

## **الفصل الثالث**

**العناصر الغذائية التي يحتاجها  
الطفل بعد مرحلة الفطام**



## العناصر التي يحتاجها الطفل في تلك المرحلة

خلال مرحلة النمو تلك يحتاج الطفل لمواد تبني جسمه وأخرى تزوده بالطاقة التي يحتاجها للقيام بالأنشطة المختلفة والحركة.. وخاصة أن حركته تكون كثيرة حيثذ ويبدل من الطاقة الكثير.

**للغ والأطعمة التي يجب أن يتناولها الطفل لابد أن تشتمل على الآتى:**

• البروتينات وهى المواد الأساسية لبناء خلايا الجسم، فجميع أعضاء الجسم مكونة من البروتينات حتى العظام ما هى إلا بروتينات تحتوى على معادن الكالسيوم والفوسفور لتعطيها صلابتها.

والطفل فى السنوات الأولى يحتاج إلى كمية من البروتينات أكثر من البالغين بسبب احتياجات النمو.

• الكربوهيدرات وتنحصر وظيفتها فى إمداد أجسامنا بالطاقة .

• الدهون التى تمد أجسامنا بالطاقة أيضا وتشترك فى بناء بعض الخلايا الخاصة فى المخ، وضرورية لإذابة بعض الفيتامينات مثل: A، D، H، K وبدونها لا يستفيد الجسم منها لأنها لا تذوب فى الماء.

• بالإضافة إلى بعض المعادن التى يدخل بعضها فى تركيب بعض الأنسجة مثل الكالسيوم والفوسفور لتكوين العظام،

والحديد لتكوين كرات الدم الحمراء، واليود الذى يساعد الغدة الدرقية على القيام بوظائفها، والفلورين اللازم لنمو الأسنان.

• والفيتامينات التى تساعد أعضاء الجسم على القيام بوظائفها الحيوية حيث تدخل فى عمليات التمثيل الغذائى.

☞ وتقاس فائدة الأطعمة بكمية الحرارة التى تنتجها عند احتراقها وهى ما تسمى بالسعرات الحرارية.

فمثلا جرام بروتين يعطى ٤ سعرات حرارية.

جرام كربوهيدرات يعطى ٤ سعرات حرارية (نشويات، سكريات).

جرام دهون يعطى ٨ سعرات حرارية.

☞ أما الماء والمعادن فلا يولدان الطاقة، ولكن الجسم فى حاجة إليهما، حيث يمثل الماء الجزء الأكبر من وزن الطفل.

☞ ويحتاج الطفل خلال السنة الأولى من العمر مثلا لحوالى من ٨٠:١٠٠ سعر حرارى لكل كيلو جرام من وزنه فى اليوم.

☞ والوجبة الغذائية السليمة للطفل يجب أن تتكون من: ٥٠٪ نشويات وسكريات، ٢٠٪ بروتين، ٣٠٪ دهون.

للـ ويمكننا القول إن الطفل فى هذه المرحلة بصفة عامة يحتاج لتناول بعض المواد التى تشكل مع بعضها وجبات صحية ومنها:

• الحليب بصورة المتعددة.

- البيض مرة أو مرتين يومياً.
  - الخضر سواء خضراء أو جافة مرة أو مرتين يومياً.
  - الفاكهة مرتين أو ثلاث مرات يومياً.
  - الخضر النشوية مرة أو مرتين يومياً.
  - خبز القمح أو البسكويت والحبوب من مرة لثلاث مرات يومياً.
- وهكذا نستطيع القول بأن عمر الطفل وشهيته هما ما يحددان وجبته.. وستناول الأمر بالتفصيل أكثر.

← **أولاً: الحليب:** وهو مهم جداً أن يتناوله الطفل في هذه السن، حيث يحتوي على جميع العناصر الغذائية من بروتين وفيتامين وسكر ومعادن وشحوم وكالسيوم.. وبالطبع لو خلقت وجبات الطفل منه يمكن أن يعوض عناصره من وجبات أخرى إلا الكالسيوم لأن الحليب يحتوي على كمية كبيرة منه.

