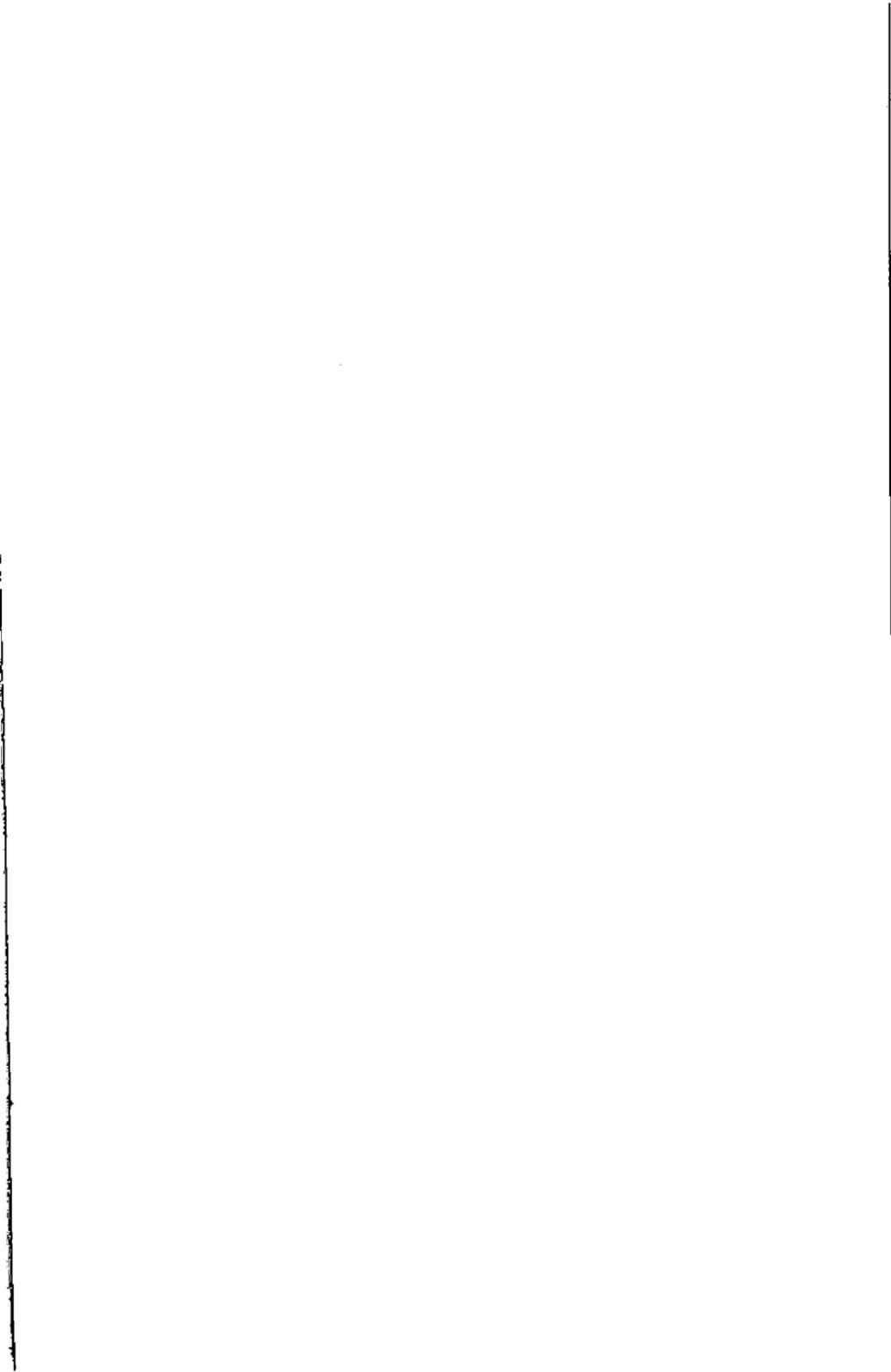


الفصل الرابع

- غذاء تلميذ المدرسة.
- غذاء التلاميذ أثناء الامتحانات.
- غذاء الطفل الرياضي.
- غذاء الطفل في فترة المراهقة.



