

طُفْلُكَ النَّحِيفُ

الوسائل الفعّالة والطرق المبتلىة لزيادة وزنه
برامج غذائية مضممة لعلاج النحافة والأنيميا

- جهاز يكشف : هل طفلك نحيف أم لا ؟
- ١٧ علامة لكشف سوء التغذية عند الأطفال .
- أخطاء الآباء .. وراء نقص نمو أطفالهم !!
- كنز غذائي .. لزيادة وزن طفلك وعلاج نحافته !!
- ٤ أغذية عجيبة .. للأطفال النحفاء !!
- كيف تقدمين الطعام لطفلك بفن وجاذبية ؟
- كل شيء عن الغذاء الصحي للأطفال .

دكتور

حسن فكرى منصور

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

دار الطالاع للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة - ت : ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٤٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٢٧٤٨٣٠٤٨٣ (٢٠٢)

Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo

Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

●● جميع الحقوق محفوظة للناسر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق
من الناسر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناسر .

*No Part Of This Book May Be Reproduced By any Process Without
Written Permission. Inquiries Should Be Addressed To The Publisher .*

رقم الإيداع : ٩٢٨٣ / ٢٠٠٣

الترقيم الدولي : 977-277-306-6

تصميم الغلاف : زكريا عبد العال

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية
من وكيلنا الوحيد : مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع

الرياض تليفون : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦
٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

مقدمة

لمست من تعاملى واحتكاكى مع كثير من الآباء والأمهات أن الحاجة ملحة إلى كتابة كتاب يبحث مشكلة نحافة الأطفال .

فلست أبالغ إذا قلت : إننى يومياً أسمع العديد من الأسئلة حول الأطفال النحفاء :

- هل طفلى نحيف أم لا ... ؟

- هل طفلى ينمو بشكل طبيعى ؟

- ما السر وراء نقص وزن طفلى عن الطبيعى ؟

- هل للوراثة دور ؟

- هل لسوء التغذية دور ؟

- هل لهذه النحافة مشاكل على تحصيله الدراسى وذكائه ؟

- ما أسباب رفض طفلى لتناول الطعام ؟

- كيف نتصرف نحن الآباء تجاه هذه المشكلة ؟

- ما العناصر الغذائية المهمة لأطفالنا لكى ينمو ، ويزداد وزنهم بشكل طبيعى ؟

- هل هناك برامج غذائية يمكن اتباعها مع الأطفال النحفاء ... ؟

هذه بعض الأسئلة التى تصلنى يومياً ، والتى دفعتنى لإعداد هذا الكتاب.

وها هو الكتاب بين يديك - عزيزى القارئ - يقدم لك أسرار انتشار النحافة بين

بعض الأطفال ويقدم حلولاً لكثير من المشاكل التى تواجه الآباء حول نحافة أطفالهم.

فى أربع خطوات تم وضع الوسائل الناجحة لزيادة وزن الأطفال النحفاء، وعلاج

مشاكل نموهم .

وتم فى نهاية الكتاب عرض لأربعة برامج غذائية مهمة لعلاج النحافة والأنيميا

التي تهدد كثيراً من أطفالنا .

أتمنى أن يقدم هذا الكتاب إجابات واضحة وشافية لكثير من الأسئلة التى تدور فى

ذهن الآباء حول نحافة أطفالهم .. وأن يكون خطوة جادة نحو أطفال أصحاء .

وأخـر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

دكتور/ حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية بدمهور

ت : ٠٤٥ / ٣٣٢١٥٣٥ - ٣٣١٠٥٥٥

محمول : ٠١٠١٨٣٣٦٠٦

هل فعلاً طفلك نحيف .. ؟!



كثيراً ما يزورنى فى مركز التغذية ، العديد من الآباء والأمهات يتملكهم القلق ، والخوف ، والحيرة ..

والسبب هو ...

شعورهم ، أو إحساسهم أن طفلهم نحيف !

أو أن طفلهم لا ينمو بشكل طبيعى .

أو أن ابنهم أقل وزناً من ابن الجيران الذى يماثله فى العمر .

وبفحص هؤلاء الأطفال ، وقياس أطوالهم ، وتحديد أوزانهم اكتشف أن نسبة كبيرة منهم .. طبيعيون ، ولا يعانون أى درجة من النحافة ..

والعجيب أن بعض هؤلاء الأطفال زائدون فى الوزن عن الطبيعى ، وفى نفس الوقت هناك بعض الأطفال المصابين بالنحافة ، ونقص بالوزن عن الطبيعى وآباؤهم لا يلقون لهم بالاً ولا يسعون لعلاجهم .

هذا اللبس الذى يقع فيه الآباء دفعنى أن أبدأ كتابى هذا بالتعرف على الطفل النحيف .. وعلى كيفية تشخيصه .. وطرق الكشف عليه .

وبهذا يسهل على الآباء معرفة إذا كان أطفالهم نحافاً أم لا ؟!

■ هذا هو الطفل النحيف ...

الطفل الذى يبدو شكله «مِسْلُوع» «مِعْصَعَص» «جلد على عظم مثل العصا...» .

وعندما نحدد وزنه نجد وزنه أقل من الوزن الطبيعى بمقدار ٢٠-٣٠ ٪ .

وعندما نقيس نسبة الدهون بجسمه نجدها أقل من الطبيعى .. هذا هو الطفل النحيف .

•• كيف تتأكد من أن طفلك نحيف أم لا ... ؟

■ الميزان لتشخيص نحافة طفلك ..

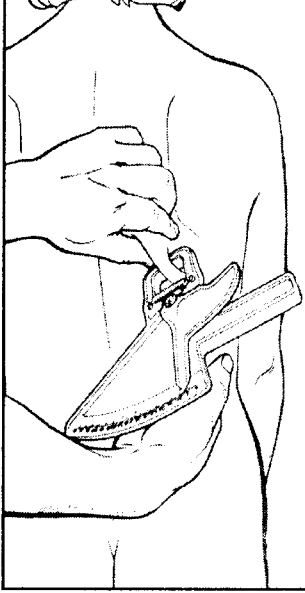
الطريقة السهلة والبسيطة هي استخدام «ميزان» مضبوط لتحديد وزن طفلك .. مع قياس طوله بالمazورة ..
ثم تقارن وزنه ، وطوله ، وعمره ، بالأوزان المثالية الموجودة في الجدول الآتي .

إذا قل وزن طفلك عن ٢٠-٣٠ ٪ عن الأوزان الموجودة بالجدول .. فطفلك نحيف !!

البنات		الأولاد		العمر بالسنوات
الوزن كجم	الطول بالسنتيمتر	الوزن كجم	الطول بالسنتيمتر	
٧,٤	٦٥,٥	٧,٩	٦٨,٢	$\frac{1}{4}$ سنة
٩,٧	٧٤,٢	١٠,٢	٨١,٣	١
١٢,٢	٨٥,٦	١٢,٧	٨٦,٩	٢
١٤,٣	٩٣	١٤,٧	٩٤,٣	٣
١٦,٣	١٠٠,٤	١٦,٥	١٠١,٥	٤
١٨,٣	١٠٧,٢	١٨,٥	١٠٨,٥	٥
٢٠,٤	١١٣,٤	٢٠,٥	١١٤,٥	٦
٢٢,٦	١١٩,٣	٢٢,٥	١٢٠,٥	٧
٢٥,١	١٢٥	٢٥	١٢٦	٨
٢٧,٧	١٣٠,٦	٢٧,٥	١٣١,٥	٩
٣١,١	١٣٦,٤	٣٠,٣	١٣٦,٥	١٠
٣٥,٧	١٤٢,٧	٣٣,٥	١٤٢	١١
٤٠,٥	١٤٩,٣	٣٧,٥	١٤٧	١٢
٤٥,٨	١٥٥,٥	٤٢,٥	١٥٣,٥	١٣
٥١	١٥٩,٥	٤٨,٨	١٦٠,٧	١٤
٥٥,٨-٥٤,٤	١٦٢,٢-١٦١,٧	٥٩,٦-٥٤,٧	١٧٢,٣-١٦٧,٣	٢٠-١٥

■ سُمك الجلد لتحديد النحافة :

فى كثير من عيادات التغذية ، ومراكز علاج النحافة والسمنة يوجد جهاز بسيط ، يمكنه أن يقيس سُمك ثنايا الجلد فى منطقة البطن ، والظهر ، والكتف ، ومنها يمكننا تحديد نسبة دهون الجسم ، ومعرفة ما إذا كان الطفل طبيعيا أم نحيفا أم سمينا .



جهاز قياس سمك ثنايا الجلد

■ الشكل العام للطفل يساعد فى التشخيص :

بالطبع لا يمكننا الاعتماد على الشكل العام للطفل لتشخيص نحافته، وتحديد درجة النحافة . ولكن .. إذا نظرنا إلى الطفل ووجدناه رفيعا مثل «العصا» .. «معصص» «مسلوع» ، «جلد على عظم» .. فهذا مؤشر على أن الطفل نحيف ، وبالوسائل التشخيصية الأخرى ، يمكننا تأكيد التشخيص ، وتحديد درجة النحافة .

لماذا طفلك نحيف .. ؟!



■ هل للوراثة دور فى إصابة الأطفال بالنحافة ؟

نعم .. إلى حد بعيد .. أجسام الأجداد والآباء يرثها الأبناء ، فالطفل يرث نحافة أجداده أو آبائه .

واحتمالات انتقال النحافة إلى الأبناء تزداد إذا كان كلا الوالدين نحيفا .. وتقل الاحتمالات إذا كان وزن الوالدين طبيعيا .

■ هذا ما قد يرثه الأبناء من الآباء والأجداد ..

- * شكل ، وهيكل الجسم ، وأماكن توزيع الدهون .
- * الشهية لتناول الطعام .. فإذا كان الوالدان يتصفان بشهية ضعيفة لتناول الطعام ، فالأطفال قد يرثون ويكتسبون هذه الصفة ، ويعرضون عن تناول الطعام .
- * الامتناع ، وعدم قبول أصناف معينة من الأطعمة ، مثل الحلوى والجاتوهات ، والدهون ، والنشويات ..
- ومن ثمّ يقل عندهم مخزون الدهون ، ويعانون النحافة .
- * وقد يرث الأطفال العصبية الزائدة ، والتوتر ، والقلق .. وبالتالي يزداد عندهم استهلاك وتكسير الدهون ، مما يسبب نقص وزنهم عن الطبيعي .
- * وقد يرث الأطفال بعض التغيرات فى هرمونات الجسم ، أو بعض الخلل فى التفاعلات الكيميائية للأغذية بالجسم ، مما قد يسبب قلة تكوين الدهون بالجسم ، ونقص بالوزن .

●● استنتاج ..

يتضح مما سبق أن للوراثة دوراً ، لا يمكن إغفاله ، فى انتقال النحافة من جيل لآخر .. من الأجداد والآباء إلى الأبناء .

●● ولكن ..

العوامل الوراثية بمفردها قد لا تكون سبباً قوياً للإصابة بالنحافة ، ولكن يساعدها بعض العوامل المكتسبة الأخرى .
وفى الصفحات القادمة سوف نتناول أهم العوامل المكتسبة ، والتى قد تؤدى إلى نحافة الأطفال .

سوء التغذية .. ونحافة الأطفال



مما لا شك فيه ، أن سوء التغذية على رأس ما توجه إليه أصابع الاتهام فى إصابة الأطفال بالنحافة .

■ ما المقصود بسوء التغذية ؟

فى البداية ينبغى أن نعلم أن الغذاء يحتوى على ستة عناصر غذائية رئيسية :
الماء - الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون - الفيتامينات - الأملاح المعدنية .
والتغذية السليمة للأطفال هى التى تحتوى على كميات كافية من هذه العناصر الستة .. مما يساعد الطفل على النمو بشكل طبيعى ، وتمتعه بالحيوية والنشاط ، والحركة .

