

## الفصل الرابع

- غذاء الطفل في بداية مرحلة المدرسة  
وما بعدها
- غذاء الطفل في مرحلة المراهقة



## غذاء الطفل

### بداية من مرحلة المدرسة وما بعدها

للغذاء التغذية الصحية المتوازنة للطفل فى تلك المرحلة:

ترتكز التغذية الصحية فى تلك المرحلة على تناول مواد غذائية كافية من حيث الكم، ومتوازنة من حيث الكيف، وعلى نظافة كل ما يأكله الطفل، وعلى خلوه من الأمراض البدنية والنفسية.

والتوازن الغذائى هو الذى يحتوى إلى جانب كمية السعرات الحرارية للجسم على العناصر التالية:

- المواد البروتينية، وهى المواد التى تساعد فى بناء الجسم ونموه - كما سبق وقلنا - وهذه المواد متوافرة فى اللحوم والأسماك والبيض والحليب ومشتقاته، وتوجد بكمية أقل فى الخضراوات الجافة مثل الحمص والبقول واللوبيا والفاصوليا وغيرها.

- المواد الكربوهيدراتية، وهى التى تمد الجسم بالطاقة وتساعد على الحركة، ومتوافرة فى الحبوب ومشتقاتها والسكر والمرطبات والفواكه.

- المواد الدهنية، وهى الزيوت وما يشابهها وهى تمد الجسم بالسعرات الحرارية.

- المواد الوقائية، وهى التى تقى الجسم من الأمراض، ومتوافرة

في الخضر والفواكه والغلال التي تحتوي على بعض الفيتامينات والأملاح والمعادن وخاصة الحديد، والألياف.

• وأهم الفيتامينات التي يحتاج إليها جسم الطفل فيتامين (D) المتوافر في زيت بعض الأسماك وفي الفواكه الطازجة كالبرتقال والليمون والطماطم، أو التي يكونها الجسم نفسه تحت تأثير أشعة الشمس.

• وأهم المعادن التي يحتاجها جسم الطفل الحديد اللازم لكريات الدم الحمراء، والمتوافر في بعض الخضر الطازجة كالسبانخ، وفي البقول كالعدس.

• يحتاج كذلك جسم الطفل للألياف التي تساعد الأمعاء على الحركة وتمنع أمراضا كالإمساك.

**للهم ومعنى أن نوازن في غذاء الطفل هو أن نتفادى أى نقص فى عنصر من العناصر الغذائية لتغطية احتياجاته.**

وبالتوازن الغذائى ينمو الطفل ويحقق الوزن المثالى ولا يتعرض للأمراض الناتجة عن سوء التغذية.. وإذا حدث هذا لابد لنا أن نرجع لما نمده به من طعام ونجرى عليه بعض التعديلات حتى تتحسن صحته ويعود لسابق عهده.

له ولذا يجب على الأم منذ بداية عامه الثانى أن تغرس فيه العادات الغذائية الصحيحة حتى يشب على ذلك، لأن لهذا تأثيرا كبيرا عليه فيما بعد.

وبالطبع لو اكتسب الطفل عادات غذائية سليمة وصحيحة سينعكس هذا على صحته في المستقبل والعكس صحيح.

- وحتى يصبح الطفل ذا صحة سليمة في هذه المرحلة لا بد أن يحتوى غذاؤه منذ العام الثالث - وهي المرحلة التي تسبق سن المدرسة - على عناصر مهمة منها: اللبن، الفواكه، الخضروات، الحبوب، اللحوم، وهذا ما ستناوله الآن بالايضاح.

### الأغذية التي يحتاجها الطفل في تلك المرحلة

#### لبن اللبن:

بداية من العام الثالث لا بد أن يتناول الطفل ثلاثة أكواب من الحليب أو الزبادى يوميا لوجود الكالسيوم والفوسفور اللازمين لبناء عظامه وسلامة أسنانه، كذلك لوجود البروتين اللازم لنمو العضلات ووجود فيتامين (A) الذى يتسبب نقصه في بعض الأمراض كـ "العشى الليلي"، "جفاف الأغشية المخاطية للجهازين الهضمى والتنفسى"، وأخيرا بطء النمو.

