

### أهم الأغذية التي تزيد من نمو طفلك

من الصحيح القول : أنه لا يُوجد غذاء واحد كامل على سطح الأرض يُلي حاجات الإنسان الصحية طيلة حياته؛ كذلك هو صحيح أنه كلما تنوع غذاء طفلك كان نموه أفضل؛ ولكن أهم الأغذية التي تُزيد من نمو طفلك هي :

#### ١ - عنصر الكالسيوم :-

الكالسيوم هو أكثر العناصر المعدنية وجوداً في الجسم؛ وهو الذي يزيد من نمو العظام في فترة الطفولة وما بعدها؛ فيزداد طفلك طولاً وتقوى عظامه؛ وكذلك للكالسيوم أهمية كبيرة في عمل القلب ودقاته؛ وتجلط الدم؛ وعمل عضلات الجسم؛ كما يكسب الإنسان من الكالسيوم أكثر مما يفقد حتى سن الثلاثين؛ ثم تنقلب المعادلة وتزداد الخسارة؛ ويخرج الكالسيوم مع البول والعرق والبراز. وإن كان فُقدان الكالسيوم عالياً؛ ولم يتم تعويضه أُصيب الإنسان بهشاشة العظام وغير ذلك من الأمراض؛ وكثيرون هم الأطفال الذين لا يحصلون على كميات كافية من الكالسيوم يومياً .. وأكثر المُتضررين من نقص الكالسيوم هُن الفتيات في سن اليقاعة؛ لأنها فترة نمو تتطلب كميات كبيرة من الكالسيوم حتى تطول عظامهن وتنظم أعصابهن؛ ونقص الكالسيوم في فترة اليقاعة هو أخطر ما تُواجهه

الفتيات في حياتهن؛ إذ يُعرضهن ذلك إلى أمراض عديدة منها هشاشة العظام التي تُنغص عليهن حياتهن في سن هُن فيه أحوج إلى التحرك وتُحسس مُتعة الحياة؛ كما وتختلف كميات الكالسيوم اليومية المطلوبة باختلاف السن.

### كمية الكالسيوم اليومية اللازمة للإنسان

١.. أطفال من سن سنة واحدة إلى ٣ سنوات = ٥٠٠ ملجم يومياً.

٢.. أطفال من سن ٤ سنوات إلى ٨ سنوات = ٨٠٠ ملجم يومياً.

٣.. أطفال من سن ٩ سنوات إلى ١٩ سنة = ١٣٠٠ ملجم يومياً.

يُكمن خطر نقص الكالسيوم في حياة الأطفال في جهل الآباء الذين يُقدمون لأبنائهم المشروبات الغازية والوجبات السريعة التي تنفخ جسم الطفل بالسمنة الخطيرة؛ بدلاً من إعطائهم المشروبات التي تحتوي على الحليب والألبان؛ كما يُوجد الكالسيوم بالألبان التي تُعتبر المصدر الأهم لعنصر الكالسيوم في فترة الطفولة إلى جانب وجوده في كثير من أصناف الخضّر والفواكه والبقول والحبوب.

### ٢ - البروتين :-

يُعتبر البروتين بالجسم كالحجارة في البناء؛ وما من جهاز أو عضو في الجسم إلا ويحتاج للبروتين. إذ ينحل البروتين بالجسم لأحماض أمينية تلزم في تكوين كثيرٍ من الأنسجة والإنزيمات والهرمونات. ويُوجد البروتين في البيض الذي يُزود الجسم بالأحماض الأمينية الأساسية أي التي لا يستطيع

الجسم أن يُشَيِّدها بل يحتاج إليها من خارج الجسم؛ أما العائلة النباتية فلا يُوجد فيها أي نبات يحتوي على كُـل الأحماض الأمينية الأساسية؛ ويجب تناول الألبان أو البيض لاستكمال هذه الأحماض الأساسية؛ وتُقدر حاجة الطفل اليومية من البروتين كما يلي . :

١ . أطفال من سن سنة واحدة إلى ٣ سنوات = ١٣ جراماً يومياً.

٢ . أطفال من سن ٤ سنوات إلى ٨ سنوات = ١٩ جراماً يومياً.

٣ . أطفال من سن ٩ سنوات إلى ١٣ سنة = ٣٤ جراماً يومياً.

٤ . أكبر من ذلك من اليافعين ٤٦ . ٥٢ جراماً يومياً.