■ أما سوء التغذية فينشأ عن :

* إمداد الطفل بكميات من الغذاء ، غير ملائمة له ، من حيث النوع أو الكم .

■ سوء التغذية ينشأ عن :

* نقص فى إمداد الطفل «الغذاء الكامل» .. كما يحدث فى حالات المجاعات ، أو كما يحدث فى حالة فقدان الطفل شهيته للطعام .

■ سوء التغذية ينشأ عن :

* إعطاء الطفل نظاماً غذائياً ، ينقصه عنصر ، من العناصر الرئيسة السابقة :
البروتينات ، النشويات ، الدهون ، كما يحدث فى حالات النحافة ، حيث يقل إمداد الطفل بالنشويات والسكريات .

■ سوء التغذية ينشأ عن :

إمداد الطفل بنظام غذائى ما .. ولكن ينقصه بعض المغذيات مثل فيتامين «ج» ، أو عنصر الحديد مثلاً .

■ سوء التغذية ينشأ عن :

الإفراط فى إمداد الطفل بعنصر غذائى ما على حساب عنصر آخر ، كأن

نفرط في إمداد الطفل بالنشويات والسكريات (حلى ، جاتوهات ، أرز ، مكرونة...) على حساب البروتينات . وتكون النتيجة إصابة الطفل بالسمنة .

■ سوء التغذية ينشأ عن :

اضطراب في هضم ، أو امتصاص ، أو التمثيل الغذائي لبعض العناصر الغذائية الرئيسة ، كما يحدث في حالات أمراض المعدة ، والأمعاء .. التي تعرض الطفل إلى عدم الاستفادة الكاملة بما يتناوله من طعام .

■ وأخيرا .. سوء التغذية هي :

حالة مرضية تؤثر على وظائف الجسم وبنائه ، وتؤدي إلى ظهور بعض الأعراض والعلامات المرضية على الطفل .

بعد هذا العرض أتمنى أن يتضح لنا معنى «سوء التغذية» ، وأن نكون على علم بعلاقة سوء التغذية ، بالحنافة التي تصيب أطفالنا .

■ انتبه .. هذه علامات وأعراض سوء التغذية !

هناك العديد من العلامات والشكاوى قد تظهر على الطفل ، تشير إلى إصابة الطفل بسوء التغذية .. وأهم هذه العلامات والأعراض هي :

- * زيادة في وزن الطفل «سمنة» .
- * نقص تدريجي أو مفاجئ في وزن الطفل عن الطبيعي «حنافة» .
- * لين في العظام ، وتشوه في الساقين ، والقفص الصدري .
- * الفك ضعيف التكوين ، والأسنان غير منتظمة .
- * ضعف ، وارتخاء في عضلات الجسم .
- * بروز في البطن غير طبيعي .
- * شحوب في الوجه . * بشرة جافة خشنة ، بها بقع فاتحة .
- * الغشاء المخاطي للفم ، وجفن العين الداخلي باهت ، «بها شوص»^(١) .
- * الشعر ، جاف ، غير لامع ، سهل التقصف والسقوط .
- * التهاب بالعين ، وزيادة حساسيتها للضوء ، وفاقدة للبريق .

(١) شوصت العين شوصاً : عظمت فلم يلتق عليها الحفنان - واضطرب جفناها ... (المعجم الوسيط) .

* هالات سوداء ، أو حمراء أسفل العين .

* ضعف الشهية لتناول الطعام .

* الشعور بالإجهاد لأقل مجهود ، مع الخمول .

* فقدان القدرة على التركيز ، أو التحصيل الدراسي .

* كثرة البطء ، والتوتر ، والقلق ، وحدة الطبع .

* كثرة التعرض للعدوى .

هذه بعض الأعراض والعلامات ، التي تبدو على الطفل المصاب بسوء التغذية، ينبغي للأمهات الانتباه إليها جيداً ، وعند ملاحظتها على طفلها ، عليها استشارة الطبيب المختص لتحديد السبب وتقديم العلاج .

حالة رفض الطفل للطعام ما أسبابها ؟ وما تأثيرها ؟!



بالطبع لا يمكننا أن نتناول موضوع نحافة الأطفال ، دون أن نعرض لقضية شائعة ، وشكوى متكررة وهي «رفض الأطفال للطعام» .
فكثيراً ما يشكو الآباء :

* طفلي شهيته ضعيفة جداً لتناول الطعام !!

* ابني .. قد يمكث طوال اليوم دون أن يطلب الطعام .

* أبنائي .. لا يتناولون أصنافاً كثيرة من الأطعمة .

* طفلي .. لا يتناول الطعام إلا بالعقاب ، أو المحايلة .

* إنني أخشى على أطفالي سوء التغذية .. لرفضهم المستمر للطعام .

هذه الشكاوى المتكررة ، وغيرها الكثير ، بعضها صادق ، وبعضها مبالغ فيه!

في الحقيقة : أن ضعف شهية الأطفال لتناول الطعام قد تكون طبيعية ،

فمن المعروف أن الطفل فى عامة الأول يقبل على تناول الطعام ، بينما يقل طلبه للطعام فى العام الثانى ، وهذا أمر طبيعى لاختلاف معدل نموه ، وبعض العوامل الأخرى .. وكذلك شهية الطفل للطعام تقل فى فصل الصيف عنها فى الشتاء .

ولكن .. هناك بعض الأسباب النفسية ، والعضوية قد تكون سبباً فى ضعف شهية الطفل للطعام ، ورفضه للطعام :

أولاً : الأسباب النفسية

■ هل - بالفعل - من الممكن أن يصاب الطفل ببعض المشكلات النفسية،
تؤدى إلى رفضه للطعام ؟

أستطيع أن أؤكد ، أن الأسباب النفسية التى قد تصيب الطفل ، هى المتهم الأول ، وراء رفضه تناول الطعام !!

وسوف أتناول معكم أهم هذه المشكلات النفسية ، وتأثيرها على الطفل :

* الطفل الذى يشعر ، بأن إخوته مميزون عنه ، وأن لهم مكانة عند والديه أكبر من مكانته .. يلجأ أحياناً إلى رفض تناول الطعام ليكسب اهتمام وانتباه الوالدين والمحيطين .. وليستجدى عطفهم وحنانهم .

وهذا ما نراه واضحاً فى الطفل البكر ، عندما يولد له أخ صغير يسحب منه اهتمام ، وعطف والديه .

* الطفل الذى يشعر بالظلم ، أو الاضطهاد ، أو القسوة من الوالدين ، أو أحد المحيطين ، يلجأ فى بعض الأحيان إلى الامتناع عن الطعام ، كوسيلة لعقاب الوالدين .

* الطفل الذى ينشأ ، ولا يجد الحنان الأسرى ، ويعانى الحرمان العاطفى من المحيطين ، عادة ما يعانى من بعض المشاكل النفسية التى تؤدى به إلى الإعراض عن تناول الطعام .

* الطفل الذى يجبر على تناول الطعام ، أو تناول نوع معين ، أو كمية

معينة من الطعام ، قد يربى عنده كراهية الطعام ، والنفور منه ، وتعتبر عملية تناول الطعام عنده ، عملية ثقيلة غير مرغوب فيها .

* الطفل الذى يثار أمامه ، أثناء تناول الطعام ، الخلافات والشجار بين الأب والأم ، وباقى أفراد الأسرة ، يتأثر بالسلب فى تناوله للطعام .. ويربى عنده شعور مؤلم أثناء تناول الطعام .

ثانياً : الأسباب العضوية :

هناك بعض الأسباب العضوية قد تكون سبباً فى ضعف شهية الطفل للطعام ، وأهم هذه الأسباب :

* أمراض الحميات .

غالبية أمراض الحميات التى تصيب الصفل ، قد تكون مصحوبة بفقدان فى الشهية لتناول الطعام .. وأهم هذه الأمراض هى :

* الحمى الروماتيزمية .

* الحمى التيفودية والباراتيفودية .

* الالتهاب الكبدى الفيروسى .

* الحصبة ، والجديرى .

* النزلات الشعبية ، والالتهاب الرئوى .

* التسنين .. وأمراض الأسنان والفم .

إصابة أسنان الطفل بالتسوس ، أو وجود قرح فى الغشاء المخاطى للفم ، وكذلك فى فترة التسنين ، والتهابات اللثة .. كل هذا عادة يصاحبه رفض الطفل للطعام ، لما يسببه الطعام ، والمضغ من آلام للطفل .

* الديدان ..

الطفيليات ، وخاصة الديدان ، من الممكن أن تفقد الطفل شهيته لتناول الطعام .

■ وأهم هذه الديدان :

- البلهارسيا . - الأنكلستوما . - الأكسيورس .
- الفاشيولا . - الأسكارس . - الهيمينوليس .
- * الدودة الشريطية وكذلك الأميبا .

●● النزلات المعوية ..

غالباً ما يصاحب النزلات المعوية ، وحالات الإسهال الحادة ، ضعف في شهية الطفل للطعام .

●● الأمراض المزمنة ..

هناك بعض الأمراض المزمنة - وقى الله أطفالنا منها - تكون من أعراضها فقدان الشهية للطعام مثل :

- التهاب الكلى المزمن ، والفشل الكلوى .
- أمراض الكبد المزمنة .
- أمراض القلب المزمنة .
- الأورام .

ثالثاً : أسباب أخرى ..

بالإضافة إلى الأسباب النفسية ، والعضوية السابقة، هناك بعض الأسباب الأخرى ، من الممكن أن تسبب ضعفاً في شهية الطفل للطعام ، ورفضه للأكل .

■ ومن هذه الأسباب :

* الطقس الحار :

تقل شهية الطفل لتناول الطعام في فصل الصيف حيث ترتفع درجات الحرارة ، وتزداد نسبياً في الشتاء .

وخلال اليوم الواحد ، قد تتأثر شهية الطفل حسب درجة حرارة الجو ..

فنجده شهيته تقل فى فترة الظهيرة ، حيث ترتفع درجة الحرارة عنها فى فترة العصر والعشاء .

* عدم انتظام مواعيد تناول الطعام .

من الأشياء المهمة التى تؤثر على شهية الأطفال ، عدم تنظيم مواعيد تناولهم للطعام .

* طريقة عرض الطعام للطفل ..

هناك بعض الأمهات لا تبذل أى مجهود فى طريقة عرضها للطعام ، أمام طفلها ، فتقدمه بشكل ليس فيه جاذبية ، أو تشويق للطفل .

وتنسى الأم ، أن للطفل عينين يأكل بهما قبل فمه ، فيجذبه الشكل الجيد ، والألوان الجذابة للطعام .

وكذلك تغفل الأم أن للطفل أنفا يأكل به قبل فمه ، فيجذبه رائحة الطعام الجيدة .

* الوراثة ..

لوحظ أنه إذا كان الأبوان ضعيفى الشهية لتناول الطعام ، فإن بعض أطفالهما يصابون بهذه المشكلة ، ولذا يعتقد أن للوراثة دوراً فى شهية الأطفال للطعام .

* تناول الحلوى ..

عادة ما يؤدى تناول الحلوى ، والشيكولاتة ، إلى فقدان الشهية لتناول الطعام .. فهى تزيد من ارتفاع السكر بالدم ، الذى يؤدى بدوره بالتأثير على مركز الشبع بالمخ ، فتقل الشهية .

هذه هى أسباب ضعف الشهية لتناول الطعام عند الأطفال وكذلك رفضهم الطعام .