واللبن أيضا به فيتامين (B2) الذى يتسبب نقصه في إحداث بعض الالتهابات بالجسم كالتهاب الجلد واللسان مثلا، كذلك يتوافر به فيتامين (D) الذى يساعد في بناء العظام وعلى امتصاص الكالسيوم والفوسفور.

### للخضروات والفواكه:

- لا بد أيضا أن تشتمل وجباته على أربع وحدات أو أكثر من الخضروات والفواكه على أن تشكل الخضروات سواء طازجة أو مطهية كوبين، وعلى الأقل حبتان من الفاكهة أو ثلاث.

وتسمى الخضروات والفواكه بـ "أغذية الحماية" حيث تمد الجسم بفيتاميني (A) الذي يساعد على نمو الجلد، البصر، تحسين المناعة، و(C) الذي يكون البروتين الذي يربط الخلايا بعضها ببعض ويحسن المناعة وتحتوى كذلك على الألياف الغذائية التي تساعد في التمثيل الغذائي للطعام، كذلك بعضها يحتوى على اليود الذي يحتاجه جسم الطفل ويتسبب نقصه في ضعف الحالة الصحية والذهنية.

### لللحوم الحمراء والبيضاء:

- البروتينات مهمة حيث تمد الجسم بالحديد والطاقة وفيتامين (B) الذي يساعد على سلامة الأعصاب.

- ولذا لا بد أن يتناول وجبتين من اللحوم سواء حمراء أو بيضاء ويمكن أن نعوض الأطفال الذين يرفضون هذا بالبدايل كالعسل والفول والحمص والبيض... إلخ.

- وتناول الأسماك والمنتجات البحرية مهم للغاية حيث يحتاجه جسم الطفل لتكوين الهورمونات التي تنتجها الغدة الدرقية والتي تؤثر بدورها على أجهزة الجسم المختلفة مثل الجهاز

العصبى، الجهاز الدورى، الجهاز الهضمى، الجهاز العضلى، الجهاز البولى، ويتتج عن نقص اليود العديد من الاضطرابات ويؤثر فى مرحلة الطفولة والمراهقة على النمو البدنى ويؤدى إلى ضعف النمو العقلى وانخفاض نسبة الذكاء وضعف التحصيل الدراسى.

### للحبوب:

- أما عن الحبوب والخبز - فحدث ولا حرج - فهى تمد الجسم بالحديد وفيتامين (B) الذى يساعد على حيوية الجسم.
- ولا بد أن تكون فى شكل ثلاث وجبات يومية ومنها الأرز، المكرونة، الخبز، الذرة، القمح، الشعيرة... إلخ.

### للوجبات الخفيفة:

- هناك الوجبات الخفيفة التى يتناولها الطفل بين الوجبات الأساسية كالفواكه والعصائر الطبيعية مع محاولة البعد عن الحلوى الصناعية بقدر الإمكان.
- ويجب أن نراعى أنه فى حالات نشاطه قد يحتاج الطفل لوجبات خفيفة ومفيدة تساعده على ذلك كالبيض المسلوق والجبن والجزر والخيار والخس... إلخ.
- وبالطبع نحن لا نفضل اعطاء الطفل للبسكوتات والحلويات بين الوجبات حتى لا يفقد شهيته ولكن إذا كان يصر على ذلك

ولا نستطيع منعه، فلنقدمها له مصنوعة منزلياً على أن نراعى أن يتناولها قبل الوجبة بوقت كاف.