- ولكن بعض الأطفال قد يرفضون شرب الحليب مباشرة وهنا يمكن مزجه مع الأشياء الأخرى المحببة لهم كالمهلبية والأرز بلبن أو إضافته لحساء الخضر أو الدجاج مثلاً أو للبطاطا، أو بإضافة بعض النكهات الأخرى له كالكاكاو أو الشاي أو الشوكولا ولكن بكميات قليلة، مع ملاحظة أن إضافة الشوكولا لا تجب إلا بعد العام الثاني، وإعطائها للطفل ببطء لأنها قد تسبب بعض المشاكل للصغار، كذلك لا نحلى الحليب عند إعطائه للطفل لأن هذا يضعف شهيته.

وأيضاً يمكن أن تعوض الجبن الكالسيوم للطفل على ألا تكون دسمة، لأن الجهاز الهضمي للطفل يحتاج لبعض الوقت ليتكيف مع كميات الدسم ولذا نعطيها له تدريجياً.

← **ثانياً: اللحوم:** يجب أن يتناول الأطفال اللحوم بصفة عامة بعد بلوغهم السنة الأولى على أن تكون مقطعة قطعاً صغيرة أو مهروسة حتى يستطيعوا مضغها وبلعها، ومن الأفضل أن نستمر في تقطيعها للطفل حتى يبلغ السادسة من عمره.

← **ثالثاً: الأسماك:** بعد أن يتم الطفل عامه الأول يمكن أن نقدم له السمك الأبيض غير الدهني، ومع الوقت يقدم له السمك الدهني بالتدريج، ويمكن أن يعوضه السمك عن اللحوم إذا تناوله مرة أو مرتين أسبوعياً والكثير من الأطفال قد يرفضونه فلا يجب الإلحاح عليهم بتناوله وسيقبلونه مع الوقت.

← **رابعاً: البيض:** البيض في كل أشكاله مفيد للطفل، ويمكن أن نمد الطفل ببيضة أو اثنتين يومياً إذا أراد ذلك، أما إذا كانت لديه حساسية للبيض أو يكرهه فيمكن أن نستعيز عنه باللحوم، والعكس إذا كان يكره اللحوم والأسماك نستعيز عنها بالحليب والبيض.

← **خامساً: الخضراوات:** غالباً ما يكون قد تناول الطفل بعضها قبل بلوغه العام الأول وبالطبع مهروساً أو مخلوطاً بالخلاط ولا بد

بعد العام الأول من تعويده على تناول الطعام غير مهروس بشكل كامل، وتناوله الطعام بالتدريج حتى يستطيع هضمه .

فمثلا ما بين السنة الأولى والثانية يمكن أن تناوله الطماطم المقشورة أو الجزر المقطع صغيرا أو بعض العصائر كالبرتقال والليمون المحلى وممزوجا بقليل من الملح أو حساء الخضر المتنوعة أو عصيرها... إلخ، ولكن لا بد من مراقبة قدرته على هضم الخضروات المتنوعة حتى لا نرهق معدته.

كذلك إذا رفض الطفل تناول الخضروات لفترة طويلة علينا بإمداده ببعض الفواكه التي تعوض له المعادن والفيتامينات مع تناوله الحليب واللحوم.

### ← سادسا: الفواكه: في أثناء العام الأول قد يتناول الطفل

أنواعا مختلفة من الفاكهة المطهوه أو المعلبة كالتفاح والمشمش والخوخ والموز.. وبعد بلوغه العام الأول لا بد أن نقدم له كميات كبيرة منها وبانتظام.

• وما بين العام الأول والثانى: علينا بإضافة الفاكهة النيئة لطعام الطفل على أن تكون معدته طبيعية والفاكهة طازجة ومقشورة لحين بلوغ الطفل العام الثالث.

• وما بين العام الثالث والرابع: يمكن تقديم الفاكهة غير مقشورة ولكن لا بد من غسلها جيدا لإزالة أى كيميائيات قد تكون رشت بها.