### ٣ - الألياف :-

الألياف هي نوع من النشويات المعقدة التي تخلو من الطاقة؛ والطفل لا يستطيع أن يهضمها لإطلاق الطاقة التي فيها؛ وتُفيد الألياف في الوقاية من داء السُّكر؛ وارتفاع الكولسترول؛ وارتفاع ضغط الدم في الكبار؛ كما إنها تُقلل الأغذية التي تحتوي على الألياف من حالات الإمساك عند الأطفال؛ كما أن الأغذية التي تحتوي على الألياف تُعتبر غنية بالفيتامينات والمعادن؛ كما يحتاج الطفل الصغير من الألياف يومياً من الجرامات بما يُعادل عدد سنين عُمره مُضافاً إليه الرقم ٥؛ فمن كان عُمره ١٠ سنوات فإنه يحتاج ١٥ جرام ألياف يومياً؛ ويمكن الحصول على هذه الكمية من تناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات والبقول يومياً.

## ٤ - مُضادات الأكسدة :-

بين العلماء أن مُضادات الأكسدة لها دور عظيم في الوقاية من الأمراض الخطيرة لدى الكبار بما فيها السرطان وأمراض القلب القاتلة؛ ومُضادات الأكسدة تفيد في منع أمراض عديدة على المدى البعيد الناجمة عن الجذور الأوكسوجينية؛ وهي مُخلفات كيميائية تنجم عن العمليات الكيميائية الكثيرة الموجودة بالجسم (قمامة)؛ وتنجم من تلوث البيئة والتدخين؛ وحرارة الشمس الشديدة؛ ويؤدي تراكمها بالجسم لتدمير الجينات بالخلايا؛ إلا أن الجسم يُنتج مُركبات عضوية خاصة بإبطائها ولكنها قد تكون غير كافية؛ وعندها يُمكن مُساعدة الجسم بتناول مُضادات الأكسدة التي قد تُقوي جهاز المناعة لدي الطفل الصغير حتى يكبر؛ ومن مُضادات الأكسدة فيتامين ج C الموجود بالجوافة والبرتقال والليمون؛ وفيتامين هـ E؛ ومجموعة الكاروتينات كعصير الجزر؛ ومعدن السيلينيوم؛ بالإضافة للفواكه الملونة؛ والخضر بما فيها أنواع التوت والبروكلي والسبانخ والطماطم والبطاطا والشمام والكريز.

## ٥ - عنصر الحديد :-

يعتمد جسم الطفل على الحديد للنمو؛ فهو أحد المكونات الهامة في كريات الدم الحمراء وبدونه لا يستطيع تكوينها لأنه يُساعد في نقل الأوكسجين لكل خلية من خلايا الجسم؛ وللحديد دور مهم في تطور وعمل الدماغ عند الطفل؛ ويساعد الطفل في النمو السريع؛ وقد يؤدي نقص الحديد عند الطفل إلى إعاقة ذهنية دائمة؛ كما أن الحديد مُهم جداً

للنساء اليافعات؛ وذلك لأنهن يفقدن كميات كبيرة منه مع دم الدورة الشهرية. والحديد موجود بالعائلة الحيوانية كاللحم الأحمر؛ ولحم الطيور الداكن؛ والمأكولات البحرية؛ كما يمتص الجسم الحديد من الأطعمة الحيوانية أفضل من الأطعمة النباتية؛ ودائماً يتحسن امتصاص الحديد من الجهاز الهضمي إن أعطي الطفل مشروباً يحتوي على فيتامين ج C. أما إذا كانت تغذية الطفل مُضطربة فيمكن إعطاؤه مُستحضراً يحتوي على فيتامينات ومعادن تشمل عنصر الحديد.

### وجبة الإفطار الصباحية هامة جداً

قال رئيس رابطة السمنة الكويتية واستشاري العُدد الصماء في مُستشفى الأميري الدكتور يوسف أبو عباس : إن دراسة حديثة أظهرت أن تناول وجبة الإفطار من أهم الوجبات وبخاصة للأطفال؛ وأضاف أبو عباس أن الدراسة التي أعددتها مجلة أمريكية خاصة بالتغذية أفادت أن ٤٧ دراسة تم مراجعتها بالنسبة لأهمية وجبة الفطور حيث أظهرت أن ظاهرة عدم تناول وجبة الإفطار تتراوح نسبتها بين ١٠ و ٣٠ بالمائة من الأطفال في الولايات المتحدة وأوروبا.