### طريقة عمل بعض البسكوتات والحلويات منزلياً

#### بسكوت الشيكولاتة

##### المقادير:

- $\frac{1}{4}$  كوب دقيق +  $\frac{1}{4}$  كوب سمن.
  - $1\frac{3}{4}$  كوب سكر بودرة +  $\frac{1}{4}$  كوب شيكولاتة بودرة.
  - $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة بيكنج بودر + ٢:٣ بيض.
- الحشو: مربى ويمكن إضافة سودانى مجروش لها.

##### الطريقة:

- ١- يدعك السمن قليلاً ثم يضاف إليه السكر تدريجياً ويدعك جيداً حتى يصير خفيفاً كالكريمة.
- ٢- يضاف البيض بعد خفقه جيداً ويقلب أيضاً جيداً مع إضافة الفانيليا.
- ٣- يضاف الدقيق والبيكنج بودر مع الدعك الجيد وتضاف بعد ذلك الشيكولاتة ويقلب الجميع حتى يتم التجانس وتتكون عجينة يابسة نوعاً ما يمكن فردها بالنشابة.
- ٤- تفرد العجينة حتى سمك ٣ مم تقريباً.
- ٥- تقطع دوائر صغيرة أو متوسطة الحجم أو حسب الطلب.

- ٦- ترص في صاج وتخبز في فرن متوسط الحرارة.  
 ٧- بعد أن تبرد نلصق كل بسكوتتين من الظهر بالمربي.  
 ٨- يمكن أن يغطى الوجه بالكريمة أو الشيكولاتة الفرماسيل أو المكسرات المجروشة.

\*\*\*

### بسكويت بدون بيض (مفيد في حالة الحساسية)

◀ المقادير:

- كيلو دقيق +  $\frac{1}{4}$  كيلو سكر (سنترفيش).
- $\frac{1}{2}$  كيلو عصير برتقال + بشر برتقال.
- ملعقة كبيرة مسحوق نشادر + كوب سمن + كوبان لبن.

◀ الطريقة:

- يدعك السمن ثم يذاب السكر مع الحليب.
- يضاف الدقيق مع مسحوق النشادر ويضاف الجميع معاً مع بشر البرتقال ويعجن.
- تشكل العجينة على هيئة أصابع وتوضع في صينية مدهونة بالزيت.
- تدخل فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

\*\*\*

### بسكويت القرفة

◀ المقادير:

- ٢ كوب دقيق + ثلثين كوب سكر بودرة.

-  $\frac{1}{4}$  كوب سمن + ملعقة كبيرة قرفة ناعمة + ١:٢ بيض.

- قليل من اللبن إذا إحتاج الأمر + ملعقة صغيرة بيكنج بودر.

### الطريقة:

١- يضاف الدقيق لليكنج بودر.

٢- يضاف السمن ويفرك بأطراف الأصابع لأعلى حتى يختفى السمن في الدقيق تماما.

٣- تضاف بقية المقادير من السكر والبيض والقرفة.

٤- تعجن جميع المقادير بإضافة القليل من اللبن حتى تتكون عجينة يابسة نوعا.

٥- تفرد العجينة بالنشابة لسلك ٣م تقريبا.

٦- تقطع دوائر متوسطة الحجم وترص في صاج مدهون بالسمن.

٧- تخرم بسكوته من الوسط بقطاعة صغيرة وتترك الأخرى سليمة.

٨- تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

٩- يغطي ظهر البسكوته السليمة بالمربى وتلصق بها الأخرى.

١٠- يرش الجزء المفرغ بسكر بودرة ويمكن ترك التجويف بالمربى كما هو، أو يجمل بقطعة إنجليكا أو أى نوع من المكسرات.

## بسكويت اليانسون

## المقادير:

- ٢ كوب دقيق +  $\frac{1}{4}$  كوب زيت +  $\frac{1}{4}$  كوب سكر.
- ٣:٢ بيض + ملعقة صغيرة بيكنج بودر.
- ٢ ملعقة كبيرة يانسون.