• لا بد من تقديم الفراولة والتوت والكريز بحذر قبل إتمام الطفل عامه الثاني لأن هذه الفواكه قد تحدث طفحاً جلدياً للأطفال الذين يتلعونها دون مضغ ولا بد أن تفرکہا الأم بأصابعها وتناولها الطفل بالتدريج مع ملاحظة الأم لبراز الطفل أو اضطرابات معدته.

• أما البطيخ والشام فيمكن تقديمها للطفل في الثانية من عمره بحذر وبكميات صغيرة ومفروكة بالأصابع.

• وبالنسبة للفاكهة المجففة كالتمر والتين والمشمش فتعطى للطفل بعد تمام العام الثاني وتقطع قطعاً رقيقة مع ملاحظة أنها قد تلتصق بالأسنان فلا نكثر منها.

### ← **سابعاً: الحبوب:** حين تبدئين في تقديمها لطفلك من

المستحسن مزجها بالحليب حتى لا يستغرب الطفل طعمها في البداية ويسهل هضمها أيضاً ولكن مع الوقت، وحينما يكبر الطفل ويستطيع المضغ ابدئي بالأرز ثم الذرة ثم الشعير، بالطبع مطهو جيداً.

• ولكن إذا امتنع الطفل عن تناولها ولم يتقبلها فلا تحاولي إرغامه عليها حتى لا تزيدى من رفضه ولا تنزعجى لأن هناك بعض الأطفال لا يباليون بإعطائهم الكثير من النشا وهؤلاء يحصلون على السعرات الحرارية من الحليب واللحوم والفواكه والخضر وتزداد أوزانهم بشكل طبيعي، وكذلك يحصلون على

فيتامين "ب" من هذه المواد الغذائية.. ولن يضر الطفل إذا ظل لفترة دون تناول شيء منها.

• وعموماً يمكن أن تقدمي لطفلك وجبات غذائية ومحبية له في نفس الوقت.. وستلاحظين أنه عندما يكبر قليلاً يسعده أن يتناول الخبز المحشو بالأطعمة المختلفة.. وعندما يبلغ العام الأول يقل إقباله على الخبز وقد يأكل الحشوة فقط.. وعندما يقترب من العام الثاني يستطيع تناول الخبز والحشوة معاً.

• ويمكن بنهاية العام الثاني للطفل أن تبدئي بدهن الخبز بقليل من الزبد أو الجبن الطري أو قليلاً من المربي أو العسل.

في هذه السن يمكن إمداده بجانب الخبز أو الأرز بالخضروات كالخس والجزر المبشور والطماطم وأيضا البيض والأسماك ولحوم الدجاج المهروسة واللحوم الحمراء المفرومة والجبن الشرائح... إلخ.

• وبعد العام الثالث من عمر الطفل يمكن تزويده بسندويشات من الجبن الممزوج بالمايونيز مثلاً، أو أن تقدم له طبقاً من الحساء سواء الخضروات أو بالأرز أو المكرونة، مع إضافة قطع صغيرة من الخبز المحمص للحساء.

• ومن الممكن أن تقدم له شرائح البيض المسلوق مع التوست أو الخبز المحمص في وجبة الإفطار، أو نوع من البسكويت المصنوع من القمح مع كوب حليب ساخن أو بارد.

وكذلك أطباق البطاطس المتنوعة والمكرونه يقبل عليها الطفل بشكل كبير في هذه السن.

• وهناك نصائح يتوجه بها لنا علماء التغذية وهى :

- أن نتجنب إعطاء الطفل الكعك والبسكويت الدسم والمعجنات بكثرة، حيث إن هذه المواد مركبة لحد كبير من المواد النشوية الخالصة والسكر والدهن وهى مواد غنية بالسعرات الحرارية، فنجد أنها تشبع الطفل بسرعة دون أن تزوده بما يكفى من الأملاح والفيتامينات والبروتينات.. ويطلقون عليها اسم المواد الغذائية " المسلوية الغذاء " لأن الطفل حين يتناولها يشعر بالشبع مع أنه فى الحقيقة جائع نسبيا فهو شبع وقتى كذلك تضعف شهيته للطعام.

ولكن هذا لا يعنى أن تمنع طفلك نهائيا عن تناول هذه الأشياء لأن خطر سوء التغذية لا يتأتى إلا من التمادى فى تناول هذه الوجبات.