أولاً: غذاء تلميذ المدرسة

جميعنا يعلم أن للطعام والغذاء تأثيراً في كيمياء وأعصاب الدماغ، وكذلك في تطوير وتكامل النظام العصبي عند الأطفال بصفة عامة، وعدم الاهتمام بذلك قد يعرضهم لبعض المشاكل الصحية والسلوكيات النفسية، وكذلك يؤثر على الناحية التحصيلية.

وبالطبع لنحصل على الفائدة المرجوة لا بد من إعطاء الطفل غذاء متوازناً يحوى كل العناصر الغذائية التي تساعد على نموه بصورة طبيعية وصحية، ونزيد على التلميذ في فترة الدراسة بعض العناصر التي تمدّه بالطاقة، وتساعد على زيادة معدلات التركيز والانتباه لديه.

للبروتينات والعناصر الغذائية التي يجب أن تتكون وجبات الطفل منها هي:

البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون

أولاً: البروتينات: ومنها ما هو حيواني وما هو نباتي وأهميتها تكمن في أنها تساعد في بناء الأنسجة والخلايا وتساهم في بناء هيموجلوبين الدم، وتعتبر المصدر الرئيسي للهرمونات والإنزيمات الهاضمة للجسم، وهي أيضاً مصدر أساسي لإنتاج الطاقة.

ثانياً: الكربوهيدرات: وتنقسم لقسمين: سكرى مرتفع وسكرى منخفض.

والفرق بينهما أن المرتفع يمتصه الجسم بسرعة، وهو يوجد في الحلويات والمشروبات المحلاة وما إلى ذلك، وإذا تناولته الفرد بكثرة يضر به حيث ترتفع النسبة في الدم وأيضاً يتحول لدهون.

أما المنخفض هو ما يمتصه الجسم جزئياً وببطء، وبالتالي لا يؤدي لارتفاع السكر في الدم، وهو متوافر في الحبوب والبقوليات وغير المنخول والفاصوليا... إلخ، وكلها تحتوى على نسبة بسيطة من الجلوكوز.

• **وتنحصر وظيفة الكربوهيدرات في إمداد الجسم بالطاقة.**

ثالثاً: الدهون: وتتكون الدهون في الأساس من أحماض دهنية وهى من أهم مصادر الطاقة أيضاً.

ولها مصدران أحدهما نباتى كالموجودة في الزيوت، وبعضها حيوانى كالدهون الموجودة في اللحوم الحمراء والبيض والألبان ومشتقاتها.

وظيفة هذه الدهون لا تتوقف على إمداد الجسم بالطاقة فقط ولكنها تشترك في بناء بعض الخلايا الخاصة في المخ، وهى أيضاً ضرورية لإذابة بعض الفيتامينات مثل (A,D,E,K) وبدونها لا يتم امتصاصها أو الاستفادة منها لأنها لا تذوب في الماء.

للحصول علينا ألا ننسى الفيتامينات والمعادن والألياف والتي يوجد معظمها في الخضراوات والفواكه ونقصها ينتج عنه أمراض مختلفة لأن الجسم غير قادر على تصنيعها بنفسه وتوفيرها لا يأتي إلا مما نتناوله من طعام.

وبعد أن تناولنا العناصر الأساسية في الغذاء والتي تساعد الأطفال على النمو الطبيعي والتي لا غنى عنها في غذائهم اليومي.. فماذا عن التلميذ؟! وما مدى احتياجه لأي من هذه العناصر أكثر ليزداد قدرة على الاستيعاب والتحصيل؟

• الأغذية التي تساعد على زيادة التركيز والانتباه:

← تناول الحبوب الكاملة كالأرز والقمح والذرة والبقول والفاصوليا والعدس وأيضا البطاطس والخبز، ولكن لا تدعى ابنك أو ابنتك يملاً معدته بالخبز الطازج، لأن هذا يفقد الشهية ويبطئ الهضم وبالتالي يؤثر على التركيز.