وذكر أن الدراسة بينت أن الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار يتبعون في الغالب نظاماً غذائياً صحياً أفضل من الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الإفطار؛ وأوضح أبو عباس أن الدراسة أشارت إلى أنه بالرغم من أن الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار ومن ثم يحصلون على سُعرات حرارية أكثر فإنهم في الغالب أقل وزناً من الأطفال الذين لا يتناولون وجبة

الإفطار؛ وأظهرت الدراسة تفوق الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار من حيث الأداء المدرسي والدرجات في الامتحانات والحضور للمدرسة والذاكرة القوية من الذين لا يتناولون وجبة الإفطار؛ وقال : . إن الدراسة خلصت إلى حث الوالدين على أهمية تشجيع أطفالهم على تناول وجبة الإفطار على أن تحتوي على الفواكه والعصائر الطازجة؛ وأكد أهمية تناول وجبة الإفطار للكبار أيضاً مبيناً أن هناك أدلة علمية تُثبت أن تناول وجبة الإفطار يُقلل من مخاطر الإصابة بالسُّكر من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم.

وأوصى أن تكون وجبة الإفطار للكبار والصغار لا تتضمن البسكويت والمشروبات الغازية لما لها من تأثير في رفع مُستوى الأنسولين بالدم وبالتالي مُستوى السُّكر على المدى الطويل؛ وحث على تناول العصائر والفواكه الطازجة؛ والبيض والجُبْن بوجبة الإفطار؛ وذلك لأنه يُسهّم في سد شهية الجوع حتى الغداء.

### فوائد الأعشاب الطبية للأطفال

إنَّ استخدام مشروبات الأعشاب الطبيعية لإراحة أمعاء الطفل من الغازات أو للمُساعدة على الهضم هو في الواقع تقليد يتبعه الكثيرين مُنذ زمن طويل بالإضافة إلى محلات العطارة العديدة أصبح مُتاحاً الآن في الأسواق العديد من العبوات الجاهزة لأعشاب طبيعية مُختلفة؛ لكن بالرغم من أن الأعشاب الطبيعية قد لا يكون لها آثار جانبية فورية إلا أن الأخصائيين يُشِرون إلى أنه لا بد من أن تُستخدم بحرص؛ وذلك مثل

الينسون وشيخ البابونج (الكاموميل)؛ والشمر؛ والكروية؛ والنعناع؛ وهي من أكثر الأعشاب شيوعاً في استخدامها للأطفال سواء استخدم كل نوع على حِدا؛ أو بمزج عدة أنواع سوياً؛ وأشارت بعض الأمهات إلى فاعلية مشروبات الأعشاب الطبيعية في تخفيف المغص وعلاج الإسهال؛ وأخريات إشرن أنها تُساعد أطفالهن على النوم الهادئ؛ وعلى النقيض تقول سو جلبرت أخصائية التغذية : رغم أن بعض الأعشاب مثل البابونج يُمكن أن تكون غير ضارة إذا استخدمت كإضافة لغذاء الطفل أو للرضاعة؛ إلا أنه لم تثبت فائدتها الصحية؛ أما على مستوى العالم؛ فإنَّ مُنظمة الغذاء البريطانية والتي أُسست عام ٢٠٠٠ وتعمل لحماية المُستهلك؛ تنصح الآباء بعدم استخدام الأعشاب الطبيعية نهائياً؛ كما أن مُنظمة الصحة العالمية تنصح بالرضاعة الطبيعية فقط حتى ٦ أشهر دون استخدام البرونة؛ أو أية مشروبات إضافية بما في ذلك الماء؛ كما وينصح الأطباء الأمهات بتجربة مشروبات الأعشاب الطبيعية مع أطفالهن في حالات مُعينة مثل المغص؛ أو عندما يُعاني الطفل من صعوبة في النوم؛ ولكن لا يجب أبداً استخدامها بشكل روتيني؛ فإنَّ ٢٠ ٪ من الأطفال من الولادة وحتى عُمر ٣ شهور يُصابون بمغص وذلك تبعاً للأكاديمية الأمريكية للأطفال.

قبل استخدام الأعشاب الطبيعية يجب أولاً مُراجعة النظام الغذائي للأم لأن تناولها لكميات كبيرة من منتجات الألبان؛ الثوم؛ والأطعمة المقلية قد يُسبب مشاكل؛ كذلك يجب أن تُنظم بقدر الإمكان رضعات الطفل؛ كما يجب على الأم قبل استخدام الأعشاب أن تُجرب بعض الطرق

التي قد تُربح الطفل مثل وضعه على بطنه؛ أو ثني ركبتيه ورفعها إلى صدره.