## الطريقة:

- ١- تضاف جميع المقادير السائلة لبعضها في إناء العجن (البيض، الزيت).
- ٢- تضاف جميع المقادير الجافة لبعضها (الدقيق، السكر، بيكنج بودر، يانسون).
- ٣- تضاف جميع المقادير السائلة للجافة وتعجن جيداً.
- ٤- تشكل في صاج مدهون بالزيت على هيئة أسطوانة.
- ٥- تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر قليلاً.
- ٦- تقطع شرائح ثم ترص في الصاج مرة أخرى.
- ٧- توضع بفرن هادئ الحرارة حتى تتمدد.

\*\*\*

## بسكويت ماري

## المقادير:

- ٢ كوب دقيق +  $\frac{2}{3}$  كوب سكر بودرة + صفار بيضة.

- ٣ ملاعق كبيرة لبن + جرام بيكربونات النشادر.
- جرام بيكربونات الصوديوم + ملعقتان كبيرتان زبدة.
- ملعقة متوسطة نشا + ذرة ملح.

### الطريقة:

- يخفق السكر مع الزبد حتى يصبح هشاً كالقشدة، ثم يضاف اللبن بارداً ثم صفار البيض، ويقلب الجميع جيداً.
  - تخلط بيكربونات النشادر الناعمة بالدقيق والنشا وبيكربونات الصوديوم وذرة ملح.
  - يضاف الدقيق المنخول للزبد والسكر مع التقليب باستمرار، وتترك العجينة في الثلاجة لمدة من ٣ إلى ٤ ساعات.
  - تفرد العجينة على شكل مستطيل سمكه ٢مم وتقطع دوائر أو مستطيلات حسب الرغبة بقطاعة البسكويت.
- وبالطبع نراعى سن الطفل وحالته الصحية حين تناوله نوع البسكويت.

## الكيك

## المقادير:

- ٢ كوب دقيق منخول +  $\frac{1}{4}$  كوب سمن.
- كوب سكر سنتر فيش ناعم + من ٢:٣ بيض.
- ٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر +  $\frac{1}{4}$  كوب لبن، فانيليا.

## الطريقة:

- ١- يدعك السمن قليلاً ثم يضاف السكر تدريجياً ويدعك جيداً حتى يصير خفيفاً كالكريمة.
- ٢- يضاف البيض بعد خفقه جيداً ويقلب الخليط أيضاً جيداً مع إضافة الفانيليا.
- ٣- يضاف الدقيق واللبن بالتبادل للخليط السابق مع الدعك الجيد حتى ينتهي المقدار.
- ٤- يبطن قالب الكيك بالسمن والدقيق وتصب به العجينة.
- ٥- يجبز بفرن متوسط الحرارة في الرف الأوسط حتى يتم النضج.
- ٦- لا يفتح الفرن قبل عشر دقائق على الأقل حتى لا يدخل الهواء البارد فيهبط الكيك.



## التزييف

### المقادير:

- ١ - مقدار من العجينة الإسفنجية، أو يمكن استعمال بواقى كيك أو بسكويت سادة بدلاً من الكيك الإسفنجي إذا توافر.
- ٢ - فاكهة طازجة أو محفوظة.
- ٣ - جيلي.
- ٤ - كستردة بالفانيليا.
- ٥ - كريم شانتيه أو حسب الطلب.

### الطريقة:

- ١ - يفتت الكيك أو البسكويت في طبق من البللور.
- ٢ - يوضع فوقها الفاكهة المرغوبة.
- ٣ - يعد الجيلي ويصب على المحتويات السابقة.
- ٤ - يدخل الثلاجة حتى يجمد.
- ٥ - نعد الكستردة ونضيفها على الوجه ثم ندخلها الثلاجة ثانية.



## البسبوسة

### المقادير:

- كوب ونصف دقيق سميد + ٢ كوب زبادى.

- كوب سكر سنتر فيش +  $\frac{3}{4}$  كوب سمن.
- ملعقتان كبيرتان دقيق + ملعقة جوز هند + فانيليا.
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر + مكسرات.