← وأيضا تناول العصائر الطبيعية وخاصة التي تحتوي على فيتامين (C) والكثير من المعادن كالليمون والبرتقال والجوافة مثلا، على أن تكون غير محلاة، وتناولها في الصباح يمد الجسم بالطاقة وهذا مهم جدا للغاية للدماغ وعلى الأداء الفكري.

← تناول البروتينات سواء الحيوانية أو النباتية بالكمية المناسبة لسنه ومرحلته وهي مفيدة جداً بالنسبة له لأنها تمد أيضا بالطاقة

وتساعد في بناء خلاياه وأنسجته، وخاصة أن بها نسبة من الدهون تساعد في بناء بعض الخلايا الخاصة بالمنخ، وتساعد كذلك في إذابة بعض الفيتامينات.

← أما عن الخضروات والفواكه - فحدث ولا حرج - وهى مهمة للأطفال جدا وضرورية حيث تمدهم بالفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة لبناء أجسامهم.

← واللبن ومشتقاته والبيض غذاء ضرورى فى هذه المرحلة ولا بد على الأقل أن يشرب الطفل ثلاثة أرباع لتر منه يوميا لغناه بالكالسيوم والفسفور والمعروف عنهما أنه لا توجد أنشطة عضلية بدون هذه المعادن.

← تناول الجزر الطازج مهم جدا حيث يقوى الذاكرة وينشط عملية التمثيل العضوى فى المنخ وذلك لغناه بزيادة الكاروتين.

← أما الأسماك والمأكولات البحرية، فلها أهمية خاصة حيث تعتبر غذاء مثاليا لتنشيط المنخ - وهى مهمة فى فترة الامتحانات بالذات - لأنها تحتوى على الكالسيوم واليود والحديد والماغنسيوم والعديد من الفيتامينات مثل: (A, D, C, B2, B1) وبعضها غنى بزيادة "أوميغا ٣" التى تساعد فى تحسين الحالة العقلية، وتخفف من ضعف الذاكرة وتساعد على التركيز.

للهم وعموما لا بد من توازن طعام الطفل فى تلك المرحلة وإمداده

بالعناصر اللازمة لزيادة طاقته ونشاطه والتي تساعد على بنیان جسمه بناء سليماً بحسب سنه والمرحلة التي يمر بها.

• وإليكم بنموذج لوجبات يومية يمكن السير على منواله.

للوجبة الإفطار:

الإفطار مهم جداً، وتعتبر تلك الوجبة من أهم الوجبات التي يجب الحرص عليها حتى لو كانت بكميات قليلة، حيث تزيد من نشاط الجسم وتجعله لديه القدرة على التحصيل الجيد.

للوجبة الإفطار يمكن أن يتناول الطفل ما يأتي:

• أمثلة لإفطار سهل التناول:

- بيضة مسلوقة + توست أو خبز أسمر + عصير طبيعي.

أو - ٥ تمرات + كوب حليب أو زبادى.

أو - بان كيك + فاكهة + كوب حليب.

أو - مربى + توست + حليب + زبدة فول سودانى.

أو - من ربع إلى نصف لتر لبن، أو كوب زبادى، أو جبن + توست مع قليل من الزبد والمربى + فاكهة طازجة.

أو - بيضة أو تفاحة أو الحبوب بالحليب أو الجبن، وقد يضاف إليه توست بالمربى أو العسل.

← وهذا النوع من الإفطار يساعد في إمداده بالطاقة، والمحافظة

على مستوى السكر في الدم لفترة أطول، حيث إن مستوى السكر في هذه الحالة سيكون بطيء الامتصاص فيساعد الطفل على النشاط واليقظ، أما تناول السكريات سريعة الامتصاص كالمتوافرة في الحلوى والعصائر المحلاة.. إلخ، فينتهى مفعوله بعد ساعتين تقريبا وحينها يشعر التلميذ بالخمول والرغبة في النوم.