لكن إذا كانت الأعشاب الطبيعية ليس لها أضرار جانبية فلماذا لا نُعطيها للأطفال بشكل دائم؟ ونجد ذلك لما يلي .:

١ . رضاعة الطفل قد تقل إذا ما شبع من الأعشاب الطبيعية؛ وذلك قد يُؤدى إلى نقص وزنه بالنسبة للأطفال الذين يُرضعون رضاعة صناعية؛ وقد يُؤدى ذلك إلى قلة لبن الأم بالنسبة للأمهات اللاتي يُرضعن رضاعة طبيعية.

٢ . كثيراً ما تحتوي العبوات الجاهزة على سُكر قد يصل إلى ٩٦ ٪ مما يضر بأسنان الطفل اللبنية الموجودة تحت اللثة.

وبالفعل إنه غالباً بسبب مقاضاة شركة أوروبية كبرى من الشركات المنتجة للأعشاب الطبيعية في منتصف التسعينيات؛ أصبحت الآن أغلب الشركات المنتجة للأعشاب الطبيعية تضع تحذيرات على العبوات تنصح بأن الأعشاب الطبيعية يجب أن تُعطى باستخدام كوب وليس بيرونة وأن أسنان الطفل يجب أن تُنظف في الحال بعد تناول الطفل لها لكي لا يحدث تسوس؛ كما وينصح الأطباء عند استخدام عبوات الأعشاب الطبيعية الجاهزة يجب أن تتأكد الأم من خلوها من السكر والمواد الحافظة؛ وإذا لم يكن ذلك مُتاحاً فمن الأفضل أن تستخدم الأم الأعشاب الطبيعية الطازجة ( الغير مُعبأة ) لأن السُكر الزائد الموجود في العبوات الجاهزة قد يضر الطفل.

## الخضراوات تقوي نظام المناعة

مزارعو المستقبل قد يزرعون خضراوات مثل الجزر والجرجير تلبية لطلبات الأطباء .. ولا تتعجب من هذا الأمر حيث إن أكل الخضراوات يُعد جزءاً أساسياً لحياة صحية أفضل؛ إذ أنها تمد الجسم بالألياف والفيتامينات والمعادن.

ولكن العلماء في معهد الأغذية في نورثس ببريطانيا بعد إجراء مزيد من البحوث كشفوا عن الخصائص الدقيقة في بعض الخضراوات التي قد تمنع الإصابة بالسرطان. وقال الدكتور ديفيد هيوز أن البحث الذي يُجره المعهد ينظر في الميكانزيمات المحتملة التي يُمكن أن تؤثر بها مكونات هذه الخضراوات في خلايا المناعة التي تُحارب السرطان داخل الجسم.

وقال الدكتور هيوز أن البحث يتركز على مادة البيتا كاروتين؛ وهي المادة التي تُضفي على الجزر لونه الأصفر؛ فقد غذى الباحثون المتطوعين الأصحاء من الذكور بمادة البيتا كاروتين؛ وراقبوا أثرها في خلايا المناعة لديهم؛ وتشير النتائج التي حصلنا عليها إلى أن مادة البيتا كاروتين بمستوى مُعين يُمكن تحديده عن طريق نظام غذائي خاص؛ وذلك بأكل الجزر والفواكه الصبغية الأخرى والخضراوات مثل القرنبيط والمشمش؛ لها أثر مفيد في نظام المناعة في الجسم.

وقال الدكتور هيوز أن فريق البحث مُهتم أكثر بأثر ذلك في كبار السن؛ فلدينا دليل الآن يبين لنا أن نظام المناعة في الجسم يقل مع كبر السن؛ وهناك دليل أيضاً على أننا يمكن أن نقوي وظيفة المناعة في الجسم

لدى كبار السن بحيث يُماثل ما هو لدى الشباب عن طريق نظام غذائي مُعين.

