسرات، العصير، في البيت كمية لا تتجاوز كوب صغير ومخبوزات منزلية.
- السماح بالحلويات أو الممنوعات مرة أو اتنين أو حتى ثلاثة أسبوعيا لكن تحت رقابة الأكل وتقنين الكميات.  
ثم التقليل إلى مرتين أسبوعيا ثم مرة وهكذا..
- إنت القدوة أولا وأخيرا فلا تحضر أطعمة غير صحية للبيت أو لا تأكل أمامه أطعمة غير صحية وتمنعه منها مثلا الأب المدخن يدخن أمام أبنائه ويحذرهم من أضرارها.
- نظم مواعيد أكله في أوقات ثابتة علطول ودي أهم نقطة، لو عملت كده مش هايجوع ولا يفكر في حلويات علشان يسد جوعه إديله الأكل قبل ما يطلبه.
- من وقت للتاني كافئ طفلك بحاجة يبحبها بس في الوقت اللي إنت تحدهه وبالكمية اللي تحدها.
- لازم تكون حازم بعض الشئ مع الطفل بخصوص أكله أو أي جانب تاني إذا ما رضىش ياكل الأكل المناسب له، مهم إنك ما تضعفش لرغباته بحزم لكن مش بقسوة وخلي في لغة حوار ونقاش لأن كل مرة هاتضعف هايعرف إنك مش جدي في كلامك.

- ما تطلعوش على الميزان حتى لا تسبب له ارتباطا شرطيا إن رضاك عن وزنه مرتبط برقم.
- ما تقارنوش بحد، تقوله شوف مين جسمه إزاي ولا بيعمل إيه.
- ما توجهلوش أي انتقاد بخصوص وزنه سواء قدام حد أو لوحكم.
- خليه يمارس أي نشاط رياضي أي نشاط مش أقل من ساعة يوميا واللعب في الشارع والتنطيط المستمر في البيت يعتبر من النشاط الرياضي.
- مش كل حاجة يعملها صح تكافئه بالأكل، ما تربطش الأكل بالسعادة والنجاح عند طفلك لأن ده هايعمله ارتباط شرطي في المستقبل.
- ما تخليش طفلك ياكل بعد مرحلة بكاء أو زعل أو خناق ده هاخليه لما يكبر يبهرج للأكل كملجأ عاطفي.
- زيادة وزن طفلك إنت السبب فيها مش هو لأنك المسئول عن أكله وشرابه أغلب الأسبوع.
- النوم الكافي مهم جدا وعدم السهر لأن السهر من أكبر مسببات السمنة عند الأطفال بالمناسبة.
- شبع خلاص بلاش فيلم الرعب بتاع الأكل هايجري وراك يوم القيامة.
- حاول قدر الإمكان ياخذ 3 حصص من الخضراوات وحصتين من الفاكهة يوميا، مقدار الكوب يعتبر حصة.
- طفلك علشان يعمل رياضه لازم تعملها معاه، يعني زقه إنه يلعب أكثر، خده بنفسك واللعب كورة جري.

- قلل استخدامهم للتكنولوجيا والتلفونات والتلفزيون وزقهم إنهم يلعبوا أكثر.
- اقعدوا كلوا على طاولة واحدة، ده عامل مهم جدا جدا في نفسية الطفل لما كلكم تقعدوا تاكلوا سوا ويكون في حوار داير بينكم وكلام وضحك مش هايحس بالحرمان على العكس هايبقى مستني القعدة دي كل يوم..
- لازم طفلك يشرب من 6 لـ 8 أكواب ماء يوميا، لازم تهتم بالموضوع ده بنفسك وتفكرهم كل شوية.
- الطفل لما يعطش خياره الأول عصاير أو صودا للاسف، شرب العصاير والصودا لا يفضل أن يحسب من الماء ويؤدي لجفاف جسم الطفل وفقدان الشهية بسبب السكر العالي فيهم، والكافيين في الكولا. وجه طفلك للميه دايمًا، وما تحطش العصاير أو الصودا على ترابيزة الأكل لمصلحته..

حسب المؤتمر العاشر الي اتعمل في يونيو 2016 في إيطاليا عن سلسلة مكافحة سمنة الأطفال والتوعية عن التغذية السليمة إن في السبعينيات كانت نسبة السمنة في المدارس كانت 5%، دلوقت وصلت 21%، وإن في الغالب الطفل المصاب بالسمنة في صغره بيظل مصاب بيها في الكبر..