• ولذا يفضل تجنب المأكولات التى تحتوى على السكريات المصنعة كالحلوى أو التى بها دهون مرتفعة فى تلك الوجبة.

• كما يفضل عدم تناول المشروبات التى بها كافيين كالشاي والقهوة لكونها مدرات للبول، ويفضل استبدالها بالحليب أو العصائر الطبيعية مع تناول الكثير من الماء.

لكن .. ماذا إذا لاحظنا أن الطفل يتمرّد ولا يريد تناول وجبة الإفطار؟!

علينا فى تلك الحالة أن نبحث وراء هذا التمرد للتعرف على السبب وراء تلك الحالة.

• فإذا كان بسبب إننا نكرر نفس الوجبة يوميا، فعلىنا أن نحاول ألا نكرر نفس الطعام بصفة مستمرة بل ننوع الوجبة.

• كذلك ميول الطفل فى تناول الطعام له دور، فهناك من لا يرغب فى تناول طعامه فى الصباح الباكر، وفى تلك الحالة نعطيه وجبة خفيفة لتناولها فى فترة الراحة، كالفاكهة المجففة أو فطيرة بالجبن.. إلخ.

• وإذا كان بسبب قصر الوقت، فلنحاول إيقاظه قبل الموعد بوقت كاف.

• وإذا كان بسبب السهر وعدم أخذه كفايته من النوم، فلنحرص على نومه مبكرا... وهكذا.

للوجبة الغداء :

• أما وجبة الغداء، فيجب أن تحتوى على الخضروات وخاصة الورقية منها حيث تحتوى على الحديد.

ويجب أن تحتوى أيضا على البروتينات كالدجاج أو السمك أو اللحوم .

وكذلك وجود بعض الأرز أو المكرونة أو البطاطس مع السلطة الخضراء.. ويمكن تنظيمها كالآتى :

مثال لوجبة الغداء :

- سلطة خضر + لحم أحمر أو أبيض (١٠٠-١٥٠ جم) +

خضار مطهو + أرز أو مكرونة + ١٠٠ جم خبز .

أو- سمك بكمية مناسبة أو بيضتان + خضروات طازجة + أرز + ١٠٠ جم خبز .

أو- تستبدل الوجبة من وقت لآخر بخضروات جافة + بعض الأرز أو المكرونة + ١٠٠ جم من الخبز + سلطة خضراء.

للوجبة العشاء:

• وعن العشاء فيمكن أن يكون كالاتي:

- تناول ساندويتش تونة+ سلطة خضراء+ شريحة كيك.
- تناول بيض+ خضروات طازجة+ زبادى.
- تناول جبن بالطماطم+ شرائح لحم باردة+ سلطة فاكهة.
- كذلك تناول حساء خضر+ خضروات طازجة متنوعة+ لحم أو سمك أو بيض+ جبن أو زبادى.
- وعموما يجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة ومفيدة وأن تكون قبل النوم بوقت كاف، ويمكن أن تشكل حسب المتواجد على أن تكون متوافرة بها كل العناصر الغذائية اللازمة.

