

الغذاء

في الطفولة

للكرنر مسمه كال

١ — (تمهيد) اخذت البلدان المتدنية حديثاً تبحث في موضوع التغذية وتعالجه من
التواحي الطبية والاقتصادية وأنشئت لذلك لجان وجميات أهمها اللجنة التي أنشأتها عصبة الأمم وهي
التي وضعت تقريرها الشهير الذي اتخذ أساساً للنسج على منواله في شتى الاقطار
وقد اردت اليوم ان اطالع الموضوع من ناحية أخرى عملية تم الجمهور طبيّاً وتمود عليه
بالفائدة اقتصادياً . فتنصرت اولاً على الغذاء في سن الطفولة محاولاً اظهار الفوارق بين غذاء
الطفل وغذاء البالغ ثم طريقة تكيف غذاء الطفل بالقياس الى حاجته الجسمية وقوته المضية المحدودة
ثم طريقة لتبير الغذاء تدريجياً كلما ثرب الطفل من المراهقة واخيراً طريقة عدم ارهاق ربة البيت
اذا ما أرادت تحضير غذاء طفلها مع غذاء افراد عائلتها
والارشادات الواردة في هذا المقال تخص الاطفال الاصحاء ذوي النمو الطبيعي والمضم
الطبيعي . اما الاطفال المرضى المصابون بسر المضم أو غيره فيستشار الطبيب في شأن غذائهم .
ولكل طفل قضية خاصة وشبه خاصة يتناز بها عن الآخرين ويتحتم على الوالدة مراعاتها
في ما كليه وشربه وغير ذلك

• • •

٢ — (غذاء الرضيع) يتكوّن غذاء الرضيع عادة في السنة الاولى من لبن أمه .
فهو أوفق الأغذية من حيث الفائدة وسهولة الهضم . وقد دلنا الاحصائيات على ان وفيات
الاطفال الذين يمتدنون على التغذية الصناعية تفوق كثيراً وفياتهم في حالة الاعتماد على التغذية
الطبيعية — كما ان صحة الاطفال ومقاومتهم للأمراض في الفريق الاول تقل كثيراً عنها في
الفريق الثاني
والمدروف ان نسبة اعراض الامهات قدرات على ارضاع اطفالهن في السنة الاولى وان

اعشر الباقي يستطيع الاستعاضة عن لبنون^١ بوسائل شتى متعددة ويبدأ الطفل في الحصة الأشهر الأولى من عمره ست مرات يومياً وذلك بمعدل مرة كل أربع ساعات . ثم خمس مرات يومياً حتى نهاية الشهر الثامن . ثم أربع مرات . ويفطم الطفل عادة بين الشهر التاسع والثاني عشر . وتدخل بعض الأغذية تدريجياً على غذائه البني كي يحوي المتادبر الكافية من الاملاح والفيتامين . وأهم هذه الاضافات عصير البرتقال وزيت السمك وصفار البيض وكلها تفضل كثيراً من لبن العظام وفقر الدم وضعف البنية . والى القارىء بياناً بالاضافات في السنة الاولى : —

(ا) — عصير البرتقال — يبدأ به عادة في الشهر الخامس . ويمطن بمقدار ملعقة شاي قبل وجبة الضحى . ثم يضاعف هذا المقدار تدريجياً . وهو يحدث لنا سوءاً خفيفاً وبقي الطفل من داء الاسقربوط . ويمكن استبدال عصير البرتقال بعصير الطماطم

(ب) — زيت السمك : يبدأ به في الرضاعة المتأخرة منذ الشهر الثاني . أما في الرضاعة الطبيعية فيبدأ به في الشهر السادس وذلك بمقدار نصف ملعقة شاي مرتين يومياً ويضاعف هذا المقدار بعد ذلك ويستمر في اعطائه لطفل حتى نهاية السنة الثانية وهو يقي الطفل من لين العظام ويساعد على نموها ونمو الاسنان

(ج) — حشاء السباخ والجزر : يبدأ به حوالي الشهر السادس بمقدار ملعقة شاي زائد تدريجياً الى مملتين كبيرتين . وتمطن وقت العصر . وهو غذاء يحوي الحديد والفيتامين

