

مقدمة

الحمية المتوازنة هي الحمية التي تتضمن خمس حصص على الأقل من الفاكهة أو الخضراوات يومياً - كلنا نعرف هذه النظرية وهي تبدو سهلة للغاية إلا أن تطبيقها حكاية أخرى بعد ذاتها ...

فكثيرات منا تناضلن لإدخال حصة أو حصتين ضمن وجبات أحيائنا الصغار؛ لأنهم، أولاً وأخيراً، «جيل الطعام السريع». وأقرب شيء أخضر قد يخطر ببال بعض منهم هو أرض ملعب كرة القدم، بينما لا يعرف معظمهم الملفوف إذا ما شاهدته.

بالكاد لا يوجد أب أو أم في عالم الغرب إلا وقد شعرا بالذنب ولو مرة واحدة في حياتهما (هذا إن لم يكن مرة واحدة في اليوم) حيال نظام طفلهما أو أطفالهما الغذائي، وبالطبع يقف على رأس قائمة هؤلاء الآباء والأمهات العاملين منهم الذين لا يجدون متسعاً من الوقت للطبخ دائماً. ربما يراودنا شعور بأن كل الأهالي الآخرين في هذا العالم يختارون الخضراوات العضوية، ويعدون وجبات جيدة من حيث القيمة الغذائية؛ ليقدموها إلى أولادهم الأصحاء ذوي الوجوه النضرة المتوردة، الذين يأتون على ما في صحتهم بالكامل، ثم يشكرون أهلهم على ذلك الطعام اللذيذ ويعرضون تقديم المساعدة في تنظيف مائدة الطعام. قد توجد عائلات على هذا الشكل، إلا أن كتابنا هذا موجه للآباء والأمهات الحقيقيين الذين يعيشون على كوكب الأرض في القرن الواحد والعشرين - أولئك الأهالي العاملون

الذين تمتلئ ثلاجتهم بأصابع السمك، وخزانة مطبخهم بالمقرمشات، وبعض البروكولي الذابلة القديمة في البراد.

إن هذا الكتاب لا يدور حول الأطفال موفوري الصحة الذين يأكلون التوفو والخضراوات النضرة فقط؛ إنه دليل واقعي موجه للأسر التي يعمل فيها الوالدان معاً ويدور حول الأولاد العاديين، وهو خطوة في الطريق الصحيح نحو طعام صحي أفضل. ليس المقصود من كتابنا هذا إخافة الأهل أو إعطائهم محاضرات أو دفعهم للشعور بالذنب والقيام بعمل شاق غير ضروري - فكثير منا يشعر بالذنب بما فيه الكفاية ويبدل ما في وسعه في معظم الأحوال -.

ليس من الصعب فهم ذلك الشعور بالذنب الذي يراودنا عندما نقرأ المقالات التي تظهر في الصحف بشكل يومي تقريباً تحت عناوين مرعبة على شاكلة:

- واحد من بين خمسة أطفال في المملكة المتحدة يعاني من زيادة الوزن.
- عودة مرض الكساح: مرض عوز الفيتامينات، الأرقام آخذة بالتزايد.
- الإضافات والمحسّنات الغذائية تؤثر سلباً على سلوك الأولاد.
- مرض السكري: إصابة الأطفال به أيضاً.
- وجبات الطعام المعبّ تغشل في اختبارات الطعام المغذي.
- هل نقص الألياف يسبب مشكلة لولدك؟
- يعاني طفل من بين كل ثمانية من الأنيميا.

● قد يعيش الآباء أكثر من أبنائهم غير الأصحاء.

● تعرف إلى الأطفال الذين لا يتناولون الخضراوات أبداً.

إن مقالات كهذه ترعب الأهل بالطبع وتدفعهم للشعور بالذنب، بينما تغفل شيئاً مهماً وأساسياً، ألا وهو تقديم النصيحة العملية لتحسين الوضع. وهنا، فإنك ستجد في هذا الكتاب، بالإضافة إلى الأفكار والنصائح لزيادة حصص الخضراوات والفواكه في نظام الأولاد الغذائي، بعض المعلومات العامة القيمة والمنطقية حول التغذية الصحية بشكل عام.

ليس من السهل أن تكون أباً أو أن تكوني أمّاً في هذه الأيام مع تزايد توافر الأطعمة الجاهزة، ووجبات الطعام الخاصة بالأطفال، وذلك العدد الهائل من أنواع الحلوى والمقرمشات، وأطعمة التسلية الخفيفة، والمشروبات المعلبة، أينما ذهبنا. وبالطبع، فإن كل طفل يرغب على الأغلب بالحصول على مثل ما يحصل عليه صديقه وأن يتناول تلك الأطعمة المألوفة واللذيذة.

على كل حال، فإن مجرد إدخال تعديلات بسيطة على مشترياتنا وعلى طبخنا كفيلاً بإحداث فرق مهم على صحة أولادنا على المدى البعيد. نحن لا نتحدث عن إجراء تعديلات جذرية على نظام العائلة الغذائي بأكمله، وإنما عن بعض الإدخالات البسيطة التدريجية لبعض المواد الغذائية التي بالكاد سيلاحظها الأولاد، وبعض التغييرات التي ستزيد مقدار ما يتلقونه من فواكه وخضراوات. وأنتم هنا لستم مجبرين على اتباع كافة نصائح هذا الكتاب وتفصيله، بل يمكنكم إغفال ما لا يناسبكم منها سواء من حيث عدم توافر الوقت الكافي لعملها أو من حيث عدم تقبل ولدكم لها،

إذ ليس هناك من رقيب عليكم ولن تخسروا أي نقاط من عدم التقيد بها. إذا تمكنتم من القيام بتعديل أو اثنين على طريقة إعدادكم للطعام فهذه هي البداية، ويمكنكم الشعور بالرضا حيال ذلك. ولكن تذكروا دائماً أننا معكم في كل خطوة على هذا الطريق.