واستمرار هذه المشكلة مع الطفل لفترات طويلة قد يؤدى إلى نقص وزنه ، وإصابته بالنحافة .

أمراض الغدد.. ونحافة الأطفال..



يلقى نسبة ليست قليلة من الآباء تهمة «نحافة أطفالهم» إلى الغدد الصماء. فيعتقد البعض أن نحافة أطفالهم ترجع إلى نقص في «هرمون النمو» أو زيادة إفراز «الغدة الدرقية» .. أو أى خلل هرموني آخر . والحقيقة أن النحافة الناشئة عن خلل الغدد ، قليلة جداً ، ونادراً ما نشاهدها. وحتى تتضح الصورة حول بعض الهرمونات التي تتحكم في نمو الطفل ، ووزنه .. أستعرض معكم هرمونين مهمين :

●● هرمون النمو ..

■ ما المقصود بهرمون النمو؟

هو هرمون تفرزه غدة ، موجودة في الرأس ، تسمى «الغدة النخامية» ، ويتحكم في إفراز هذا الهرمون ، نوعان آخران من الهرمونات ، تفرزهما غدة في المخ تسمى «غدة تحت المهاد» .

ويبدأ ظهور هذا الهرمون في الجنين ، في نهاية الشهور الثلاثة الأولى من الحمل ، ويزداد معدل إفراز هذا الهرمون ، ليصل إلى أقصى حد له عند الأسبوع العشرين من الحمل .

ويتأثر إفراز هرمون النمو بمرحلة النمو عند الإنسان ، فيزداد مثلاً في أثناء البلوغ ، حيث يزداد النمو .

ويزداد إفراز الهرمون مع زيادة المجهود البدني والنشاط .

ولهذا الهرمون دور هام في تخليق البروتينات بالجسم ، وبناء الأنسجة ، ويعمل على نمو الأطفال بشكل طبيعي .

■ هل بالفعل أن سهر الأطفال ، وقلة عدد ساعات نومهم تقلل من إفراز

هرمون النمو؟

من المعروف أن إفراز هذا الهرمون يزداد أثناء النوم ، ولذا كان ينصح أجدادنا وآباؤنا ، بالنوم المبكر ، وعدم السهر لأطفالهم .

وقد لوحظ أن الأطفال الذين يسهرون طويلاً ، يقل ساعات نومهم ، أقل في معدلات نموهم عن الأطفال الذين ينامون مبكراً .

■ هل حدوث نقص غير طبيعي في إفراز هرمون النمو ، من الممكن أن يؤثر على نمو الطفل بشكل طبيعي ؟

نعم .. يؤدي نقص إفراز هذا الهرمون في الأطفال إلى تأخر نموهم ، وكذلك يؤدي إلى قصر قامتهم .

■ وكيف نتأكد من أن إفراز هذا الهرمون طبيعي أم لا في أطفالنا ؟

- يمكننا قياس هرمون النمو في الدم بأكثر من طريقة معمليّة ، وتتم عملية القياس في الصباح والطفل صائم ، لأن معدل الهرمون يتأثر بالطعام .
- ولقياس هرمون النمو في حالات نقص الإفراز ، يتم قياس الهرمون بعد الحقن بالإنسولين المائي ، وذلك لتحفيز إفراز هرمون النمو ، ويتم ذلك في معامل التحاليل .

●● هرمونات الغدة الدرقية .. ونحافة الأطفال ..

تقوم الغدة الدرقية ، وهي غدة أعلى الرقبة ، بإفراز هرموني ت ٤ و ت ٣ .. وهذان الهرمونان يتحكمان في عملية التمثيل الغذائي بالخلية ، وعملية استهلاك وتوليد الطاقة .

وعند حدوث زيادة في إفراز هذه الهرمونات كما في حالات «التسمم الدرقي» يحدث نقص في وزن الطفل ، رغم زيادة شهيته لتناول الطعام ! وكذلك يؤدي نقص إفراز هذين الهرمونين إلى تأخر نمو الطفل وأحياناً قد يصاب بالتخلف العقلي .. وفي الله أطفالنا منه !
وهذه الحالات نادرة الحدوث لدى الأطفال .

■ كيف نتأكد من أن الطفل مصاب بمشاكل في الغدة الدرقية أم لا ؟

بصفة عامة ، عند الإصابة بزيادة غير طبيعية في نشاط الغدة الدرقية ، تزداد الشهية للطعام ، ويقل الوزن بشكل ملحوظ ، كما يشكو المصاب من عرق

غزير ، ورعشة بالدين ، وأحياناً يصاب بسقوط فى الشعر وتقصف فى الأظافر ، وجحوظ فى العينين ، وزيادة فى عدد دقات القلب .

* ويقاس مستوى هرمون ت ٤ ، ت ٣ فنجدّه مرتفعاً ، ويمكننا تأكيد التشخيص بقياس مستوى الهرمون المنشط للغدة الدرقية TSH .

•• مرض السكر .. ونحافة الأطفال ..

هناك نوع من مرض السكر يعرف «بالنوع الأول» .. وهو يصيب غالباً الأطفال والأشخاص أقل من ٣٠ عاماً .. ونسبة الإصابة به قليلة ، لا تتعدى ٤,٧٪ .

- وفى هذا النوع لا يقوم البنكرياس بإفراز هرمون الإنسولين الضرورى لاستهلاك سكر الدم «الجلوكوز» ، ومن ثم يرتفع مستوى السكر بالدم ، مما يسبب بعض العلامات والأعراض على المصاب ، مثل :

* العطش المستمر . * كثرة شرب الماء .

* زيادة التبول . * التبول اللا إرادى .

* الوهن والتعب . * زيادة فى الشهية مع نقصان فى الوزن .

* تأخر فى النمو ...

■ ويمكننا التأكد من إصابة الطفل بمرض السكر ، عن طريق مقياس مستوى السكر بالدم ، صائماً ، وبعد الأكل بساعتين ، وعمل «اختبار منحني السكر» .

■ وأؤكد أن حالات الإصابة بمرض السكر بين الأطفال قليلة جداً .

■ أما بعد ...

بعد عرضنا لأسباب المشكلة «نحافة الأطفال» وبعد وضوح الحقيقة وراء نقص أوزان بعض الأطفال ..

آن الوقت للحديث عن طرق علاج المشكلة ..

وفى تصورى أن بداية علاج مشكلة نحافة الأطفال تبدأ بوجود ثقافة غذائية واعية لدى الآباء حول تغذية أطفالهم بشكل سليم .

ولابد للآباء من أن تكون لديهم إجابات واضحة عن تغذية أطفالهم :

ماذا يأكل أطفالهم .. ؟

متى يأكلون ؟

كيف يأكلون ؟

ما الأطعمة التى تمد أطفالهم بالطاقة ؟

ما العناصر الغذائية التى تزيد من أوزانهم ؟

وما العناصر التى تساعدهم على النمو بشكل طبيعى ؟

ما أهم الفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة لهم فى أعمارهم المختلفة ؟

ما مدى احتياج الأطفال للكربوهيدرات والبروتينات والدهون ؟

وفى الصفحات القادمة .. سوف يجد القارئ العزيز إجابات تفصيلية ، وواضحة تدور حول هذه الأسئلة وغيرها .

حتى نصل فى النهاية إلى ثقافة غذائية ، واعية للآباء لمواجهة المشاكل الغذائية التى تواجه أطفالهم ، ولاسيما مشكلة النحافة !

●● الخطوة الأولى ... ●●

■ التغذية السليمة سلاح طفلك الأول ضد النحافة !!

●● ماذا يحتاج طفلك ، لكى ينمو بشكل طبيعى .. لينى أنسجته المختلفة .. ليزداد وزنه .. لكى يزاول نشاطه وحركته .. ليذاكر ، ويفكر ، ويسمع ، ويلعب ... ؟

من أجل هذا كله ، يحتاج طفلك إلى « الطاقة » !!

* ومن أين يحصل على هذه الطاقة ؟

من الطعام الذى يتناوله .. فالطعام هو الوقود الذى يساعد على نمو أطفالنا ، وعلى مزاولتهم كل أنواع الأنشطة اليومية .

ومعنى هذا أن الطفل لن يستطيع أن ينمو بشكل جيد ، ولن يزداد وزنه «سوف يعاني من النحافة» ، ولن يستطيع أن يتحرك وينشط بشكل طبيعي .. إذا لم يحصل على الغذاء السليم الجيد .

ولا يمكننا أن نتصور أطفالاً أصحاء ، ذوى وزن طبيعي بدون الغذاء الكامل، الذى يحتوى على العناصر الرئيسة : الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية بالإضافة إلى الماء .

ولذا علينا نحن الآباء الاهتمام بتغذية أطفالنا مبكراً ، منذ ولادتهم بل قبل ولادتهم ، فنهتم بتغذية الأم الحامل ، لتتمكن من إنجاب طفل سليم . ومنذ ولادة الطفل على الأم الالتزام بتغذية طفلها ، وإمداده بكل العناصر الغذائية الرئيسة .

* وفى الصفحات القادمة سوف أستعرض أهم العناصر الغذائية اللازمة لنمو الطفل بشكل طبيعي .. والتي نحافظ على زيادة وزنه بشكل طبيعي ..

● الكربوهيدرات .. مصدر طفلك الرئيسى للطاقة والنشاط

■ ماذا نقصد بالكربوهيدرات ؟

عندما نطلق اسم الكربوهيدرات فإننا نعنى النشويات و «السكري» .. وهى إحدى عناصر الغذاء الرئيسة .. وغالباً ما يكون مصدرها الأطعمة النباتية .

■ ما أهم مصادر النشويات والسكري ؟

توجد النشويات فى الأرز ، المكرونة ، البطاطس ، الحبوب . أما السكري فتوجد فى سكر الطعام ، العسل ، المربى ، الحلوى .

■ ما فائدة هذه الكربوهيدرات لأطفالنا ؟

داخل جسم الطفل يتم تحويل الكربوهيدرات إلى أنواع بسيطة من السكري، ثم يتم تحويل كل هذه السكري إلى نوع واحد يسمى «الجلوكوز» . وفى وجود هرمون الإنسولين الذى يفرزه البنكرياس يتم حرق هذا الجلوكوز لإنتاج الطاقة اللازمة لنشاط وحركة ونمو الطفل .

وتعتبر الكربوهيدرات مصدراً سهلاً ، وسريعاً لإنتاج الطاقة لطفلك .

■ ماذا يحدث إذا زاد إمداد طفلك بالكربوهيدرات ؟

إذا أمددنا الطفل بكمية كبيرة من النشويات والسكريات ، أكثر من احتياج جسمه ، فإنه يقوم بتخزينها على هيئة نشا بالكبد والعضلات .. ثم على هيئة دهون يتم تخزينها في الخلايا الدهنية الموجودة تحت الجلد ، وحول الأعضاء ، وهنا يصاب الطفل بالسمنة ويزداد وزنه .

■ وماذا يحدث إذا قل إمداد الطفل من النشويات و«السكريات» ؟

هنا يلجأ جسم الطفل إلى مخازن الكربوهيدرات ، الموجودة بالكبد والعضلات ، والخلايا الدهنية ، ليكسر ما بها من نشا ودهون ليستخدمها كمصادر للطاقة اللازمة لحركته ونشاطه ونموه .
وهنا يقل وزن الطفل ، ويصاب بالنحافة .

إذن علينا إذا عانى الطفل من نقص بالوزن ، ونحافة ، أن نفتش عن محتوى وجبته من النشويات «والسكريات» .

■ كم يحتاج طفلك من النشويات و«السكريات» لكي يزاوّل نشاطه بشكل

طبيعي ، ويحافظ على وزنه بدون نقص أو زيادة ؟

يختلف الاحتياج من طفل لآخر ، حسب العمر ، والجنس ، والنشاط الحركي .