والنوع الآخر من الخضراوات التي أُجري عليها البحث هو الجرجير؛ فقد اكتشف الدكتور ريتشارد ميثين في مركز جون إنز أن أكل الجرجير يُنشط استجابة الجسم الوقائية في مواجهة السرطان. وقال : إن البحث الذي أجراه يُظهر أن بالجرجير مجموعة عناصر توجد فيه بمستويات قليلة؛ لكنها ذات تأثير قوي في إثارة إنزيمات الوقاية في الجسم بعد أكل الجرجير. وقال الدكتور ميثين : أن بالجرجير أيضاً مُكونات أخرى مثل المعادن والفيتامينات المفيدة للصحة.

### عناصر أساسية في الوجبات المدرسية

يجب أن تتكون الوجبة المدرسية من العناصر التالية : .

البروتينات؛ البقول؛ الفواكه والخضروات؛ ومنتجات الألبان. البروتينات تمد الجسم بطاقة طويلة المدى وتساعد الطفل على الانتباه. اختاري نوع أو اثنين من الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللحوم؛ الدجاج؛ البيض؛ التونة؛ الجبنة؛ وزبدة الفول السوداني. اختاري نوع من مجموعة الحبوب الغنية بفيتامين "ب" مثل الخبز (خاصة الخبز المصنوع من الحبة الكاملة)؛ المكرونة؛ ال"كاب كيك"؛ والمقرمشات. احرصي أيضاً على أن تتضمن الوجبة نوع إلى ٣ أنواع من مجموعة الفواكه والخضروات لأنها تحتوي على فيتامينات هامة؛ معادن؛ وألياف؛ وقد يتضمن ذلك عصائر طبيعية ١٠٠ ٪؛ أو ثمرة فاكهة طازجة؛ أو حتى مجففة.

حاوي إضافة الخضراوات للسندوتشات؛ أو ضعي بعض أصابع الجزر والخيار في كيس أو علبة نظيفة؛ ثم حاوي زيادة الكالسيوم الذي يتناوله طفلك بإضافة مُنتج من مُنتجات الألبان مثل علبة لبن أو قطعة جُبْن؛ وهذه المُنتجات أيضاً ستمد طفلك ببروتينات ومعادن أخرى هامة.

### طُرق تجنب الإصابة بالسمنة المفرطة :

١ . شجع طفلك على مُمارسة الرياضة بانتظام؛ وخذ أطفالك بانتظام للنادي أو إلى أي حديقة عامة حيث يستطيع اللعب والجري بحرية مع بقية الأطفال.

٢ . ضع حدوداً حاسمة بالنسبة للوقت الذي يقضيه طفلك يومياً أمام التلفزيون؛ أو الكمبيوتر؛ أو في اللعب بألعاب الفيديو؛ وأشرك أطفالك في التخطيط للوجبات وفي التسوق عند شراء البقالة؛ وانتهز هذه الفرصة وعلمهم كيفية اختيار الغذاء الصحي.

٣ . تناولوا وجباتكم مُتجمعين سوياً على مائدة الطعام بقدر الإمكان؛ وتجنبوا الأكل أمام التلفزيون؛ وتناولوا الوجبات الخفيفة الصحية مثل : الفواكه؛ والخضراوات الطازجة؛ والعصائر الطازجة؛ والزبادي؛ والجُبْن قليل الدسم.

إذا كانت البدانة عند الكبار مشكلة فإن البدانة عند الأطفال تعتبر مشكلة معقدة لأن الشخص البالغ يُمكنه أن يلتزم بنظام غذائي مُعين أو برنامج لمُمارسة التمارين الرياضية؛ بينما الطفل الصغير لا يستطيع بسهولة الالتزام بما يفعله الكبير والبدانة عند الأطفال من المشاكل الصحية

الشائعة التي تساهم بتصديرها لنا الدول الغربية التي غزت مطاعمها عقول أطفالنا لأن الوجبات التي تقدمها مطاعم الوجبات السريعة غنية بالسعرات الحرارية؛ وتساعد على تراكم الدهون؛ وللأسف فإن الأم تعتقد أن اكتناز جسم الطفل بالدهون هو دليل صحة؛ فالطفل البدني هو مثال الطفل الجميل الذي تحلم به كل أم عربية؛ وللأسف لا تعلم تلك الأمهات أنهن يضعن أولادهن على أول درجة من سلم السمنة التي يزداد بشكل مُطرد ليُصبح مرضاً ينبغي علاجه؛ ولهذا فإن من واجب الأم مُساعدة الطفل على التخلص من الوزن الزائد من أجل تجنب المخاطر الناجمة عنها؛ والمُتمثلة بأمراض عديدة وخطيرة؛ وقد أصبحت البدانة مُشكلة حقيقية بين أطفال العالم؛ ففي ألمانيا بلغت هذه النسبة ٢١% عند الأطفال؛ أما في بلجيكا فتصل هذه النسبة إلى ١١%؛ وفي إيطاليا ١٥% وُثُشير الإحصاءات بأميركا إلى أن ٧١% من الأطفال بدنيين؛ ومنهم ٥% شديدي البدانة؛ ومن المُتوقع أن تتضاعف هذه النسبة خلال السنوات الخمس المُقبلة.