(د) — صفار البيض دون البياض . يبدأ به عادة في الشهر التاسع حتى نهاية السنة الثانية ويبدأ بملعقة شاي مرتين او ثلاث مرات أسبوعياً . ثم تزداد المرات حتى تبلغ مرة كل يوم . ويمطن صفار البيض نيئاً او مسلوقةً وذلك بقصد اعطاء الطفل مقداراً من الحديد والحديد والنفصور والفيتامين

(هـ) — الحنظل المقدد : يبدأ به في الشهر الثامن وذلك بمعدل مرتين يومياً في الضحى والعصر بمقدار صغيرة تزداد تدريجياً . وهو يشجع المضغ ويشهي الاسنان

(و) — لباب الفاكهة الغضة (الطازجة) او المسلوقة : يبدأ به من الشهر التاسع حتى نهاية السنة الثانية وذلك بمقدار ملعقة شاي اولاً تزداد تدريجياً الى ثلاث ملاعق كبيرة . والقصد منه منع الاسالك وازافة املاح معدنية وفياتين الى الطعام

(ز) — لباب الخضراوات مثل البطاطس والسباخ والفول والبسلة والسكرن والجزر والطماطم والندس وذلك بعد سلقها وتصفيتها . ويبدأ بعطائه عادة ابتداء من الشهر

السابع حتى نهاية السنة الثانية وهو يعطى لنفس الاسباب التي يعطى من أجلها لباب الفاصحة اوارد ذكره في الفقرة (و)

٢ - (الزبد) ويعطى مادة على قطعة من الحيز ابتداء من الشهر التاسع ويزاد مقداره تدريجاً

هذه هي المواد الاضافية التي يمكن اعطاؤها للطفل في السنتين الاولى والثانية من عمره . وقد يتمتع الطفل أحياناً عن لمطلي بعض هذه الاغذية وحينئذ يستأص عنها بغيرها . وقد يتصف بعض الاطفال بحماسة خاصة ضد غذاء خاص فيبتذره بوقف اعطائه هذا الطعام . وتصارى القول لا يوجد غذاء للطفل أفضل من اللبن . وكثيراً ما يعطى اللبن في هيئة لبن رائب (زبادي) لتكافة الاسهال او التشنج المعوي

* * *

٣ - (غذاء الطفل من السنة الثالثة الى السنة الثامنة عشرة من عمره) كثيراً ما يختلف غذاء الاطفال عن غذاء البالغين لان الاطفال يحتاجون لبيئاً الى مقدار من النذاء اكبر وأوفر في المواد الزلالية والسكرية والفيتامينية من طعام البالغين كما يشترط في غذاء الاطفال ان يكون سهل الهضم وذلك لما ينطبه جسم الطفل من النمو والحركة . فوزن الطفل يتضاعف في نهاية السنة الاوشر الاولى ضعفين وفي نهاية السنة الاولى ثلاثة اضعاف وفي نهاية السنة الثامنة عشرة عشرين ضعفاً . أما من حيث الحركة والشاط فالتفت في السنة الثالثة عشرة من عمرها تأتي اعمالاً جسمية تفوق ما تقوم به والدتها . والمعروف ان جسم الطفل يحتاج الى مواد حيوية وزلالية وفيتامينية اكثر كثيراً من جسم البالغ نسبياً وان هذه المواد اذا قلت في النذاء تأخر نمو الجسم وبطأ نمثينه ويجهل السواد الاعظم ما لانهاية بأسنان الطفولة التي تترتب عليها سلامتها وصحتها في السنوات التالية من عظم الشأن . ولا قدرة للاطفال على هضم الكثير من المواد النشوية والدهنية . لكنهم اذا تقدموا في السن ازدادت عندهم هذه المقدرة . والى القارىء قائمة بالاغذية الصارة والثامنة لمن يزيد عمرهم عن السنتين

(اغذية صارة) الحيز اللبن الساخن . الحضرارات . والفواكه النضة (الطارحة) ذات القشور الصلبة او البذور . الاغذية المسرة الهضم . واللحم النسيج . والفطير النسيم . والمخللات . والتوابل والحل . والحردل . والاغذية المثلجة والاكثر من الشاي او القهوة

(اغذية نائمة) الحيز الحاف . الفول والحضرارات الصلبة الهضم . حساء الحضرارات . الفواكه المسلوقة . البيض والسك . اللحم القليل النسيم . الحين . والزبدة . والفصدة والاغذية اللينة . واللبن الحليب . واللبن الرائب (الزبادي)