القرار في إيدك إنت وبس وممكن تحقيق ده دلوقت لما يكبر إنت ضيعت عليه فرصة إنت الوحيد الملام عنها..

وده يعتبر من بر الآباء بالأبناء..

## كيف يتحول الطفل الطبيعي لطفل سمين؟

منذ ولادة الطفل يكون في جسمه عدد معين من الخلايا الدهنية ومع طبيعة ونوعية التغذية التي يحصل عليها تبدأ الخلايا في التضخم..

ثم بعد ذلك يبدأ الجسم بخلق خلايا دهنية جديدة.

لو طفلك بلغ وهو سمين الخلايا الدهنية الي عنده هايفضل محتفظ بيها عمره كله بنفس العدد.

الخلايا الدهنية الي ا تكونت خلاص مش هاتنقص لما يخس، آه بتنكمش بس بتفضل بنفس العدد الحل الوحيد لإنقاص الخلايا الدهنية هي عمليات شفط الدهون.

ولما يبوظ نمط الحياة الصحي يرجع بيتخن بسرعة خيالية لأن خلايا الدهون مسعورة حرفيا وجاهزة لتخزين الدهون.

اعرفي إن من أول ما الجنين ا تكون في رحمك إنتي هاتحدي حياتته، ما تاكليش سكر ومقلي وعجين وأكل من الشارع وإنتي حامل. الزيادة المهولة للحامل قد تؤدي لمولود زايد في الوزن ودي حاجة محزنة على عكس المعتقد السائد ويبدأ الأهل يخافوا طفلهم يتحسد.

ولما ترضعي ما تاكليش الحاجات دي بتغير في نوعية لبن الأم وأيوه ممكن تسبب سمته للطفل.

لو ما بترضيش تقعدي مع حد بيدخن وإنتي حامل اعرفي أن أكلك للسكريات يوصل الضرر للجنين.

طفلك ما تعرفيهوش على السكر قدر الإمكان أخرى المصيبة  
قدر إمكانك..

وأيتها الأب عليك إنك تكون على قدر المسئولية ما تدخلش أكل  
غلط البيت ما تجبش كراتين الحلويات والشوكولاتة.

إذا مثلا مش بتدخن في وجود أطفالك الأولى ما تاكلش الحاجات  
دي في وجود أطفالك.

ما ترميش المشكلة على الأم لوحدها أبدا إنت مسئول زيتها وأكثر.  
ارحموهم من العذاب اللي بيعيشه أي إنسان بيعاني من الوزن الزايد.  
لو إنت عانيت من زيادة وزنك ما تخليش أطفالك يمرؤ بنفس  
المعاناة.

كل دي مشاكل تغذية من الطفولة.  
أنا أب أولا وأخيراً وعارف الصعوبة إنك تقف في وش المجتمع غير  
الواعي غذائيا  
والجد والجدة وأصحاب المدرسة والأقارب اللي الحب عندهم  
مرتبط بالأكل

انقذوا أطفالكم وإن خاصمكم نص العالم.  
عيادات السكر بقى يزورها الأطفال أكثر من الكبار.  
وأطفال مصابين بالسكر النوع الثاني اللي كان مستحيل زمان.  
طفلك مش هايجبك أكثر بسبب كيس شيبس أو شوكلاتايه أو  
عصير كرواسون كولا بسكوت.  
حب طفلك إنت وامنع عنه السموم دي.

أخيراً وعن تجربة شخصية لحل مشكلة الإحساس بالاختلاف بين الصحاب في المدرسة لما بدأنا في البيت ندي لبناتنا أكل صحي وشكله جميل وألوان ومتنوع بدأ أصحابهم يقولوا لأمهاتهم إحنا عايزين زيهم وكانوا يياخدوا أكلهم يجربوا فا كنا بنديهم بزياده علشان صحابهم وبدأ الأمهات يكلموا أمهم عايزين يعرفوا منها الطرق والحاجات الي بتعملها، أيوه إنت ممكن تغير الوسط الي حواليك بمنتهى السهولة، الأطفال بتاكل بعينها.