### سوء العادات الغذائية

السبب الرئيس للسمنة هو سوء العادات الغذائية التي تبدأ من الطفولة؛ ففي وطننا العربي يكون سلوك الأمهات الخاطئ في إطعام الطفل من دون قيد أو شرط هو السبب في بدانة الطفل؛ فالأم تجهل الأمراض التي تسببها السمنة والتي تُشكل خطراً عليه؛ إذ أن الخلايا الدهنية المتضخمة هي خلايا مريضة تُفرز مواد شبه هرمونية بالجسم تُؤدي للإصابة بمرض السُكر بنوعيه؛ وكذلك ارتفاع الضغط وما يُرافقه من أمراض قلبية؛

بالإضافة لإصابة المفاصل بأنواعها؛ وتلك الأمراض خطيرة جداً وتهدد الحياة؛ كما إنها تؤدي على الأقل إلى مُضاعفات لا يُحمد عُقباها.

## طرق تفادي تلك الأخطار

ريجيم الطفل لا يعني بحال من الأحوال جِرمانه من تناول الطعام أو تجويعه إنما يعني بشكل أساسي تعديل نمط تغذيته تدريجياً؛ فقد يكون صعباً منع الطفل من تناول الحلويات أو المُعجنات أو الأطعمة الجاهزة كالشيبس والمشروبات الغازية وغيرها ولكنه لن يكون صعباً التخفيف من كمية هذه الأطعمة والمشروبات واستبدالها بالأغذية المُفيدة التي تُحافظ على صحته؛ والحل يكمن بالعادات الغذائية السليمة والصحيحة وليس الريجيم الغذائي؛ فالعادات السليمة تكمن فيما يلي :

١ . تناول الطعام بكميات قليلة؛ فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع؛ وإذا أكلنا لا نشبع.

٢ . الابتعاد عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسُكريات.

٣ . الابتعاد عن المشروبات الغازية؛ حيث إنها ضارة وتؤدي إلى عُسر الهضم.

٤ . الابتعاد عن السُكريات والحلوى؛ أو منح الطفل كميات قليلة ومحسوبة منها.

٥ . الإكثار من الخضراوات والفواكه؛ وتعويد الطفل عليها.

٦ . ممارسة الرياضة بمُختلف أشكالها.

٧ . إعطاء مجال واسع للطفل كي يلعب لأن الخبراء أكدوا أن اللعب أحد الحلول المهمة للبدانة؛ ذلك لأنه يُجدد نشاط الطفل ويستهلك الدهون الزائدة؛ ويُساعد على النمو؛ ويُكسبه الثقة والقُدرة على تحقيق النجاح والتفوق.

٨ . مُتابعة وزن الطفل الصحيح عن طريق طبيب مُختص بالكشف الدوري. عند اقتراب الامتحان يحتاج أبنائنا للغذاء المتوازن والذي بدوره يُساعدهم على الاستذكار لفترة طويلة دون الشعور بالإرهاق؛ كما يُساعدهم على التركيز والاستيعاب؛ وأثبتت الدراسات أن هناك علاقة بين الغذاء الجيد والتحصيل العلمي.

### أغذية تُساعد على التحصيل العلمي الجيد

يقول د. فوزي الشوبكى أستاذ التغذية بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة : أهم هذه الاحتياجات المطلوبة للمُساعدة على التحصيل الدراسي هي مولدات الطاقة مثل النشويات التي يُمكن الحصول عليها من دقيق القمح والأرز والمكرونه والبطاطس؛ ويحتاج التلميذ أيضاً للسكريات البسيطة التي تُوجد في العسل الأبيض والأسود؛ وترجع أهمية هذه السكريات إلى مُساعدته في أداء وظائف المخ الذي يحتاج إلى هذه السكريات المُمتصة حديثاً من الأمعاء.