### ◀ الطريقة:

- ١- تضاف مقادير السميد والدقيق والبيكنج بودر والسكر وجوز الهند لبعضها.
  - ٢- ثم يضاف لها الزبادى والسمن (بعد تسييحه) ويقلب جميعا جيداً، ويمكن استبدال الزبادى بقشدة نسلة (العلب).
  - ٣- تدهن صينية بالسمن ويوضع بها الخليط السابق وتخبز في فرن ساخن حتى يحمر وجهها.
  - ٤- تخرج من الفرن وتسقى بالشراب ويمكن تجميلها بالرش بالمكسرات.
- وهناك طريقة أخرى للتجميل باللوز أو البندق بأن نقشر اللوز بعد سلقه ونقطع البسبوسة قبل خبزها ووضع لوزة بكل مربع أو بندقة.
- وأخيراً: يجب ألا ننسى الماء الذى يجب أن يعتاد الطفل على شربه لفائدته للجسم وللکلى بالذات.

## نماذج لوجبات الطفل الغذائية في تلك السن

### 👉 وجبة الإفطار:

• وجبة الإفطار تعد من أهم وجبات اليوم، ولا بد من الاهتمام بها لأنها هي التي تمد الطفل بالطاقة اللازمة، وإذا لم يتوافر هذا سيسحب الجسم ما يلزم من مخزون الطاقة الموجود به إلى أن يتناول الطفل وجباته التالية.

• والمؤسف أنه يترتب على عدم تناول الطفل لهذه الوجبة أن هرمونات الإجهاد اللازمة لتشغيل مخزون الطاقة قد تزيد من توتر الطفل في تلك الحالة، ويصبح مجهدا وغير قادر على الاستيعاب، أو اتباع السلوك السليم، فمهمة وجبة الإفطار هي المساعدة على تحفيز الذاكرة والحماية من الإجهاد والسيطرة على الضغط العصبي والتوتر.

• وكلما كانت وجبة الإفطار متوازنة، كلما عمل المخ بشكل متوازن.. لذا وجب أن تحتوي وجبة الإفطار على سعرات حرارية متعادلة من النشويات المركبة والبروتينات ويجب ألا تكون كمية النشويات أكبر من البروتينات لأن هذا قد يبطئ من تحفيز المخ على الإنجاز.

وعلىنا أن نعرف أن وجبة الإفطار مهمة جدا للأولاد وإذا لم يتناول الطفل الطعام في الإفطار، فسيتناول كمية أكبر في الوجبات التالية مما يجعل وزنه يزيد بسرعة .

● وعليه يجب أن يحتوى الفطور على بعض هذه العناصر:

- مشروب عصير الفاكهة أو اللبن مثلا، ليزود الجسم بالسوائل ويرطبه ويمده بالبروتين والكالسيوم.

- سكريات بطيئة الاحتراق: كالحبز أو الحبوب الكاملة "بليلة".

- بروتينات نباتية، أو رقائق الشوفان.

- جبن طرى: يمد الجسم بالبروتين والكالسيوم ويساعد في بناء الخلايا.

- فاكهة طازجة: تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والبوليفينولات وهى تقوى الجسم وتحميه.

● وإذا كان الطفل لا يرغب فى الفطور فاعطه "سندوتش" جبنة أو موزة مثلا.

للـ وإليك بعض النماذج لوجبات تصلح لإفطار الطفل:

- سندوتش جبن + وحدة فاكهة + كوب لبن.

أو - بليلة + لبن + عصير طازج.

أو - كوب زبادى + تفاحة مقطعة لشرائح.

أو - توست + بيض + عصير برتقال.

أو - سندوتش جبنة سايحة مع قطعة فاكهة + كوب لبن.

أو - زبد الفول السوداني على شرائح الموز على قطعة توست + لبن.

أو - كوكتيل زبادى بالفاكهة، أو لبن بالفاكهة.