ويفضل أن يكون ٦٠٪ من السعرات الحرارية التي يحتاجها الطفل من المواد الكربوهيدراتية .. وتكون في المتوسط ٦٠ جراماً يومياً .

■ ما هي الأحوال التي ينبغي فيها زيادة إمداد الطفل بالكربوهيدرات ؟

- * إذا زاد مجهود الطفل بشكل كبير ، كأن يزاوّل رياضة معينة .
- * عندما يقل وزن الطفل عن الطبيعي .. فإنه يحتاج إلى مصادر غذائية غنية بالنشويات والسكريات ، لتساعده في زيادة وزنه .
- * في فترات المذاكرة ، والامتحانات يحتاج الطفل إلى مزيد من الطاقة ، يحصل عليها من الكربوهيدرات .

البروتينات لبناء طفلك !!



البروتينات من أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك .. وترجع أهميتها إلى أنها :

* تدخل فى تكوين الأنسجة الجديدة مثل العضلات ، الجلد ، الشعر ، الأظافر ، العظام .

* مادة هامة فى تكوين هيموجلوبين الدم .

* تدخل فى تصنيع الإنزيمات التى تقوم بوظائف حيوية مهمة لطفلك .

* يستخدمها الجسم لصيانة الأنسجة التالفة والمتهالكة .

ويحتاج أطفالنا إلى البروتينات أكثر من احتياج البالغين ، بسبب سرعة نموهم .

ويستمر الاحتياج الزائد للبروتينات منذ ولادة الطفل ، وحتى بلوغ عمر ثلاث سنوات ، ثم يقل الاحتياج تدريجيا .

بعد هذا .. يتضح لنا أن أطفالنا لا يمكنهم بأى حال من الأحوال الاستغناء عن تناول البروتينات .

■ ما المصادر الغذائية التى تحتوى على البروتينات ؟

حسب المصادر هناك نوعان من البروتينات :

أولاً : بروتينات حيوانية ، مثل اللحوم والأسماك والبيض ، والألبان ومنتجاتها، ولحوم الطيور .

ثانياً : بروتينات نباتية ، وتوجد فى الفول والقمح ، فول الصويا الذرة .

■ أيهما أفضل في القيمة الغذائية .. البروتينات الحيوانية أم النباتية ؟

البروتينات الموجودة فى الطعام الحيوانى يطلق عليها العلماء ، بالبروتينات ذات القيمة الغذائية العالية لاحتوائها على مجموعة من الأحماض الأمينية الرئيسة والهامة للجسم .

أما البروتينات نباتية المصدر فقيمتها الغذائية أقل .

■ ماذا يحدث لطفلك إذا لم يتناول كمية كافية من البروتينات ؟

بالطبع سوف يعانى الطفل من مشاكل فى النمو ، وسوف يتأثر تكوين عظامه وعضلاته ويصيبها الوهن ، وكذلك شعرهم وجلدهم ، فهذه الأعضاء تحتاج إلى البروتينات فى تكوينها .

وبعض هؤلاء الأطفال قد يعانون من الأنيميا ، لنقص البروتين المستخدم فى تكوين خلايا الدم الحمراء .

■ كم يحتاج طفلك من البروتينات يوميا ؟

يختلف هذا حسب عمر الطفل .. والجدول الآتى يوضح كمية البروتينات بالجرام التى يحتاجها الأطفال فى الأعمار المختلفة .

العمر بالسنوات	كمية البروتينات فى الحصص اليومية جم
من يوم إلى ٥ شهور	١٣ جم
سنة	١٤
١-٣	١٦
٤-٦	٢٤

٢٨	١٠ - ٧
٤٥ للذكور و ٤٦ للإناث	١٤ - ١١
٥٩ للذكور و ٤٤ للإناث	١٨ - ١٥

■ كم جراما من البروتينات يحتويها ١٠٠ جم من اللحم أو البيض أو الألبان ؟

نوع الغذاء	الكمية	نسبة البروتينات بالجرام
الحليب كامل الدسم	١ كوب	٨
حليب قليل الدسم	١ كوب	٨,١
بيض	واحدة	٧,٢
فول	١ كوب	١٢,٩
عدس	١ كوب	١٧,٨
لحم أبقار	٣ أونصات*	٢٥,٩
لحم أغنام	٣ أونصات	٢٤
لحم عجول	٣ أونصات	٢٣,٨
طيور (بط)	١ كوب (مكعبات)	٢٦,٥
دجاج	$\frac{1}{4}$ دجاجة مخلية	٤٤,٢٧
لانشون	شريحة متوسطة	٢,٨
الأسماك	٣ أونصات	٢٠,٥

هذه نماذج لما تحتويه بعض الأطعمة من كمية البروتينات .

(*) الأونصة : ٢٨ جرام تقريبا .

هل الدهون ضرورية لأطفالنا .. ؟



الدهون عنصر أساسي من عناصر الغذاء .. ولا يمكن للكبير أو الصغير أن يستغنى عنها .

ولا يمكننا أن نتصور أن هناك جسماً سليماً صحيحاً ، يمكنه أن يستغنى عن الدهون .

■ ما فائدة الدهون لأطفالنا ؟

أولاً : الدهون مصدر هام من مصادر الطاقة لأطفالنا .. ويكفى أن نعلم أن الجرام الواحد من الدهون يمد الجسم بحوالي ٩ سعرات حرارية ، في حين أن جرام البروتينات أو الكربوهيدرات لا يمد الجسم إلا بحوالي ٤ سعرات حرارية .
ثانياً : تدخل الدهون في تركيب العديد من خلايا وأنسجة الجسم ، وكذا في تركيب بعض الهرمونات .

ثالثاً : الدهون عنصر هام لامتناس بعض أنواع الفيتامينات ، مثل : فيتامين أ ، هـ ، ك ، د ، ولولا هذه الدهون لعجز الجسم عن الاستفادة بهذه الفيتامينات الضرورية لأطفالنا كما سوف نوضح فيما بعد .

رابعاً : الدهون المحيطة بالأعضاء الداخلية المهمة ، مثل القلب ، والكلى ، تعتبر كحاجز للصدمات لها ، وتحميها من السقوط .

خامساً : الدهون الموجودة تحت الجلد ، تعمل كغلاف عازل يقلل من فقدان حرارة الجسم .. وتعمل كوسادة مريحة للجسم والعظام .

●● الدهون بين الإفراط والنقص !!

■ ما هي مشاكل الإفراط في إمداد أطفالنا بالدهون ؟

الإفراط من الممكن أن يصيب أطفالنا بالعديد من المشاكل الصحية أذكر منها :

- * إصابتهم بالبدانة ، وصعوبة الحركة .
- * مشاكل صحية في الشرايين والقلب على المدى القريب والبعيد .

■ وما مشاكل نقص إمداد أطفالنا بالدهون ؟

- من الممكن أن يؤدي النقص إلى بعض العلل والمشاكل الصحية أيضاً .
- * لدى الأطفال الرضع .. تؤثر على نموهم .
- * في الأعمار الأخرى .. تتأثر عملية امتصاص بعض الفيتامينات المهمة الضرورية لأطفالنا في مرحلة نموهم .
- * يصاب الأطفال بالحنافة ، ونقص الوزن .

■ ما أهم مصادر الدهون .. وما هي نسبة الدهون بها ؟

الأطعمة الغنية بالدهون	نسبة الدهون بها %
الزيوت	٪ ١٠٠
السمن الصناعي	٪ ٨٠
الزبد	٪ ٨١
المكسرات	٪ ٥٠ - ٧٠
لحم «الجزار»	٪ ١٥ - ٣٥
الطيور	٪ ٣ - ٢٠
الأسماك	٪ ١ - ١٠
الألبان	٪ ٤ - ١/٢
الأجبان	٪ ٢ - ٣٥

■ أي أنواع الدهون أفضل لأطفالنا ؟

بشكل سريع ومبسط ، يوجد نوعان من الدهون : النوع الأول يعرف بالدهون المشبعة ، وهذا النوع يزيد من نسبة الكوليسترول الضار بالجسم ، ويزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب - وقى الله أطفالنا منها .

ومن أمثلة هذا النوع : الدهون الحيوانية ، الزبد ، القشدة .

أما النوع الثاني ، فيسمى بالدهون غير المشبعة ، وهذا النوع يخفض من كمية الكوليسترول الضار بالجسم .

ومن أمثلة هذا النوع : الزيوت النباتية ، مثل زيت الزيتون ، ودوار الشمس ، والذرة ، والنخيل .

وبناءً على هذا يفضل إمداد أطفالنا بالدهون غير المشبعة التي لا تزيد من الكوليسترول الضار ، ولا يكون لها عواقب وخيمة على الشرايين والقلب .

ڤيتامينات لاغنى لأطفالنا عنها !!



الڤيتامينات هى العنصر الرابع من عناصر الغذاء الرئيسة فى طعامك .. وهى ضرورية لبناء أنسجة الجسم مثل العظام والجلد والغدد والأعصاب والدم .
ولها دور هام فى عملية التمثيل الغذائى والاستفادة من العناصر الغذائية الأخرى مثل البروتينات والدهون والكربوهيدرات .
وتحمى هذه الڤيتامينات طفلك من الإصابة بسوء التغذية ، أو الإصابة من بعض الأمراض ، ولاسيما المعدية منها .

■ ما أنواع الڤيتامينات ؟

ببساطة ، هناك نوعان من الڤيتامينات :
النوع الأول : تذوب فى الدهون مثل : فيتامين أ ، د ، هـ ، ك ، وهذه الڤيتامينات يتم امتصاصها بواسطة الدهون ، ويتم كذلك تخزين الزائد منها فى شحوم الجسم .
النوع الثانى : ڤيتامينات تذوب فى الماء .. مثل : فيتامين ب المركب ، ڤيتامين «سى» .
وغالباً ما يتم التخلص من الكمية الزائدة من هذه الڤيتامينات عن حاجة الجسم عن طريق الكلى مع البول .

❖ ڤيتامينات ضرورية لطفلك !!

ڤيتامين (أ)

■ ما أهم الأغذية الغنية بهذا الڤيتامين ؟

– أطعمة ذات منشأ حيوانى مثل : الكبد ، الحليب كامل الدسم ، البيض ، الزبد .

- أطعمة ذات اللون الأصفر ، والأخضر القاتم : الجزر ، الملوخية ، السبانخ ،
المانجو ، المشمش ، البسلة .

■ ما أهمية فيتامين (أ) للأطفال ؟

- لهذا الفيتامين دور مهم فى سلامة رؤية وبصر الأطفال ، وخاصة فى
الظلام .. ولذا فإن نقص هذا الفيتامين يسبب ما يعرف «بالعمى الليلي» ، أى
ضعف الرؤيا فى الظلام .

* فيتامين «أ» ضرورى لتخليق البروتينات ، وبعض الهرمونات .. لذا فهو
ضرورى لنمو الأطفال بشكل طبيعى .

* يحافظ هذا الفيتامين على سلامة الجلد ، والأسنان والأغشية المغطية للفم
والجهاز الهضمى لدى الطفل .

* كما أن لهذا الفيتامين دورا فى تكوين الهيكل العظمى للطفل ، وكذا
تجديد خلايا العظام .

وقد لوحظ وجود بعض العيوب فى تكوين العظام عند الأطفال ، لنقص هذا
الفيتامين .

* ويطلق البعض على هذا الفيتامين «فيتامين مانع العدوى» .. فهو يحمى
أنسجة الطفل ، والأغشية المخاطية من أى غزو ميكروبي .

- كما أن لهذا الفيتامين دورا آخر فى تكوين وعمل بعض خلايا المناعة فى
خلايا الدم البيضاء .