كما يحتاج التلميذ أيضاً إلى فيتامين ب المركب الذي يمكن الحصول عليه من الحبوب مثل حبوب القمح والذرة؛ وأيضاً الخميرة بيرة؛ حيث تساعد هذه الفيتامينات على حرق السكريات في الجسم؛ وإمداده

بالطاقة؛ ويحتاج إلى مواد غذائية مهمة للجسم؛ وهي مواد البناء مثل البروتينات الحيوانية مثل اللحوم الحمراء والدواجن؛ والأسماك؛ والبيض واللبن؛ وأيضاً البروتينات النباتية مثل: الفول؛ والعدس؛ واللوبيا؛ والفاصوليا؛ وتتمثل أهمية هذه البروتينات في بناء عضلات الجسم؛ وتكوين الإنزيمات المسؤولة عن هضم الطعام؛ والمساعدة على القيام بعملية التمثيل الغذائي بصورة عامة. ويضيف الدكتور الشوبكى أن عناصر الكالسيوم الموجودة باللبن والبيض؛ وعنصر الزنك المتوافر بالخضر والحبوب الكاملة تفيد في نمو الهيكل العظمى بصورة طبيعية؛ وتوجد عناصر أخرى لها أهمية كبيرة في القيام بالعمليات الحيوية؛ وتقوية جهاز المناعة حتى يستطيع أن يقاوم الميكروبات والأمراض المعدية؛ وهذه العناصر كالفيتامينات والمعادن كفيتامين (أ) المسئول عن حماية الأغشية المبطنة للجهاز الهضمي والتنفسي؛ ويوجد إما من مصدر حيواني كالكد والبيض واللبن؛ أو من مصدر نباتي مثل: الجزر والبطاطا؛ حيث توجد بهذه المحاصيل مادة البيتاكاروتين التي تحافظ على قوة الإبصار.

أما فيتامين (ج) فهو يمنع تأثير العوامل المؤكسدة في الجسم؛ ويقي من الأنيميا ومرض الإكسابوت الذي يؤدي إلى ظهور تقرحات في الجلد؛ ويوجد فيتامين (ج) في الجوافة والمواالح والليمون والفلفل الأخضر.

أما فيتامين (هـ) فيوجد في زيوت الأسماك؛ وهو مهم جداً؛ حيث يعمل مع فيتامين (ج) على مقاومة الآثار الضارة للعوامل المؤكسدة؛ التي تؤدي إلى تدمير خلايا الجسم؛ ولذلك فإن فيتامين ج مع ه يساهمان في سلامة جميع أنسجة الجسم بما فيها خلايا المخ؛ مما يزيد من تقوية خلايا

المُخ؛ وبالتالي تزيد قدرته الوظيفية مثل التحصيل والتركيز والاستيعاب مما يُساعد التلاميذ وبخاصة في المرحلة الابتدائية على تحصيل دروسهم بصورة جيدة.

ويُوضح الدكتور فوزي أن للمعادن أهمية كبيرة؛ وهذه المعادن كثيرة مثل عنصر الحديد الذي يقي الإنسان من الإصابة بالأنيميا؛ والتي تُعد من الأمراض التي تُؤثر بصورة مُباشرة على وظائف المُخ؛ فالشخص الذي يُعاني من الأنيميا عادة يُعاني نقصاً في الأكسجين الذي ينبغي توافره حتى يصل لخلايا المُخ؛ ولذلك فإن عدم وصول هذا الأكسجين إلى هذه الخلايا يجعل الفرد غير قادر على التركيز والاستيعاب؛ لذلك يجب تجنب الإصابة بهذا المرض من خلال إعطاء التلاميذ وجبات تحتوي على عنصر الحديد؛ والذي يُوجد في الجرجير والسبانخ وعسل النحل؛ والعسل الأسود؛ والكبد؛ واللحوم الحمراء؛ ولحوم الطيور الداكنة؛ كما ينبغي ابتعاد التلاميذ عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين ( مثل الشاي والقهوة ) والتي يوجد بهما مادة التيانين بكثرة؛ كما وتوجد هذه المادة بكثرة أيضاً في المواد الغازية مثل مشروبات الكولا؛ لذا يجب ابتعاد الأطفال عنها. وتُوجد عناصر أخرى من المعادن مثل الزنك؛ وهي مادة مُهمّة لنمو الجسم وتقوية جهازه المناعي؛ كما ويُمكن الحصول عليه بتناول جميع الخضراوات الورقية مثل : السبانخ والملوخية.