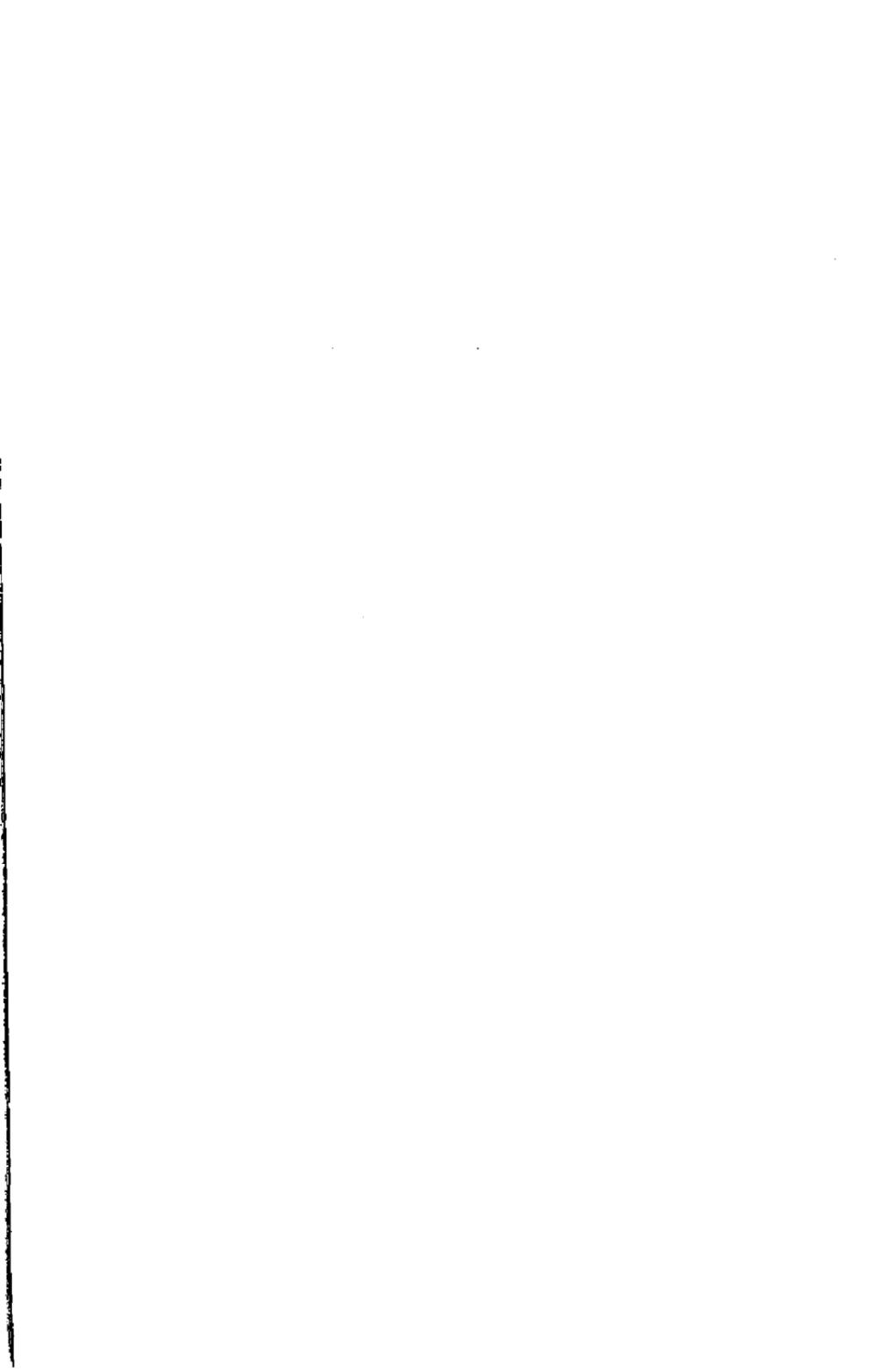
وجبات خفيفة بين الوجبات

• ولا ننسى الوجبات الصغيرة بين وجبتى الإفطار والغداء خلال اليوم الدراسى، فيتناول الطفل الفاكهة كالتفاح والموز مثلاً أو الخضار كالجزر والخيار.

• وكذلك يمكن إعطاؤه مكسرات، أو بسكويت قمح أو زيادى لتجنيب الطفل الإحساس بالجوع على مدار اليوم والمحافظة على مستوى السكر فى الدم، ولتجنب الإعياء الذى بدوره يؤدى لعدم التركيز والاستيعاب والقيام بالأنشطة المختلفة.

• ويجب ألا يتناول الطفل الحلويات ورقائق البطاطس وأشباهاها بين الوجبات، حيث إنها عديمة الفائدة فهى عالية السعرات وقليلة القيمة الغذائية فى نفس الوقت وأحياناً تسبب السمنة للأطفال.