١٤ — (التوفيق بين الغذاء والسنة) من ذلك يتضح أن غذاء الطفل بمد السنتين الأولين من حياته يشترط أن يحوي اللبن والزبدة والبقول المطبوخة جيداً أو الحليب والفواكه والخضراوات والبيض والحساء. لكن يجب قبل الانتقال إلى هذه الاغذية أن يزداد مقدار طعام الطفل ويتنوع في تحضيره وأن تدخل عليه الأنواع الجديدة تدريجياً بما يتفق وقدرة الطفل الهضمية . ومن أهم الأسباب المنوية لسوء الطعام الاكثار من اوقات الفراغ والنوم والنعابة بالضعف والامتناع عن تناول الطعام بين الوجبات والافلال من كل ما يزعج الطفل أو يبهجه

وفيما يلي بيان موجز لتغذية الطفل في مراحل عمره المتعددة

(أ) من السنة الثالثة إلى السنة الخامسة : — لتر لبن . بعض البقول المطبوخة جيداً . حليب جوز جاف . برتقالة . فواكه مطبوخة مرتين يومياً . خضار مطبوخ . بيض أربع مرات في الاسبوع زبدة نشدة قليل من لحم الطير والسك

(ب) من السنة السادسة إلى السنة الثامنة : — جميع الأكلات التي تقدم ذكرها مضافاً إليها الفواكه الطازجة مثل التفاح والخوخ والمشمش والكمثرى والموز الناضج وتمطى الخضراوات مطبوخة ولاسيما البطاطس وكذلك بعض الحلوى الخفيفة وأنواع الشراب (الشربات) ويكثر من تماطي الزبدة ويقلل من اللحم . لكن يستحسن ان يعطى اللحم قبل السنة السابقة لأنه يسبب النفوة المعوية وسرمان ما يفضله الطفل على أنواع الغذاء الأخرى

(ج) من السنة التاسعة إلى السنة الثانية عشرة : — تعطى الاغذية السابقة وتزداد مقاديرها ويتنوع طهيها . ويكثر من تماطي الفواكه النضجة لكن يفضل تماطي الفواكه المطبوخة ليلاً . وتمطى بعض الخضراوات النضجة مرة يومياً مثل الخس والكرفس مع الليمون . ويمطى اللحم مرة واحدة يومياً وكذا الكيك والجللاتين والفواكه المجففة والحوز واللوز والبندق

(د) من السنة الثالثة عشرة إلى الثامنة عشرة : — يسمح بكل ما تقدم ذكره ويفضل اعطاء اطعمة مغذية ومركزة على أن لا تسبب تلك المعدة والامعاء . ولكن اللبن من الألوان الاسمية . ويتنوع عن تماطي الشاي والقهوة ولكن يسمح بالكاكاو والشكولاته

ويشجع تماطي الفواكه والخضراوات والسلطات . ويكثر من أكل اللحم والبيض وكذا البطاطس والبقول والحليب . وتؤكل الحلوى والأكلات الدسمة بسخاء . ويقلل من شرب السوائل مع الوجبات لأنها تمد المعدة وتسبب عسر الهضم