■ كيف تتأكدين ، أن طفلك يعانى من نقص فيتامين (أ) ؟

هناك بعض العلامات والشكاوى ، تظهر إذا تعرض الطفل لنقص فى فيتامين
«أ» مثل :

* فقدان الشهية للطعام ونقص واضح فى الوزن .

* شعور متكرر بالتعب والإجهاد .

* بطء فى النمو .

* التهاب مستمر بالجلد والأغشية المخاطية .

* ضعف الرؤية فى الظلام .

* لين فى العظام والأسنان .

* قرح فى قرنية العين .

■ كم يحتاج طفلك من فيتامين (أ) ؟

أقل من سنة ٤٠٠ ميكروجرام (مكافئ رتينول) .

من ١-٣ سنوات ٤٠٠ ميكروجرام .

٤-٦ ٥٠٠ ميكروجرام .

٧-١٠ ٧٠٠ ميكروجرام .

١١-١٨ ٨٠٠ - ١٠٠٠ ميكروجرام .

■ هل الإفراط فى إمداد الطفل بفيتامين (أ) يؤدى إلى مشاكل صحية له ؟

هذا السؤال هام .. فإذا كنا نقول : إن نقص إمداد الطفل بهذا الفيتامين من الممكن أن يؤدى إلى بعض المشاكل الصحية ، فكذلك الإفراط فيه يؤدى إلى تخزين هذا الفيتامين بكمية كبيرة ، مما يؤدى إلى أضرار شديدة بجسم الطفل ، مثل :

* سقوط شعره .

* فقدان شهيته .

* شعور بقاء وإسهال .

* هشاشة بالعظام .

* تضخم بالكبد والطحال .

●● فيتامين «د» :

الفييتامين الثانى من مجموعة الفيتامينات التى تذوب فى الدهون ، وهو فييتامين فى غاية الأهمية لأطفالنا وخاصة فى عملية نموهم .

■ ما أهمية هذا الفيتامين للأطفال ؟

كلنا يعلم أن أملاح الكالسيوم والفوسفور لها دور هام فى تكوين الهيكل العظمى لأطفالنا بشكل طبيعى .

ولفيتامين «د» دور فعال فى امتصاص الكالسيوم والفوسفور فى أجسامنا .. وإذا قل هذا الفيتامين تأثرت عملية الامتصاص ، ومن ثم تتأثر عملية تكوين الهيكل العظمى عند الطفل .

■ ما أهم مصادر الغذاء الغنية بهذا الفيتامين ؟

يوجد بكثرة فى كبد الأسماك ، والقشدة ، والزبد ، وصفار البيض والكبد . ولذا ينبغى علينا تشجيع أطفالنا لتناول هذه الأغذية ، وخاصة فى فترة نموهم .

- ويمكن لأجسامنا أن تنتج هذا الفيتامين .. فعند التعرض لأشعة الشمس يمكن لبعض الخلايا تحت الجلد أن تكون هذا الفيتامين .

■ ماذا يحدث لأطفالنا إذا نقص هذا الفيتامين ؟

من الممكن أن يصاب أطفالنا بمرض «الكساح» إذا نقص فيتامين «د» حتى ولو كان غذاؤهم غنيا بالكالسيوم والفوسفور .

والأطفال المصابون بالكساح يعانون من تقوس بضلعهم ، مع صغر حجم القفص الصدرى ، وتضخم مفصلى الركبة والقدم ، وتقوس العظام الكبيرة ، مع تأخر ظهور الأسنان ، وكبر حجم الرأس لديهم .

فيتامين ب١ « الثيامين »

* هناك عائلة من الفيتامينات بينها علاقات وظيفية مشتركة ومتشابهة تسمى عائلة «فيتامين ب المركب» .

وتوجد أفراد هذه العائلة فى الكبد ، والألبان والحبوب الكاملة والخميرة واللحوم .
وهناك أنواع من البكتيريا النافعة تقوم بتكوين هذه المجموعة أيضاً ، وخاصة فى وجود سكر اللبن ، ونسبة قليلة من الدهون ، ويلاحظ أنه مع تناول المضادات الحيوية ، تموت هذه البكتيريا النافعة مما يقلل من إنتاج هذه العائلة داخل الجسم .
ويعتبر فيتامين «ب» الثيامين من الأفراد الهامة فى هذه العائلة .

■ ما أهمية هذا الفيتامين لأطفالنا ؟

* له دور هام فى انطلاق الطاقة من المواد الكربوهيدراتية .. ومن المعروف أن هذه الطاقة ضرورية لنشاط وحركة ونمو أطفالنا .
* وله دور آخر فى تنظيم عمل العضلات بالجسم ، وخاصة عضلات الأمعاء .
ونقص هذا الفيتامين يؤثر على عمل وحركة الأمعاء وعملية الهضم ، وبالتالي يؤثر على نمو الأطفال وخاصة فى مراحل نموهم السريع .
* ويحافظ هذا الفيتامين على سلامة الجهاز العصبى عند الأطفال .

■ ما أهم أعراض نقص هذا الفيتامين عند أطفالنا ؟

أعتقد أنك سمعت عن مرض يسمى «برى برى» هذا المرض سببه هو نقص فيتامين ب، «الثيامين» .
وهذا المرض يأخذ شكلا حادا فى العادة عند الأطفال ، وعادة يتطور عندهم بشكل سريع .
وقد يؤثر هذا المرض على القلب والجهاز التنفسى والجهاز العصبى لدى الطفل .

■ ما أغنى المصادر بهذا الفيتامين ؟

الحبوب الكاملة ، الفول ، المكسرات ، القمح ، الأرز الأحمر .

فيتامين ب٣ «الريبوفلافين»

■ ما دور هذا الفيتامين فى أجسام أطفالنا ؟

* لهذا الفيتامين دور مباشر فى عملية النمو .. فهو يدخل فى بناء أنسجة الجسم .

* وله علاقة هامة فى عملية التمثيل الغذائى للكربوهيدرات والدهون والبروتينات ، ولذا فهو مهم للأطفال فى مراحل نموهم .

* يساعد فى عملية امتصاص الحديد ، وتمثيله داخل الجسم ، كما أن لهذا الفيتامين دوراً هاماً فى بناء هيموجلوبين الدم .

* يحافظ على سلامة الأغشية المخاطية التى تبطن الفم ، والأنف والحلق ، والجهاز الهضمى والتنفسى .

■ ما هى الأعراض التى تظهر على الأطفال الذين ينقصهم هذا الفيتامين؟

- * عادة ما يشكون فقدان الشهية للطعام .
- * بطء فى النمو .
- * ضعف عام .
- * اضطرابات بالهضم .
- * التهابات باللسان واللثة .
- * تشقق زوايا الفم والشفاه .

■ ما أهم الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين ؟

الدقيق الكامل غير المنخول .. وبعض الخضراوات مثل السبانخ والفاصوليا ، والبروكولى .

وكذلك البيض والسّمك ولبن البقر والجبن واللحم ، والطيور .

●● النياسين ..

أيضاً هذا الفيتامين ضرورى للنمو السليم للأطفال .. وله دور مثل باقى أفراد فيتامين ب المركب فى التمثيل الغذائى للكربوهيدرات والدهون ، وفى عملية إطلاق الطاقة اللازمة للعمليات الحيوية والحركة للطفل .

ويوفر هذا الفيتامين للأطفال الشهية الجيدة .

■ ماذا يحدث إذا نقص إمداد الطفل بهذا الفيتامين ؟

النقص الشديد لهذا الفيتامين قد يسبب مرضاً يعرف بـ «البلاجرا» وهو مرض يعانى المصابون به من سوء التغذية ، وضعف عام وانخفاض بالوزن ، مع كسل وخمول وفقدان للشهية .

- ومع تقدم المرض قد يعاني المريض من التهابات جلدية وإسهال واضطرابات بالجهاز العصبي .

■ ما أهم الأغذية الغنية بهذا الفيتامين ؟

يوجد في :

دقيق القمح الكامل / اللحوم / الأسماك / الجبن / لبن الأبقار / بعض الخضراوات مثل البطاطس والطماطم والجزر .

●● فيتامين ب١ «بايريدوكسين» :

أيضاً هذا الفيتامين ضروري لتمثيل الغذاء وخاصة البروتينات والدهون ، وله دور هام للحصول على الطاقة من عناصر الغذاء .

ويتوافر هذا الفيتامين في : الكبد / اللحوم / الأسماك / البيض / الألبان / المكسرات .

وبعض الخضراوات مثل : السبانخ والفاصوليا والبسلة والجزر .

●● فيتامين ب١٢ :

لهذا الفيتامين دور هام في تصنيع خلايا الدم الحمراء .. ويستخدم في علاج الأنيميا الخبيثة .

- ويوجد هذا الفيتامين في المصادر الحيوانية فقط مثل : الكبد والكلاوى والقلوب والأسماك ، واللحوم ، واللبن البقري والبيض .

- ويمكن أن يتكون هذا الفيتامين داخل الأمعاء بواسطة ما يعرف بـ «فلورا الأمعاء» .

●● فيتامين «سى» وأهميته لطفلك

* في البداية أحب أن أسأل سؤالاً هاماً ؟

هل يعاني طفلك من الأعراض الآتية :

* نزف متكرر من اللثة والأنف . * الإصابة بكدمات متكررة بجسمه .

- * ألم وتورم بمفاصله .
 - * كثرة التعرض للعدوى الميكروبية .
 - * جروح تمكث فترات طويلة دون التئام .
 - * نوبات من الطفح الجلدى .
 - * أسنان ضعيفة وسهلة الكسر ...؟
- إذا كانت إجابتك بنعم .. فطفلك غالباً مصاب بداء «الأسقربوط» .. وهو مرض ينشأ من نقص فيتامين «سى» .
- ما فائدة هذا الفيتامين للأطفال ؟

مما سبق يمكننا استنتاج فوائده :

أولاً : يساعد على تنمية الأنسجة الضامة ، التى تعمل على ربط الخلايا والأنسجة بعضها ببعض .

— يساعد على إنتاج خلايا جديدة أثناء الإصابة بالجروح ، فيساعد على التئامها .

ثانياً : يلعب دوراً هاماً فى تكوين عظام وأسنان أطفالنا بشكل طبيعى .

ثالثاً : لفيتامين «سى» أهمية خاصة فى تكوين خلايا الدم بصورة طبيعية ، كما يزيد هذا الفيتامين من امتصاص الحديد .. ولذا يعتبر هذا الفيتامين عنصراً هاماً لوقاية أطفالنا من الأنيميا .

رابعاً : هذا الفيتامين من الفيتامينات الهامة ، المضادة للأكسدة ولذا فهو يحمى أطفالنا من الجزيئات ، والشظايا الشاردة ومن ملوثات البيئة .

خامساً : يحمى جهاز المناعة بالجسم .. ويساعد فى مقاومة الميكروبات الغازية .

سادساً : يقلل من تعرض أجسام أطفالنا للإصابة بالجساسية .

■ ما أهم المصادر الغذائية احتواءً على فيتامين «سى» ؟

يوجد هذا الفيتامين بتركيزات عالية فى الفواكه والخضراوات مثل : الجوافة ، البرتقال ، اليوسفى ، الفراولة ، الليمون ، المقدونس ، الفلفل الأخضر ، الطماطم ، السبانخ ، الكرنب .

الأملاح المعدنية .. وأهميتها لطفلك



هناك قائمة طويلة من الأملاح المعدنية لها أهمية كبيرة في كثير من العمليات الحيوية التي تحدث داخل أجسام أطفالنا .