## الطفل النحيف:

قدمت منظمة الصحة العالمية (WHO) بعض الإحصاءات لعام 2012 وأشارت من خلالها إلى نحافة ما يقارب 17% من الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات في الدول النامية، أي ما يُعادل 97 مليون طفل، وذلك نتيجة لسوء التغذية وخاصة في المناطق الجنوبية للقارة الآسيوية.

أسباب نحافة الأطفال أو عدم اكتساب الوزن هي عرض لاضطرابات مرضية أو عرضية مختلفة زي اضطراب عملية امتصاص المواد الغذائية في الأمعاء بشكل كاف وبالتالي عدم كفاية المواد الغذائية اللازمة لعملية النمو كالبروتينات، الكربوهيدرات والدهون، أما في حالة الولادة المبكرة فترتبط بدورها بضعف جهاز المناعة لدى الطفل. أو إصابة الأم بحالة مرضية أثناء الحمل.

قد تكون النحافة وراثية ولا يشترط أن يعاني كل طفل نحيف من سوء تغذية، ولكن المقصود هو عدم تناول الطفل للأكل المتنوع الصحي والذي يحتوي على جميع العناصر والفيتامنيات والمعادن والبروتين والدهون الصحية والنشويات.

- أولاً الرجوع للطبيب المختص للتأكد إن الطفل فعلاً يُعاني من سوء التغذية والوزن أقل من الطبيعي.
- التأكد أولاً من عدم وجود الطفيليات والديدان المعوية والتي لا تجدي معها التغذية السوية ويجب استخدام العلاج المناسب بعد إجراء الفحوص اللازمة.
- التأكد من عدم اضطرابات الغدة الدرقية والغدد الصماء وأمراض المعدة والأمعاء، أو حتى الإصابة بالسكري وعدم اكتشافه.
- عدم منع أي طعام حتى لو شككنا إنه يسبب حساسية للطفل مثال مشتقات الألبان إلا بعد الرجوع للطبيب المختص.
- ويمكن يحتاج بعض الأطفال للمكملات الغذائية الغنية بالفيتامينات والمعادن، وطبعاً بعد إجراء التحاليل اللازمة والرجوع للطبيب.
- المشاكل الأسرية مسببة لمشاكل التغذية عند الأطفال.

### حلول فعالة أساسية:

- الأكل العالي بالسكريات والنشويات ليس هو الحل أبداً، ابتعدي عن البسكويت والمقليات والكولا والشيبس والشوكولاتة والأطعمة الدسمة لأن ده ييشكل خطر على صحتهم وسيسبب الزيادة في الدهون ورفع الكوليسترول في الدم.
- الاعتماد على حصص متوازنة في التغذية من الكربوهيدرات اليومية، البطاطا البطاطس ارز بني شوفان والحبوب الكاملة.
- الفواكة والخضراوات على الأقل 5 حصص يوميا.

- الأجبان والزبادي السادة، وتجنب المحلاة مسبقا ومعلبة بقطع الفواكه لأنها غنية جدا بالسكر ومن مفسدات الشهية.
- اختيار البروتين الطري زي الأسماك واللحوم البيضاء والبيض.
- قلل الوجبات السريعة الخفيفة واعتمد على وجبات مشبعة متكررة في مواعيد ثابتة والأفضل أن تكون الأسرة كلها مجتمعة.
- النشاط الحركي مهم جدا للطفل النحيف ومساعد لبناء العضلات وفتح الشهية ولكن نهتم إن نعطيه عند شعوره بالجوع وجبات صحية متنوعة.
- لا مانع من إعطائه القليل من الحلويات من وقت لآخر حتى لا يشعر بالحرمان.
- تحضير الطعام يكون بشكل جذاب وجميل.
- المكسرات والفواكه المجففة محبة لدى الأطفال.
- التين والمشمش الجاف والموز والعنب والتمر من فواتح الشهية.
- السمسم جيد للطفل النحيف.
- لا تصرخي فيه لإكمال طعامه.
- الحرص على إعطائه وجبات صحية متنوعة في المدرسة قدر الإمكان.
- تسجيل ومراقبة التغيرات في مستوى نمو طفلك وزيادة وزنه بشكل دوري، وبإشراف الطبيب. والتأكد من أن طفلك بعدما حقق هدفه في الوصول إلى الوزن الصحي لن يتعداه إلى مرحلة زيادة الوزن والسمنة.