للـ وبعد الظهر:

من المفيد أن يتناول حبة فاكهة أو سندوتش مربى أو حليب أو لبن محلى.

للـ وعلى الغداء أو العشاء:

- نبدأ باعطائه الحساء أو الخضار النضج لأن حال كونه جائعا سيتناوله.. ويمكنه أن يبدأ بتناول الطبق الرئيسى والذي يجب أن يتكون من:

- نشويات (مكرونه، أرز، بطاطس، ذرة، حبوب) وغيرها  
فهى غنية بالسكريات البطيئة فيشعر حين يتناولها بالشبع  
ويتزود بالطاقة لتلبية حاجات عضلاته ودماعه.

- خضروات (جزر، طماطم، سبانخ.... وغيرها).

- قطعة صغيرة لحم أو سمك أو جبنه مبشورة أو بيضة.

- مادة دهنية بمعدل ملعقة صغيرة أو اثنتين مع كل وجبة.

للـ بين الوجبات:

يمكن أن نعطي الطفل ثمرة فاكهة أو عصير طبيعى أو خضر مقطعة كالجزر والخيار مثلا.

■ ملحوظات:

• لا ينبغي أن يتبع الطفل نظاما غذائيا للريجيم إلا إذا كان  
بدينا جدا وتحت إشراف الطبيب.

• من الأفضل أن يتناول الطفل أحد مشتقات الحليب مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، كاللبن بالفواكه أو اللبن المحلى أو الجبن الأبيض الطرى، بدلا من الأنواع المعدة كالأرز باللبن أو المهلبية.

• اتركوا الطفل يحدد كمية الخبز التي يريد أن يتناولها وخاصة إذا كانت وجبة الطعام لا تحتوي على نشويات.

• بعد سن الرابعة قدموا له خبزا عاديا وتجنبوا أن تعطوه خبز الردة - خبز ريجيم - فقد يضر بأمعائه.

• أثناء تناول الطعام، يجب ألا يشرب الطفل إلا الماء والبعد عن العصائر أو المشروبات الغازية حتى لا يصاب بالبدانة.

• لا تسمحوا للطفل بتناول الشيبسى والبسكوتات المملحة والحلوى والشيكولاتة بين الوجبات لأنها تفقده الشهية عندما يحين موعد الوجبات الأساسية، وتزود الجسم بكمية من الملح والدهون والسكريات السريعة الاحتراق مما يضر بصحته على المدى البعيد، وتسبب أيضا زيادة في الوزن.

وأخيراً: قد تلجأ بعض الأمهات لإعطاء الطفل الفيتامينات والمكملات الغذائية من تلقاء أنفسهن اعتقاداً منهن أن هذا يحسن من صحة الطفل.. فما جدوى هذا؟!

## الفيتامينات والمكملات ودورها في نمو الطفل

### • أولاً: هل تفيد الفيتامينات حقاً في تحسن صحة الطفل؟!

← الفيتامينات والمكملات الغذائية واحدة من الوسائل المفيدة لتقوية وتحسين صحة الطفل، إذا كان في حاجة إليها، ولكن للأسف قد يفرض بعض الآباء في استخدامها بل ويتنافسون في إعطائها لأولادهم بأنواعها المختلفة دون استشارة الطبيب، مما يجعلها مضرّة لأنها أولاً وأخيراً "مواد كيميائية".

← والاعتقاد السائد قديماً هو أن الفيتامينات والمكملات كلما أعطينا منها أكثر تحسنت صحة أطفالنا، ثبت خطأه بشكل كبير، وإذا كان نقصها مشكلة، فزيادتها أيضاً مشكلة.