• وبالنسبة للمعجنات المحشوة: بالكاسترد وبعض أنواع الكعك المحشو قشدة.. وما إلى ذلك فهى تنطوى على خطر أكبر لأن خطرها يأتى من أن الميكروبات الضارة تنمو وتزايد بسرعة فى هذه الحشوات إذا لم يتم حفظها فى درجة حرارة باردة جدا.

• وينصحون كذلك بالبعد عن المواد الغذائية المفرطة الحلاوة

لأنها تضعف الشهية، وأيضا تؤثر على الأسنان ، ولكن إذا كان الطفل يصر على تناولها فلا بأس من إضافة مقدار قليل من المربى أو العسل أو السكر لطعامه، أما إذا كان يفضل الفاكهة أو الحبوب دون إضافة سكريات فهذا خير له.

• وبالنسبة للمثلجات والشيكولاتة بشكل عام.. ينصحوننا بإبعاد الأطفال إلا بالقليل منها لأنها تفقد الطفل الشهية وخاصة لو تناولها بين الوجبات وتساعد على إتلاف الأسنان.

• وبالنسبة للشاي والقهوة.. فينصح علماء التغذية بعدم تعويد الأطفال على تناولها لأنها يحتويان على مادة الكافيين المثيرة للأعصاب ولكن لو أصروا يمكن إضافة ملعقة شاي أو ملعقة صغيرة من البن لتغيير مذاقه ونكهته، وخاصة أن هناك سنا يحاول الصغار تقليد الكبار فيها.

• أما بين الوجبات فيمكن إمداد الأطفال بالعصائر أو الفواكه المختلفة.. ويمكن إمدادهم بالحليب وخاصة للطفل الذي لا يستطيع أن يستكمل وجبته فيصاب بعد فترة بالجوع أو التعب.

والحليب في تلك الحالة يظل في المعدة مدة أطول حيث يهضم ببطء فيمد هذا الطفل بالطاقة اللازمة ويقوى شهيته للوجبة التالية. ولكن بالنسبة للأطفال العاديين قد يفقدون الحليب شهيتهم في الوجبة التالية.

واليكمر ببعض الأصناف التي يمكن أن تفيد الطفل في هذه السن:

### كستردة البيض

#### المقادير:

- بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة حليب بودرة.
- نصف كوب ماء دافئ.
- ملعقة سكر صغيرة.

#### الطريقة:

- يضرب البيض جيداً.
- يذاب الحليب والسكر في الماء الدافئ.
- يضاف البيض المخفوق إليهما ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج.

\*\*\*

### مهلبية القمح

#### المقادير:

- كوب قمح مقشور.
- ملعقة نشا + ١ كوب حليب.
- ماء للسلق + سكر خفيف للتحلية.

#### الطريقة:

- يغسل القمح ويضاف إليه ماء كاف للسلق.

- يضرب القمح المسلوق في خلاط كهربى ويصفى بمصفاة سلك.

- يوضع القمح المصفى في إناء على نار هادئة ويضاف إليه الحليب والسكر ويترك يغلى إلى أن يصبح سميكاً.

\*\*\*

### فاكهة بالزبادى

التفاح بالزبادى:

◀ المقادير:

- تفاحة + ملعقتين زبادى.

◀ الطريقة:

- يسلق التفاح ويهرس ويترك ليبرد.

- يضاف الزبادى إليه ويقرب جيداً.

- يمكن إضافة قليل من العسل الأبيض للتحلية.

الموز بالزبادى:

◀ المقادير:

- موزة + ملعقتان زبادى كبيرة + نقطتان عصير ليمون.

◀ الطريقة:

- يهرس الموز جيداً وتضاف إليه نقطتان من عصير ليمون

ثم نضيف الزبادى.

\*\*\*

### الزبادى بفتات الخبز أو البسكويت

◀ المقادير:

- كوب زبادى.

- قليل من فتات الخبز (الأفرنجى) أو بسكويت.

◀ الطريقة:

- يضاف الخبز أو البسكويت للزبادى ويقرب حتى

يذوب تماما.

\*\*\*