والى القارئ الكريم يائناً موجزاً بالتغذية الصحي في أطوار الطفولة من قبل

النال : —

من السنة الثالثة الى السنة الخامسة	من السنة السادسة الى السنة الثامنة	من السنة التاسعة الى السنة الثانية عشر	من السنة الثالثة عشر الى السنة اثامنة عشر
الانطار الساعة ٧ صباحاً عصير برتقال كويكر اونس . قطعة خبز مقدد . لبن	الانطار الساعة ٧:٣٠ صباحاً معلي الفراصا . لبن بيض . قطعة خبز جاف زبدة	الافطار الساعة ٧:٣٠ صباحاً موز . بيض . كويكر اونس خبز زبدة .	الافطار الساعة ٧:٣٠ صباحاً كويكر اونس . بيض . خبز . زبدة . مربة . لبن
طعام الضحى الساعة ١٠:٣٠ صباحاً لبن قطعة من الخبز مع الزبدة	الغذاء الساعة ١٢:٣٠ ماء أرز . خضار مسلوقة ومصفي . لبن . حلوى خفيفة	الغذاء الساعة ١٢:٣٠ ماء لحم مسلوقة . بطاطس جزر . فول . خضار سلوق . خبز . لبن .	الغذاء الساعة ١٢:٣٠ ماء خضار باللبن . جينة . زبدة . خبز . مهلية بالشكولاتة . فطير
طعام الظهر الساعة ٣ مساءً بيضة . بطاطس مشوي سباخ . قطعة خبز جافة لبن . أرز باللبن	غذاء العصر الساعة ٣ مساءً برتقالة	المساء الساعة ٥:٣٠ ماء حساء (شوربة) بطاطس حساء (شوربة) خضار	المساء الساعة ٥:٣٠ ماء سمك . بطاطس . بقول مسلوقة . خبز .
طعام المساء الساعة ٥:٣٠ أرز او مكرونة . خبز جاف . لبن . مسلوقة بالزبدة . مسلوقة التفاح	المساء الساعة ٥:٣٠ ماء مسلوقة	المساء الساعة ٥:٣٠ ماء مسلوقة . فواكه مسلوقة . كاكوار	المساء الساعة ٥:٣٠ ماء مسلوقة . فواكه مسلوقة . كاكوار

وبغذى الاطفال الذين يقل سنهم عن خمس سنوات على افراد . وعلى الوالدة ان تتوَع في الغذاء وطهيه ليكون جذاباً في طعمه وشكله ولاسيما الطعام المقدم الى البنات اذ المعروف ان الاولاد لا يدققون كثيراً في ذلك . وتراعى اوقات تناول الطعام بدقة ولا يعطى طعام منها في غير مياده لانه المدة تحتاج الى الراحة . ويؤد الاطفال تناول الغذاء بثانٍ وكذلك مضنه جيداً وعدم ملء الفم بالطعام وعدم شرب الماء وقت المضغ . وكل فملة من هذه الفمات تكني لاحداث عسر الهضم . ويتحتم ان لا يجهد الطفل نفسه في السمل واللعب في حالة تهيج او تعب مما يسبب عسر الهضم

ولذلك يستحسن اراحة الاطفال قليلاً قبل تناول الطعام. ويفضل الحبز الجاف لأنه جيد الاسنان والثة. اما السوائل فتعطى بقية في الوجبات وبكثرة فيما بينها. وينتج عن الثلجات والمياه الغازية (كالكازوزة). ويقفل من الحلوى لأنها تضيف من شبة الضام وتحتمر في الاسماء فتسببها وتساعد على تلف الاسنان وتبييض الطفل للسنة

٥ - (وتحضير غذاء الطفل مع غذاء افراد العائلة بدون اوراق الوائدة) طريقة واحدة هي جعل الغذاء الاساسي لعائلة من الالوان التي يتنذى منها الطفل. ثم يضاف الى غذاء الطفل لون من الطعام يوافق البالين. وهكذا يجد الطفل لذة في تناول طعامه مع ابيه واخوته. والمعروف ان طعام الطفل هو الاوفيق لراشد. وينصح على البالين ان لا يبدو منهم ملاحظات سيئة عن الوان الطعام لان الطفل سرعان ما يتسبح اليها ويسلم بها فيكره بعض الالوان المفيدة بدون داع

* * *

الى هنا انتهى ما أردت ذكره من غذاء الطفل. بقي علينا ان نذكر تقارياً الطريقة التي يمكنه ان يرف بها هل طعام طفله حاور الشروط الصحية أو لا. وتتلخص هذه الطريقة في وزن الطفل في فترات. فإذا كان الغذاء صحياً زاد الوزن حسب البيان التالي. اما اذا قل الوزن عن ذلك او زاد فان الطعام يكون غير صحي وينصح اصلاحه. والى القارئ. ياناً بالوزن المعتاد في اعمار الطفل التباينة في حالة الصحة :-

زيادة الوزن بالارطال في السنة		السن
عند البنات	عند الاولاد	
١٣-١١	١٣-١١	١٢ شهراً
٥ر٥	٦	سنة ١-٢
٤ر٥	٥	سنة ٢-٣
٤ر٥	٤ر٥	سنة ٣-٤
٤ر٥	٤ر٥	سنة ٤-٥
١٠	٩	سنة ٥-٦
٧	١٣	سنة ٦-٧
٣	٦	سنة ٧-٨