← فمثلاً الجسم البشري يحتاج لفيتامين (C) من ٤٠ إلى ٨٠ ملليجراماً في اليوم حسب العمر والنشاط، ولكننا نجد أن القرص الواحد منه يحتوي على ٥٠٠ ملليجرام أو ١٠٠٠ ملليجرام أي ٢٠ ضعف الجرعة التي يحتاجها جسم أي شخص، وإذا أضفنا إلى ذلك استخدامه لفترات طويلة نفاجاً بظهور مشاكل صحية كحصوات في الكلى في حالة زيادة فيتامين (C)، أما زيادة فيتامين "A" لفترات طويلة فتسبب الصداع... وهكذا.

### • ثانياً: ما جدوى إعطاء الطفل للمكملات الغذائية؟

← يؤكد المختصون على ضرورة الحذر من المكملات الغذائية

تحديدا لأنها تباع للمستهلك العادى الذى تجذبه النتيجة المدونة على العبوة والتي تستخدم جيدا للدعاية، لكنه فى الحقيقة لا يعرف أن كلمة مكمل غذائى تعنى إنه لا يوجد دليل علمى على تحقيقه للنتيجة، أو التأثير المدون على العبوة، لأنه لو ثبتت فاعليته لأصبح دواء مصرحاً به، فمثلا كلمة "مقوى عام"، أو "منشط للمناعة"، أو "يزيد الانتباه" كلها كلمات للدعاية فقط لا غير.

← وللأسف هناك أشخاص كثيرون خاصة الذين يعانون من أمراض لا علاج لها- يستهلكون كميات كبيرة من هذه المكملات لأنهم جربوا كل الأدوية ولم تنجح معهم، مما يكلفهم مبالغ طائلة دون جدوى.

**وأخيرا:** فسوق الفيتامينات والمكملات سوق رائجة، بل وتتفنن شركات الأدوية فى عملها على شكل "بنبونى" وهو ما يدفع الأطفال مثلا لتناول العشرات منها لأن طعمها وشكلها مغريان، وهو ما دفع منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية لإصدار توصيات بضرورة تعبئة الأدوية بشكل عام والفيتامينات بشكل خاص فى عبوات آمنة بنظام الضغط مع الدوران، لأن الأطفال ليست لديهم هذه الملكة قبل بلوغ ٧ سنوات.

↳ ولذا يوجه المختصون اللوم لبعض الأمهات اللاتى يصرون على تناول أطفالهن للفيتامين بإقناعهم أنه مصدر للطاقة والقوة وهو ما يعتبر تدليسا على الطفل ويؤدى به أحيانا إلى تناول جرعات كبيرة خلصة ليصبح أكثر قوة ونشاطا.

كما أن كثيرين من الآباء لديهم توجس مستمر من ضعف أولادهم، فإن كان لابد منها، فإن الفيتامينات المتعددة لا تؤخذ بصورة يومية ولكن مرة واحدة أسبوعياً.

وبصفة عامة ينصح المختصون الأمهات بعدم إعطاء أطفالهن الفيتامينات إلا بعد استشارة الطبيب الذي يحدد ما إذا كان هناك نقص في عنصر من العناصر - بعد الكشف عليه - أم لا.

• ويرى علماء التغذية والأطباء أن الطعام المتوازن والكشف والمتابعة الدورية من ٤ إلى ٦ أشهر مثلاً للطفل السليم لمعرفة وزنه وطوله ومراجعة نشاطه وأكله تجعلنا لا نلجأ عشوائياً إلى الفيتامينات.

• وعن طبيعة الأكل المتوازن المطلوب والذي تتوافر فيه الفيتامينات يكفي للطفل أن يأكل مرة واحدة في اليوم نوعاً واحداً من الخضار أو الفاكهة أو السلطة، ومرة واحدة يومياً بيض أو سمك أو لحمة أو فراخ، ومرة واحدة يومياً لبن أو جبن أو زبادى.. وكل مجموعة يتم تناولها من ٤ إلى ٥ مرات على الأقل أسبوعياً.