• وعلينا ألا نهمل هذه الوجبات الخفيفة لأهميتها لأن الطفل فى هذه المرحلة يبنى جسمه ويحتاج لغذاء صحى ومتوازن. **للهم وأخيراً:** عليك أن تعودى أبناءك على انتظام مواعيد الطعام، ففى هذا تدريب لضبط النفس وحفظ لصحتهم النفسية والعقلية. **«وإذا كان هذا هو الغذاء المتوازن فى ظروف التلميذ الطبيعية.. فماذا عن غذائه فى فترة الامتحانات؟!»**



ثانياً: غذاء التلاميذ في فترة الامتحانات

خلال فترة الامتحانات يحتاج التلاميذ لنوعية خاصة من الأغذية تعطى لأجسامهم الطاقة والقدرة الكافية على الحفظ والتركيز، حيث يقوم المخ والجهاز العصبي بجهد مضاعف لاستيعاب المعلومات الجديدة عليه واسترجاع المعلومات السابق استذكارها.

ومن المعروف أن النشاط الذهني يستهلك نحوثلث السعرات الحرارية التي نتناولها يومياً، ولذا يحتاج التلميذ أثناء فترة الامتحانات إلى كم كاف من الكربوهيدرات عالية الجودة.

وينصح في هذه الفترة باتباع الآتي:

- الاهتمام بتناول وجبة الإفطار يومياً، حيث إنها تمد الجسم بالطاقة الكافية للمحافظة على القدرة الذهنية.
- تناول أطعمة الوقاية من خضروات وفواكه لرفع مناعة الجسم لأنها تحتوي على فيتامينات (C.E.A) والتي تتوافر في طبق السلطة ذي الألوان المتعددة.
- الحرص على شرب عصير الفواكه مثل (البرتقال- الجوافة- الليمون) لغناها بفيتامين (C).
- كذلك تناول التمر لإحتوائه على نسب عالية من الماغنسيوم، وهو الذي ينمى الذكاء ويمنح التلميذ الهدوء والطمأنينة.

• الحرص على تناول وجبات غذائية عالية المحتوى من السكريات (عسل النحل - فواكه)، مع تناول قدر كاف من النشويات.

• الحرص على تناول البروتينات بكم كاف من اللحوم والطيور، والأسماك، والبقوليات.

• تناول الألبان والأطعمة الغنية بالكالسيوم يوميا خاصة قبل النوم، حيث إنها تساعد على الاسترخاء.

• تناول القليل من الدهون مع الاختيار دائما للدهون النافعة مثل (دهون الأسماك) الصحية، حيث إن الأطعمة عالية المحتوى من الدهون المشبعة (المقليات) تسحب الدم فى اتجاه الجهاز الهضمى لمدة أطول مما يساعد على الشعور بالكسل والخمول.

• أما الدهون النافعة فهى تعتبر من أهم مصادر إمداد الجسم بالطاقة.

وأخيراً:

• الإقلال من تناول المشروبات المنبهة للجهاز الهضمى (الشاي الثقيل - القهوة المركزة).

• ويجب تقسيم الوجبات التى يتناولها الطالب خلال فترة الامتحانات إلى (٤-٥) وجبات صغيرة والحرص على عدد ساعات كافية من النوم ليلاً.

ثالثاً: غذاء الطفل الرياض

غالباً مع بداية الأجازة المدرسية في فصل الصيف تحرص معظم الأمهات على أن يارس أطفالهن الرياضة المفضلة لديهم فيذهبن بهم للنوادي أو الحدائق أو المصايف ليبارسونها ويستمتعون بأوقاتهم، وبالتالي هم يحرقون سعرات حرارية تزيد من الطبيعي.. فكيف نعوض لهم ذلك؟!

للح لا بد أن تقدم للطفل طعاماً مكوناً من عدة عناصر غذائية مثل:

أولاً: النشويات: لأنها تمد بالطاقة اللازمة وتمثل في الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس.. وعلى الأم أن تقدمها له بالتناوب مقسمة بين الوجبات.

ثانياً: الخضروات: وتختار منها الأم ما يفضله الطفل وتقدمه له سواء أكان طازجاً أو مطبوخاً.