فمن هذه المعادن ما يدخل في بناء أنسجة أطفالنا ، وخاصة الأنسجة الصلبة مثل : الكالسيوم ، والفوسفور ، والفلوريد ، الذي يدخل في تركيب العظام والأسنان .

- ومنها ما يدخل في مكونات الأنسجة الرخوة مثل : الكبريت الموجود في بروتين العضلات ، والفوسفور الموجود في الأنسجة العصبية .

- وتدخل كثير من الأملاح المعدنية في تكوين بعض المواد الهامة الضرورية للجسم ، مثل :

اليود في هرمون الثيروكسين .

الزنك في تركيب الإنسولين .

الحديد في هيموجلوبين الدم .

الفلور في حامض الأيدروكلوريك .

- كما تساعد الأملاح المعدنية الموجودة في أجسام أطفالنا على الحفاظ على التوازن الحامضي القلوي ، وكذلك التوازن المائي داخل الجسم .

- كما تعمل العديد من الأملاح المعدنية كعامل مساعد في الكثير من التفاعلات الحيوية داخل الجسم .

- ولبعض الأملاح المعدنية دور فعال في انتقال الإشارات العصبية بشكل طبيعي .. وكذا في عملية انقباض وانبساط العضلات بشكل جيد .

الكالسيوم ضروري لبناء طفلك !!



■ ما فائدة الكالسيوم لأطفالنا ؟

- هناك وظيفتان رئيستان للكالسيوم داخل جسم أطفالنا :
الوظيفة الأولى : بناء هيكلهم العظمي ، وأسنانهم .. ولولا الكالسيوم لعانى الطفل من لين العظام .. الكساح .
- الوظيفة الثانية : تنظيم بعض العمليات الحيوية مثل :
 - * عملية تجلط الدم .
 - * تنشيط كثير من الإنزيمات ، والتفاعلات الحيوية بالجسم .. فيساعد فى امتصاص فيتامين ب ١٢ وإفراز هرمون الإنسولين .
 - * تنظيم عملية انقباض وانبساط العضلات ..

■ وما أهم المصادر الغذائية اللازمة لإمداد طفلي بالكالسيوم ؟

- يعتبر اللبن ومنتجاته أهم المصادر الغذائية لإمداد طفلك بالكالسيوم .
- ويعتبر كوب الزبادى من المصادر الجيدة لإمداد طفلك بما يقرب من ٤٥٢ مجم من الكالسيوم .
- كما أن كوب اللبن خالى الدسم يحتوى على ٣٠٠ مجم كالسيوم .
- ويحتوى السردى والسالمون على نسبة جيدة أيضا من الكالسيوم .
- وكذلك فإن الخضراوات الورقية الطازجة غنية بالكالسيوم .
- وتمد ملعقة العسل الأسمر الصغيرة ، جسم طفلك بما يقرب من ١٣٧ مجم كالسيوم .
- والبيض الواحدة بها حوالى ٣٠ مجم كالسيوم .

■ هل هناك عوامل تؤثر على امتصاص الكالسيوم ، وعلى مدى استفادة الجسم منه ؟

- بصفة عامة ، أحب أن أوضح أن نسبة امتصاص الكالسيوم داخل الجسم منخفضة ، فتتراوح بين ١٠ - ٤٠ ٪ فى الكبار وتزداد نسبيا فى الأطفال .

وهناك عدة عوامل تؤثر فى امتصاص الكالسيوم بالجسم وهى :
أولاً : تزداد نسبة امتصاص الكالسيوم كلما زاد احتياج الفرد .. ولذا تزداد نسبة امتصاص الكالسيوم إلى ٧٠٪ فى الأطفال فى فترات نموهم السريع .
ثانياً : وجود فيتامين «د» ضرورى لكى تتم عملية امتصاص الكالسيوم بصورة صبيعية وجيدة .

ثالثاً : اتران النسبة بين الكالسيوم والفوسفور .. فزيادة نسبة أحد العنصرين يرسب العنصر الآخر ويقلل من امتصاصه .

رابعاً : وجود البروتينات ، ونسبة قليلة من الدهون ، وكذلك فيتامين سى .. يساعد فى امتصاص الكالسيوم بصورة جيدة .

خامساً : يحتاج امتصاص الكالسيوم إلى درجة حموضة تساعد فى امتصاصه .

■ ما أهم العوامل التى تعوق امتصاص الكالسيوم داخل جسم الطفل ؟

هناك عدة عوامل من الممكن أن تؤدى إلى تقليل امتصاص الكالسيوم وبالتالي تؤدى إلى نقص الكالسيوم بالجسم .

■ وأهم هذه العوامل :

- * نقص فيتامين «د» الضرورى لعملية الامتصاص .
- * وجود كميات كبيرة من الدهون فى الوجبة .
- * حامض «الفتيك» الموجود فى الحبوب ، والخبز الغنى بالردة عامل مهم فى إعاقه امتصاص الكالسيوم .. حيث يكون مركب «فيتات الكالسيوم» وهو مركب غير قابل للذوبان ، ولذا يخرج مع البراز دون الاستفادة منه .
- * حامض «الأكساليك» وهو موجود فى بعض الفواكه والخضراوات ، مثل الفراولة والسبانخ .. أيضاً له تأثير سلبي على امتصاص الكالسيوم .
- * قلة الحركة .. والسمنة تقلل أيضاً من قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم .
- * القلق والتوتر .. أيضاً لهما تأثير سلبي على امتصاص الكالسيوم بشكل جيد .

الحديد من أجل أطفال أصحاء !!



عنصر الحديد من العناصر الهامة لأطفالنا :

* فهو يدخل فى تكوين هيموجلوبين الدم .. ولذا فإن نقص الحديد يؤدى إلى إصابة أطفالنا بالأنيميا .

* وتساهم نسبة قليلة من الحديد (٣٪) فى مادة «الميوجلوبين» الموجودة بالعضلات .

* ويعمل الحديد على تنشيط عدد من التفاعلات الحيوية ، مثل تخليق فيتامين «أ» ، والبيسورين ، والكولاچين .

* ويساعد فى تكوين الأجسام المضادة ، وتركيب بعض الإنزيمات الهامة .

■ كم يحتاج أطفالنا من الحديد ؟

الأطفال من عمر يوم إلى ٥ شهور يحتاجون يوميا إلى ٦ مجم ، ومن عمر ٥ شهور إلى ٤ سنوات يحتاجون إلى ١٢ مجم .

ومن عمر ٤ سنوات - ١٠ سنوات يحتاجون إلى ١٠ مجم ، ومن ١١ - ١٨ سنة يحتاجون إلى ١٥ مجم من الحديد .

■ ماذا يحدث لأطفالنا إذا نقص إمدادهم بالحديد ؟

عند نقص إمداد الطفل بعنصر الحديد يقل الحديد المخزون وينخفض نسبته بالبلازما لينتهى الأمر بإصابة الطفل بالأنيميا .

■ ما هي الأعراض والعلامات التى تظهر على الطفل المصاب بأنيميا نقص الحديد ؟

يمكن للأم أن تلاحظ بعض العلامات وترقب بعض الشكاوى من طفلها المصاب بالأنيميا ، مثل :

* ضعف عام يظهر على الطفل .

- * حمول ، وكسل أكثر من الطبيعي .
- * إجهاد سريع مع « كرشة نفس » لأقل مجهود .
- * خفقان فى القلب ، وزيادة فى عدد دقات القلب .
- * قلة التركيز ، والنسيان وقلة القدرة على التحصيل الدراسى .
- * صداع .
- * سقوط وتقصف بالشعر .
- * فقدان الشهية للطعام .
- * هشاشة بالأظافر .

وهذا الطفل يبدو وجهه باهتا ، وكذا جفنا عينيه وشفته .

■ كيف تتأكد الأم من أن طفلها مصاب بالأنيميا ؟

الفحوص المعملية تؤكد التشخيص ، وتحدد نوع الأنيميا التى تصيب الطفل .
وأهم هذه التحاليل هى :

* صورة الدم الكاملة Complete Blood picture . وهذه الصورة تعطينا معلومات مهمة عن :

■ عدد خلايا الدم الحمراء .

■ نسبة الهيموجلوبين .

■ الهيماتوكريت .

■ متوسط حجم خلية الدم الحمراء .

وكذا تظهر صورة الدم العدّ الكلى والنوعى لكرات الدم البيضاء وعدد الصفائح الدموية .

* وفى حالة أنيميا نقص الحديد تُظهر التحاليل المعملية نقصاً فى الحديد المخزون والموجود فى فصل الدم وتقل نسبة تشبع «الترانسفيرين» ولمزيد فى هذا الموضوع يرجع إلى كتاب :

« خطر يهدد صحتك .. وصحة أطفالك : الأنيميا » للمؤلف .

■ كيف تحمي الأم طفلها من الإصابة بأنيميا نقص الحديد ؟

- فى البداية ، وقبل أن تغذو الأنيميا جسم الطفل ، ينبغى للأم أن تهتم بإمداد طفلها بقدر كافٍ من الحديد .. لتضمن تكوين جيد للهيموجلوبين وخلايا الدم الحمراء .

- وأهم مصادر الحديد هى الكبد ، والكلاوى واللحوم . وصفار البيض ، والطيور ذات اللحم الأحمر ..

وكذلك يوجد الحديد فى الخبيزة والملوخية والجرجير ، وورق العنب والبادنجان والفاصوليا والسبانخ .. والمكسرات والفاصوليا والعدس والفواكه الطازجة .

- ولكن يعتبر الحديد من المصادر الحيوانية أهم فائدة من حديد المصادر النباتية .. فهو أسرع وأسهل امتصاصاً وأكثر فائدة .

- ونصيحته للأم أن تمد طفلها بالأغذية الغنية بفيتامين «سى» مع الوجبات الغنية بالحديد . وخاصة الحديد نباتى المصدر ، حتى يسهل امتصاص الحديد .
وأهم هذه الأغذية : البرتقال ، الليمون ، الفلفل الأخضر ، الجوافة ، المقدونس ، الطماطم .

■ هل هناك برنامج غذائي يمكن اتباعه مع الطفل لحمايته من أنيميا

نقص الحديد ؟

الإفطار : طبق صغير بليلة (قمح + لبن + فول سودانى أو مكسرات + زبيب + بيضة) .

أو ٣ ملاعق فول بدون قشر (بالليمون) + خبز .

الضحى : كمبوت (خوخ ، برقوق ، موز ، تفاح) ، أو عصير فواكه .

الغداء : سلطة خضراء + شريحة من الكبد أو الكلاوى أو اللحوم .

أو ١/٤ فرخة أو ٢ سمكة .

+ كشرى (أرز + عدس) أو محشى ورق عنب + ملوخية أو خبيزة أو سبانخ مطهية .

تصيرة : لب وسودانى .

العشاء : عسل أسمر بالطحينة أو مربى بلح وتين + شوربة عدس .

أو كبد دجاج مشوية أو مسلوقة + خبز .

■ متى نلجأ إلى استخدام الحديد كدواء بجانب الغذاء ؟

- بصفة عامة الأطفال أثناء الرضاعة من الأم وفي مرحلة النمو من عمر ستة أشهر إلى سنتين ينبغي إمدادهم بالحديد فى صورة أدوية .

- وكذلك الأطفال الذين يعانون من نقص شديد فى الحديد أدى إلى الأنيميا ، ينبغي إمدادهم أيضاً بالحديد على هيئة عقاقير .

● الخطوة الثانية ... ●

بعد معرفتنا للعناصر الغذائية المختلفة ، وأهميتها لأطفالنا ، ودورها فى نمو الطفل والحفاظ على صحته ونشاطه وحركته .

يأتى الوقت الآن للحديث عن الطرق والوسائل التى تجعل الطفل يتناول طعامه بشهية ، ودون إغراض .