## غذاء الطفل في مرحلة المراهقة

يحتاج الطفل في هذه السن إلى نظام غذائي صحي ومتوازن يقدم له ليساعد على نموه وتطوره بطريقة سليمة، وخاصة أنه في تلك المرحلة تحدث له تغييرات فسيولوجية مهمة تتطلب تنوع الحاجات الغذائية لديه، إذ يلعب كل منها دوراً أساسياً في النمو وتحديدًا في العظام والعضلات.

• وأهم عنصرين يحتاج إليهما المراهق في تلك المرحلة:

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

ولكن قدرة الجسم على امتصاصه من اللحوم أكثر من قدرته على امتصاصه من الأغذية الأخرى.

• ثانياً: "عنصر الكالسيوم": ويوجد هذا العنصر في مشتقات الحليب الذي يجب أن يتناوله المراهق من ٣: ٤ مرات يومياً لتأمين حاجة الجسم منه، ويمكن إبدال الحليب العادي بحليب الصويا المقوى في حال وجود مشكلة في تناوله، ويوجد كذلك الكالسيوم في الليمون واليوسفي واللفت والبيض وغيرها.

ولذا يجب ألا يهمل المراهقون تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم لأن هذا يشكل خطراً في المدى البعيد على صحة العظام.

• ويحتاج المراهق أيضاً للأغذية التى توفر له الطاقة وتعتبر صحية فى نفس الوقت كالنشويات والكربوهيدرات التى يجب تقسيمها على مدار اليوم.

• لكن للأسف فنادرأ ما يطبق المراهقون هذا، بل يختارون تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات - التيك أو اوى- ويقللون من تناول تلك الأغذية الغنية بالنشويات الصحية والألياف.. مما يسبب أضراراً على المدى البعيد .

#### • وينصح خبراء التغذية المراهقين بالآتى:

- أن يكثرُوا من تناول النشويات من خبز وأرز ومكرونه وحبوب غذائية وبطاطا وبطاطس لأنها توفر لهم الطاقة اللازمة.
- أن يكثرُوا من تناول الخضر والفاكهة ( على الأقل خمس مرات فى اليوم) لأنها تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن.
- أن يكثرُوا من تناول الحليب ومشتقاته كالزبادى والجبنه المبستره لأنه يحتوى على الكالسيوم وهو مهم لبناء العظام - كما سبق وقلنا-.
- أن يتناولوا ما يكفى من البروتينات، كاللحوم والسمك والدجاج والبقوليات حيث تفيد فى بناء الخلايا وإمداد الجسم بالطاقة.
- أن يقللوا من تناول الدهون والأطعمة الغنية بالسكر.

- مراعاة شرب ثمانية أكواب من الماء يوميا، مع عدم تناول المشروبات الغازية بكثرة، وكذلك العصائر المحلاة بالسكر حتى لا تزيد أوزانهم، وخاصة أنهم في تلك الفترة تكون لديهم قابلية لذلك.

- ولا بد من تناول الفطور حيث إنه يؤمن المكونات الغذائية الأساسية ويحسن القدرة على التركيز في الصباح، ويُصح في هذه الوجبة بتناول الحبوب الغذائية مع الحليب القليل الدسم وكوب من البرتقال الطازج.

- ألا يكثرُوا من الأكل بين الوجبات لأن ذلك يقلل من الشهية للوجبات الأساسية.

- وأن يحرصوا على تناول الخضر والفاكهة لأن إهمال تناولها قد يتسبب في مشكلة الإمساك ونقص الفيتامينات والمعادن.. فلننتبه لذلك.

**وأخيراً:** لا بد أن ننتبه إلى أن إقبال المراهقين على أكالات التيك أو اى التى تحتوى على نسب عالية من الدهون قد تضر بصحتهم وأيضا المقلبات والشيبسى وما شابه ذلك.

- ولا ننسى أن ممارسة الرياضة بانتظام ضرورية للحفاظ على الرشاقة والليونة ولصحة القلب والشرابين، إضافة إلى أهميتها في نمو العظام والحفاظ على الصحة في تلك المرحلة.