ثالثاً: الفاكهة: وهي مهمة أيضاً حيث يحتاج الطفل للأملاح المعدنية والفيتامينات لتعويض الطاقة المبذولة، وأيضاً الألياف التي تساعد على الهضم.

رابعاً: الألبان: ويحتاج الطفل لما يقرب من كوين يومياً أو ما يعادله من الزبادى أو الجبن.

خامسا: البروتين: سواء أكان النباتى أو الحيوانى، علينا نمده بالكمية المناسبة له.

سادسا: الدهون والزيوت: لا بد من التقليل منها قدر المستطاع.

ملحوظات:

• بالطبع هذا مناسب لأى طفل بصفة عامة ولكن زيادة نسبة تلك المواد التى قد تصل للضعف تحدد حسب نوع الرياضة التى يمارسها الطفل.

• فهناك رياضات عنيفة تحتاج لمجهود أكثر، كالتنس وكرة القدم والسباحة تحتاج لمضاعفة الوجبات.

• وهناك رياضات هادئة ولا تحتاج لمجهود كبير، وبالتالي لا تحتاج لمضاعفة الوجبة.

• أيضا يجب مراعاة المدة التى يقضيها الطفل أثناء اللعبة، فإذا كانت طويلة يجب تعويضها بالغذاء الصحى المفيد ومن جميع العناصر الغذائية السابقة.

• **فمثلا:** لو كان الطفل يتناول فى الإفطار نصف رغيف بلدى وشريحة جبن رومى وطبق سلطة فيجب أن تكون وجبته حيثئذ رغيف بلدى وشريحتين جبن رومى مع السلطة... وهكذا.

👉 وينصح الإخصائون الرياضيون، بالألا تقدم الأم وجبات للأطفال بين الوجبات الأساسية على مدى اليوم وأثناء اللعب.

ويرون أنه بين الوجبات يمكن أن يتناول الطفل العصائر الطازجة أو ثمرة فاكهة أولين.

ويحذرون أيضا من اعتماد الأم على الوجبات الجافة الخالية من الخضروات وخاصة الورقية منها لما بها من فيتامينات يحتاج جسم الطفل إليها.





رابعاً: غذاء الطفل في فترة المراهقة

← يحتاج المراهقون إلى نظام غذائي صحي ومتوازن يقدم لهم حسب الحاجات الغذائية اللازمة لنموهم وسلامة صحتهم في هذه المرحلة الأساسية من حياتهم .

← وخاصة أنه في تلك المرحلة تحدث تغيرات فسيولوجية مهمة تؤثر في تلك الحاجات الغذائية نفسها، كونها تتطلب نمواً سريعاً، وتحديدًا في العظام والعضلات وتتنوع الحاجات الغذائية لدى المراهقين، إذ يلعب كل منها دوراً أساسياً في النمو .

• **ومن أهم العناصر الأساسية التي يحتاج إليها المراهق:**

• **أولاً:** "عنصر الحديد": ويوجد هذا العنصر في اللحوم الحمراء، والحبوب الغذائية، والفاكهة المجففة، والخبز، والخضر الورقية الخضراء.

• **ملحوظة:** لا بد من الإشارة إلى أن قدرة الجسم على امتصاص الحديد من اللحوم أكثر من قدرته على امتصاصه من الأطعمة التي تحتوي عليه كالحمضيات والخضر الورقية الخضراء والتوت.

• **ملحوظة أخرى:** قد يقلل شرب الشاي والقهوة بعد الأكل مباشرة من قدرة الجسم على امتصاص الحديد من الأطعمة، لذلك فمن الأفضل تناول كوب من الليمون الطازج عوضاً عن كوب الشاي وإذا كان لا بد من شرب الشاي فلتؤجله لساعتين على الأقل.

● **ثانياً: "الكالسيوم"**: ويحتاج منه يومياً ما يتراوح بين ٨٠٠ و ١٠٠٠ ملليجرام.