فكثيرا ما يواجه الآباء مشكلة إغراض أطفالهم عن الطعام ، ورفضهم كثيرا من الأطعمة المهمة لنموهم وزيادة أوزانهم .

ولقد سبق وأن تحدثنا أن هناك أسباباً نفسية وأخرى عضوية وراء رفض الأطفال للطعام .. وفى الصفحات القادمة نتناول طرف التخلص من هذه المشكلة حتى يعود الطفل إلى المائدة دون مشاكل .

كيف تجعلين طفلك يقبل على تناول الطعام بشهية مفتوحة؟



أولاً : لابد أن نعالج مشاكل أطفالنا النفسية !!

المشاكل النفسية التي قد تصيب أطفالنا ، متهم رئيسى فى رفضهم الطعام كما سبق وأن أشرنا .

ولذا لكي نجعل أطفالنا يقبلون على الطعام بدون مشاكل ، وحتى تعود إليهم شهيتهم للطعام ، علينا أن نجنبهم الإصابة بالمشاكل النفسية وإذا وجدت هذه المشاكل ينبغي علينا علاجها فوراً .

ودعنى أتناول هنا بعض النصائح المهمة لوقاية أطفالنا من المشاكل النفسية :

■ **المساواة بين الأطفال .. وعدم التمييز بينهم ..**

فقد يلجأ الطفل لاشعورياً إلى رفض الطعام عندما يشعر أن والديه يميزان أخاه أو أخته عنه .. ولذا علينا عدم التفرقة بين الأبناء .

■ **لا لإرغام الطفل ، ولا لتعنيفه لكي يتناول الطعام ..**

حتى لا يرتبط الأكل عند الطفل بانفعالات نفسية مؤلمة وسيئة ومن ثم تضعف شهيته ، ويقل تناوله للطعام .

■ **لا لإجبار الطفل على تناول طعام معين ، أو كمية معينة ..**

بل علينا استشارة الطفل عن أنواع الطعام التي يحبها .. وكذلك على الأم أخذ رأى طفلها فيما تطبخه .. فإشراك الطفل فى اختيار أنواع الأطعمة التي تطبخ ، تجعله يتناول الطعام دون إغراض .

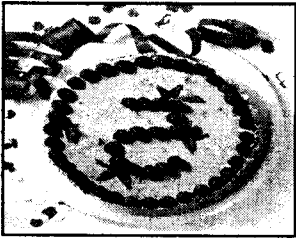
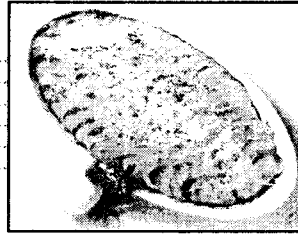
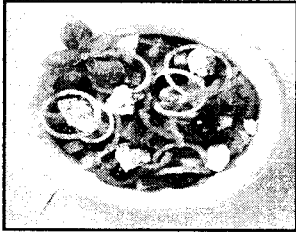
وعلى مائدة الطعام .. يطلب من الطفل أن يشير بأصبعه لما يريد من أنواع الأطعمة .. ولا يرغم على تناول نوع معين ، وكذلك يترك للطفل الحرية فى الاكتفاء أو الاستمرار فى تناول الطعام ، ولا داعى لإجباره على تناول المزيد .

■ علينا عدم إرغام الطفل قسراً ، لترك اللعب ، أو ترك أمر يحبه لكي يحضر لتناول الطعام ..

فذلك يدفعه إلى الإعراض عن تناول الطعام بل قد يصل به الأمر إلى كره الطعام لأنه أفقده لذة الفرح والمتعة باللعب .

■ علينا عدم إثارة الخلافات والمشاجرات بين أفراد الأسرة أثناء تناول الطفل للطعام .. فهذه المشاجرات تجعل عملية تناول الطعام ، عند الطفل ترتبط بأحداث مؤلمة ، وتقلل من شهيته للطعام .

* هذه بعض النصائح المهمة التي ينبغي على الآباء مراعاتها في تغذية الطفل ، وأثناء تناوله للطعام .. وبهذا تتم عملية الأكل دون مشاكل نفسية .. ودون أن تقل شهية الطفل .



ثانياً : علينا تقديم الطعام للطفل بفن وجاذبية

قد يكون السبب الرئيسى لإعراض الطفل عن تناول الطعام هو طريقة إعداد وعرض الطعام !!

فمن المهم أن نعلم أن الطفل لا يشعر باللذة والفرحة بالطعام بمجرد أنه يملأ معدته الخاوية ويسد جوعه .. بل يتلذذ به لأن شكله جميل ، ورائحته جذابة .
فقد يجذب الطفل إلى الطعام الموجود فى طبق ذى لون جذاب ، دون أن يكون راعياً بالضرورة فى تذوق الطعام .

كما أن طريقة عرض الطعام بفن وجاذبية من العوامل المهمة التى تجذب الطفل لتناوله .

ولذا ..

* على الأم الاجتهاد والتفنن فى طريقة إعداد الطعام ، وكذلك فى طريقة عرضه ، ليكون شكله شائقاً جذاباً لانتباه الطفل .

* علينا إضافة ألوان متعددة على المائدة لتجذب انتباه ، وعينى الطفل .

فلا مانع من وضع «طماطم» حمراء ، وشرائح جزر صفراء وقطع خيار خضراء ، وشرائح بصل بيضاء .. وهكذا ، كل هذا يشجع الطفل على الإقبال على الطعام بفرح وسرور .

* فى الأسواق الآن أنواع شائقة ، وجذابة من الأطباق والأكواب والملاعق الخاصة بالطفل .. علينا شرائها ، فهى تجذب الطفل إلى الطعام .

* وكذلك على الأمهات الاهتمام بجعل رائحة طعام الطفل ذكية ، وجذابة .. فهذا يزيد من شهيته ، ويشير لعبه ويجعله يقبل على الطعام .

* هذه الأشياء البسيطة يجب ألا تغفل عنها الأمهات ، وينبغى أن يضعنها فى بالهن دائما ، وهن يجهزن الطعام لأطفالهن .

•• من عيادة علاج نحافة الأطفال ..

■ جاءتنى أم تشتكى لى أن طفلها يرفض الكثير من أنواع الأطعمة .. فهو لا يحب اللبن ، ولا يتناول السلطات الطازجة ، ويرفض تناول البيض واللحم . وبحوارى مع هذه الأم وجدت أنها تخطئ خطأين .. الأول أنها تضرب طفلها بشدة لكى يتناول الطعام ، والخطأ الثانى أنها لا تبذل مجهودا فى طريقة تقديم الطعام لطفلها .

■ نصيحة ..

وكانت نصيحتى لهذه الأم أن تتفنن فى إعداد الطعام :

* أن تحضر السلطة بشكل شائق وجذاب .. وليكن على شكل وجه إنسان مثلاً له عينان ، وحاجبان ، وأنف وفم .. مستخدمة سلطة الطحينة ، وشرائح الطماطم والخيار والجزر ، والمقدونس .. وغيرها .

* إذا كان الطفل يرفض اللبن .. فليحضر له اللبن فى صور أخرى كالمهلبية أو الكريمة .. أو يضاف اللبن كأكاو أو شيكولاتة .. أو عصائر .

* ألا تكثر من الكمية التى تقدم للطفل .. بل يقدم له كميات صغيرة .. فهذا سوف يدفعه إلى طلب المزيد .

* أن تحضر البيض والأسماك واللحوم على هيئة صور ورسومات شائقة تجذب الطفل وتدفعه إلى تناول الطعام بلذة .

* وكانت نصيحتى الهامة لهذه الأم .. ألا تستخدم الضرب ، والشدة مع الطفل لكى يتناول الطعام .. بل تجتهد فى الإعداد والعرض .. ويترك له الطعام قريباً من متناول يديه .. فعندما يجوع سوف يسرع هو إلى الطعام .

حالة أخرى :

* أم يبدو عليها العصبية والتوتر .. وعلى وجهها ملامح الشدة جاءتنى بطفلها تشكو منه أنه يبكى بكاء شديداً عند تقديم الطعام .. وكثيراً ما يتهرب من تناول الطعام .

ولقد استنتجت من حديثي مع هذه الأم أنها كثيرة الشجار مع والد هذا الطفل .. وأنه لا يحلو لهما الشجار إلا على مائدة الطعام ..

فالطفل يهرب من الطعام لأن موعد تناوله مرتبط في ذهنه بأحداث حزينة ومؤلمة .

ولذا كانت نصيحتي لهذه الأم أن توفر لطفلها وهو يتناول الطعام جوا هادئا فيه الشعور بالطمأنينة والأمن .

وعليها أن تترك المشاجرات والخلافات مع والده جانبا ، وخاصة أثناء تناول الطعام .

ولذا علينا أن نجعل أوقات الطعام لدى الطفل أوقاتا سعيدة مريحة ، وبذلك نجعل الطفل ينتظر الطعام بشغف وحب .

ثالثا .. نصائح غذائية مهمة .. ينبغي ألا نغفل عنها ..

النصيحة الأولى : لا للعشوائية في تغذية الطفل .. بل ينبغي علينا أن نخطط جيدا لتغذيته .. ومن الأشياء الهامة التي نحافظ على شهية جيدة للطعام تنظيم مواعيد تناوله للطعام .

فتنظيم مواعيد تناول الطعام ، يساعد في ضبط الإفرازات الهاضمة من المعدة والأمعاء ، ويقي من الإصابة بسوء الهضم ، ومشاكل الهضم الأخرى .

النصيحة الثانية : ينبغي علينا تعويد وتدريب أطفالنا على تناول طعامهم بهدوء وببطء دون تعجل .. وعلينا تشجيعهم على مضغ الطعام جيدا ، مع عدم بلع الطعام من الفم إلا بعد تمام مضغه ، مع مراعاة أن يتناول الطفل طعامه جالسا ، لا واقفا .

النصيحة الثالثة : من المعروف أن مستوى السكر في الدم .. هو الذي ينظم الشهية لتناول الطعام .. فعندما يقل مستوى السكر بدم الطفل ، فإنه يشعر بالجوع والرغبة في تناول الطعام .. وعندما يزيد مستوى السكر ، فإن شهية الطفل للطعام تضعف ، وتقل .

ولذا فإن إعطاء الطفل الحلويات و «البُنُونى» ، قبل الوجبات الرئيسية تزيد من مستوى السكر بدم الطفل ، مما يقلل شهيته لتناول الطعام الرئيسى .

ومن هنا ننصح : لا لإمداد الطفل بالحلوى قبل الوجبات الرئيسية .

ومن ناحية أخرى ، الإفراط فى إعطاء الطفل الحلوى ، يسبب تسوساً فى أسنانه ، مع التهابات باللثة ، مما يجعل الطفل يحجم عن تناول الطعام كذلك .

النصيحة الرابعة : هناك أطعمة قليلة القيمة الغذائية .. نملأ بها معدة أطفالنا ، دون أن تمدهم بقيمة تذكر من العناصر الغذائية الهامة .. ينبغى علينا حماية أطفالنا من الإفراط فى تناولها .

ومن أمثلة هذه الأطعمة : الكراتيه ، الشيبسى ، المياه الغازية ، الشيكولاتة بأنواعها ، اللبان ، الجيلاتى .

وأحب أن أنوه هنا أن العديد من هذه الأطعمة تحتوى على مواد حافظة وألوان صناعية ، ومكسبات نكهة ، أثبتت الأبحاث أن لها آثاراً سلبية على صحة أطفالنا .

وعلىنا تقديم البديل للطفل من سلطات الفواكه الطازجة ، والعصائر الطبيعية ، والحلوى المنزلية ذات القيمة الغذائية العالية .