← ولذا يجب أن يتناول مشتقات الحليب من ٣:٤ مرات يومياً لتأمين حاجة الجسم منه، ويمكن إبدال الحليب العادي بحليب الصويا المقوى في حال وجود مشكلة في تناوله.

● **مع ملاحظة** أن نقص الكالسيوم يتسبب في "ترقق العظام" وهو مرض يسبب ضعف العظام التي تصبح قابلة للتكسر بسهولة أكبر.

● ونظراً إلى كون العظام تستمر في النمو وتصبح أكثر صلابة حتى سن الثلاثين، تعتبر مرحلة المراهقة الأكثر أهمية في مراحل النمو.

← ولذا تكمن المشكلة في أنه غالباً ما يهمل المراهقون تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مما يشكل خطراً في المدى البعيد على صحة العظام.

← ولكون المراهقة مرحلة النمو السريع ولأن الحاجة الأولى للتغذية تكمن في توفير الطاقة للجسم، يجب تناول الأطعمة التي توفر الطاقة وتعتبر صحية في نفس الوقت.

← لكن للأسف أيضاً نادراً ما يطبق المراهقون هذا، بل يختارون تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات - التيك أواي - ويقللون من تناول تلك الأغذية الغنية بالنشويات الصحية والألياف.

وبالطبع هذا النظام الغذائي لا يعتبر صحياً، ومن الأفضل تجنبه إلا أنه لا يسبب أذى على المدى القريب، بل تظهر أخطاره وآثاره السلبية في حال الاستمرار فيه.

• وينصح خبراء التغذية بتشجيع المراهقين على أن يكثرُوا في نظامهم الغذائي من هذه المكونات:

- الإكثار من تناول النشويات من خبز وأرز ومكرونة وحبوب غذائية وبطاطا وبطاطس.
- الإكثار من تناول الخضر والفاكهة (على الأقل خمس مرات في اليوم).
- الإكثار من تناول الحليب ومشتقاته كالزبادى والجبنة المبسترة.
- تناول ما يكفى من البروتينات، كاللحوم والسّمك والدجاج والبقوليات.
- التقليل من الدهون والأطعمة الغنية بالسكر.
- ومراعاة شرب ثمانية أكواب من الماء يوميا.
- وكذلك لابد من تناول الفطور حيث إنه يؤمن المكونات الغذائية الأساسية ويحسن القدرة على التركيز في الصباح، ويُنصح في ذلك بتناول الحبوب الغذائية مع الحليب القليل الدسم وكوب من البرتقال الطازج.

- ويجب ألا ننسى أن: ممارسة الرياضة بانتظام ضرورية للحفاظ على الرشاقة والليونة ولصحة القلب والشرين، إضافة إلى أهميتها في نمو العظام والحفاظ على الصحة.

واليكم بنموذج لغذاء المراهق ذى النشاط المتوسط

- الإفطار:** كوب لبن مع قليل من الشاي أو الكاكاو+ بيضة واحدة+ قليل من العسل الأبيض+خبز (١٠٠-١٥٠ جم).
- الغداء:** ١٠٠ جم لحم أو سمك، أو بيضتان+ خضروات طازجة أو مطبوخة+ مكرونة أو أرز+ فاكهة+ خبز (١٠٠-١٥٠ جم).
- العشاء:** حساء خضر+ سلطة خضر+ خضروات طازجة أو جافة مطهوة+ جبن أو لبن زبادى+ فاكهة.
- وأخيراً:** لا بد أن ننتبه إلى أن إقبال المراهقين على أكالات التيك أو اوى التى تحتوى على نسب عالية من الدهون قد تضر بصحتهم وأيضاً المقلبات والشيبسى وما شابه ذلك.
- عدم تناول المشروبات الغازية بكثرة وكذلك العصائر المحلاة بالسكر حتى لا تزيد أوزانهم.
- كثرة الأكل بين الوجبات قد يقلل من الشهية للوجبات الأساسية.
- عدم الإقبال على تناول الخضر والفاكهة قد يتسبب فى مشكلة الإمساك ونقص الفيتامينات والمعادن.. فلنتنبه لذلك.