النصيحة الخامسة : علينا حماية ، ووقاية أطفالنا من الديدان التى تضعف شهيتهم للطعام وتقلل من وزنهم .

وأهم وسائل الحماية هى :

- ١- تقديم ماء الشرب النقى للطفل .. مع تجنب مياه الترعى .
- ٢- منع أطفالنا من نزول الترعى .. حتى لا يصابون بالبلهارسيا .
- ٣- علينا غسل وتنظيف الخضراوات والفواكه الطازجة ، جيداً قبل تناولها .
- ٤- منع أطفالنا من شراء المأكولات من الباعة الجائلين فى الشوارع .
- ٥- حماية الطعام فى المنازل من الذباب والحشرات .
- ٦- تعويد الطفل على غسل يديه بالماء والصابون قبل وبعد الأكل .

- ٧- منع الأطفال من المشى حفاة ، وخاصة فى الريف .
- ٨- منع الأطفال من عادة قضم الأظافر ، مع تعليمها جيدا ؛ لأنها تساعد على نقل بعض الديدان .
- ٩- قد يلزم من آن إلى آخر على الملايات ، والملابس الداخلية للأطفال للتخلص من احتمالات وجود بويضات الأكسيورس .
- ١٠- الحذر من تقديم لحوم مذبوحة خارج السلخانة لأطفالنا ، فقد تنقل إليهم الدودة الشريطية .

النصيحة السادسة : أمراض الحميات (الحمى التيفودية ، والتهاب الكبد الفيروسي ، والنزلات المعوية) وكذا الأمراض المزمنة مثل الدرن ، والفشل الكلوى والكبدى ... تسبب ضعف شهية أطفالنا ، ولذا علينا الإسراع بتقديم العلاجات المناسبة لهذه الأمراض حتى تعود الشهية للطفل ، ويقدم على تناول الطعام ، ويزداد وزنه .

النصيحة السابعة : ينصح الطفل بمزاولة رياضة خفيفة قبل تناول الطعام .. فهذا يزيد من شهيته، ويساعد فى تنشيط جهازه الهضمى .. وعلى العكس لا ينصح بمزاولة أى رياضة بعد الطعام مباشرة ، حتى لا تعطل عمل الجهاز الهضمى .. وتسبب عسراً بالهضم .

•• الخطوة الثالثة .. ••

هناك العديد من الوجبات الغذائية ذات القيمة الغذائية العالية ، والسعرات المرتفعة ، عند تقديمها لأطفالنا فإنها تساعدهم على نموهم بشكل جيد ، وفى نفس الوقت تزيد من أوزانهم وتعالج نحافتهم .

ونستعرض معاً فى الصفحات القادمة أهم هذه الوجبات ، وطرق إعدادها وتقديمها للأطفال .

مع مراعاة أن تقدم هذه الوجبات بشكل جذاب وشائق .

كثف غذائي .. لزيادة وزن الأطفال اسمه : اللبن



نعم اللبن غذاء كامل ، يحتوى على معظم ما يحتاجه أطفالنا .. وفى نفس الوقت به نسبة عالية من السعرات الحرارية التى تزيد وزن أطفالنا ، فاللبن كامل الدسم ، الكوب الواحد منه يمد الجسم بما يقرب من ٢٥٠ سعرا حراريا .

ويتميز اللبن باحتوائه على بروتين عالى القيمة الغذائية ، ويعتبر مصدراً جيداً للكالسيوم والفوسفور .. وهى عناصر هامة لبناء ونمو أجسام أطفالنا .

وبالإضافة إلى فائدة اللبن فى زيادة وزن الأطفال النحاف .. فهو يساعدهم فى مذاكرة دروسهم ، وتحصيلهم الدراسى .

وأحب هنا أن أنصح بالبحث عن مصدر صحى جيد لشراء اللبن .. مع الاهتمام بغليه مدة لا تقل عن خمس دقائق .

وفى حال عدم ضمان تعقيم اللبن ، أو الشك فى احتوائه على بعض الميكروبات ، هنا يفضل بسترة اللبن .. والأفضل هو اللجوء إلى الألبان المجففة جيدة التعقيم ، وكاملة الدسم ، وعالية السعرات .

■ طفلي يرفض تناول اللبن تماماً .. فما الحل ؟

هذه شكوى كثيرة ما نسمعها من الآباء .. وهى رفض أطفالهم تناول اللبن بشدة . هنا أحب أن أوضح للأمهات أنه من الممكن أن يتم إعطاء الحليب للطفل بأشكال أخرى ، تحتوى على نفس القيمة الغذائية له ، أو أكثر مثل :

* اللبن بالكاكاو أو الشيكولاتة .

* اللبن باللبنة .

* اللبن كامل الدسم .

* إليك طرق صناعة بعض الأطعمة التى تحتوى على الألبان :

•• أرز باللبن ••

■ المقادير:

- * نصف كوب أرز صحيح .
- * ١ كوب ماء .
- * ٢ كوب لبن .
- * ذرة ملح .
- * ٢ ملعقة كبيرة سكر .
- * ملعقة صغيرة ماء ورد أو فانيليا .
- * قليل من القرفة الناعمة أو بشرة جوزة الهند .

■ الطريقة:

- ١- ينقى الأرز من الحصى ويغسل جيداً ، ويصفى .
- ٢- يسلق الأرز فى الماء المغلى والملح على نار هادئة ، مع التقليب من آن لآخر ، حتى تلين حبات الأرز ، وتفتتح ، وتشرب الماء (١٥-٢٠ دقيقة) .
- ٣- يضاف اللبن ، مع استمرار التقليب من آن لآخر ، حتى يغلظ الخليط ، ويشرب معظم اللبن .
- ٤- يحلى بالسكر ، ويرفع من على النار ، ويضاف إليه ماء الورد أو الفانيليا .
- ٥- يغرف فى طبق بلور عميق .. ويترك حتى يبرد .
- ٦- يرش على سطحه خفيفاً القرفة الناعمة ، والزبيب ، وجوز الهند .

•• مهلبية «المستكة» المصطكى ••

■ المقادير:

- * ٢ كوب لبن .

* ٢ ملعقة كورن فلور .

* ١٠ ملاعق كبيرة سكر .

* ملعقة زبد .

* ٢ فص مصطكى .

■ للتجميل :

قرفة - كريم شانتي .

■ الطريقة :

- ١- يذاب الكورن فلور فى قليل من اللبن البارد .
- ٢- يغلى بقية اللبن ويضاف إليه السكر والمصطكى والزبد .
- ٣- يصب على خليط اللبن الكورن فلور المذاب ، ثم يرفع على النار ويقلب حتى يغلظ قوامه .
- ٤- يغرف فى أطباق تقديم ، ويجمل بالقرفة ، وبودرات الكريم شانتي .

●● شعيرة باللبن ●●

■ المقادير :

* كوب شعيرة .

* $\frac{1}{2}$ كوب لبن ساخن .

* مكسرات ، وزبيب .

* ملعقة كبيرة سمن .

* نصف كوب سكر .

* ذرة ملح .

* قليل من القرفة .

الطريقة :

- ١- تكسر الشعرية ، وتشوح فى السمن حتى يصير لونها ذهبيا .
- ٢- يضاف اللبن الساخن ، والسكر ، وذرة الملح ، وتغطى وتطهى على نار هادئة ، حتى تتشرب الشعرية اللبن وتنضج .
- ٣- يضاف المكسرات والزبيب ، وقليل من القرفة ، مع تقليبها بشوكة ، لخلطها بالشعرية .
- ٤- تغرف وتقدم دافئة .

•• البرغل باللبن ••

■ المقادير :

- كوب برغل - ٢ كوب لبن - ٤ ملاعق سكر .
٢-٣ كوب ماء .
ذرة ملح - ملعقة زبدة - قليل من القرفة .

■ الطريقة :

- ١- يغسل البرغل بعد تنقيته ، ثم يسلق فى ماء مغلى على نار هادئة حتى يتشرب معظم الماء وينضج « ٢٠-٢٥ دقيقة » .
- ٢- يضاف إليه اللبن مع تقلبيه من آن لآخر حتى يغلظ ، مثل الأرز باللبن . (٥-١٠ دقائق) .
- ٣- يحلى بالسكر ويضاف الزبد وهو ساخن بعد رفعه من على النار .
- ٤- يغرف فى طبق عميق ، ويرش خفيفاً بالقرفة ، ويقدم دافئاً .

أربعة أغذية عجيبة.. لعلاج نحافة الأطفال !!



١- الخميرة :

يعتبر كثير من أطباء التغذية أن الخميرة من أكبر الاكتشافات الغذائية في هذا العصر .. فهي تحتوى على ثروة كبيرة من الفيتامينات ، والأحماض الأمينية الهامة ، والأملاح المعدنية .. وما خفى كان أعظم .
ومن المعروف عن الخميرة أنها من أغنى المصادر بفيتامين ب المركب وخاصة فيتامين ب٦ .. وهى تعمل على زيادة الشهية للطعام .
كما أن غنى الخميرة بالأحماض الأمينية ، يساعد على نمو الطفل بشكل جيد .

ولا ننسى أن ملعقة الخميرة تمد الجسم بمقدار ٨٠ سعراً حرارياً ، ولهذه المميزات للخميرة ينصح بتعويد أطفالنا على تناولها بشكل دورى .

.. كيف يتم تناول الخميرة .. ؟

- هناك أنواع من الخميرة يتم تحضيرها طبيياً ، وبشكل جيد ، مشتقة من الأعشاب وعسل النحل والمولت ، وتباع بالصيدليات ويمكن تقديمها للأطفال .. مثل : عقار «بيو استرات Bio-strath» .

- ونظراً لأن الخميرة غير مستساغة ، وطعمها غير مقبول يمكن إضافتها مع العصائر أو اللبن ، لتحسين طعمها ، وحتى يتمكن الأطفال من تناولها .

٢- العسل الأسود :

للعسل الأسود قيمة غذائية عالية .. فهو يحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين ب المركب ، الذى يساعد على فتح الشهية ، وهدوء الأعصاب .

كما يحتوى العسل على نسبة جيدة من الحديد الضرورى لعلاج فقر الدم الذى يصيب نسبة ليست قليلة من الأطفال ، ولا سيما النحاف .
هذا بالإضافة إلى أن السعرات الحرارية للعسل الأسود عالية ، ويعمل على زيادة الوزن بشكل جيد .

ولزيادة القيمة الغذائية للعسل الأسود يضاف إليه الطحينية الغنية بالزيوت والبروتينات والنشويات ، بالإضافة لاحتوائها على نسبة كبيرة من الكالسيوم والفوسفور .. وكلها عناصر فى غاية الأهمية لنمو أطفالنا وزيادة أوزانهم .
وبالإضافة إلى الاستفادة من العسل الأسود كغذاء للأطفال بمفرده ، من الممكن استخدامه فى تحلية كثير من الأطعمة والحلويات والألبان ، ومن الممكن استخدامه أيضاً فى صناعة بعض الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية ، والسعرات الحرارية المرتفعة جدا .. مثل :

* الحلبة المعقودة « حلبة بالعسل » .

* « المبروكة » أو مربى حبة البركة « حبة البركة + عسل أسمر » .

٣- البليلة

يحتوى طبق البليلة على العديد من العناصر الغذائية المهمة والضرورية لأطفالنا ، وخاصة ناقصى الوزن .

فالقمح الذى يصنع منه البليلة يحتوى على فيتامين ب المركب ، وفيتامين هـ .. كما يحتوى على نسبة من الحديد والكالسيوم ، وغيرها ، وكلها عناصر يحتاج إليها الأطفال النحاف ، لفتح شهيتهم وزيادة نموهم .

وتحتوى البليلة أيضاً على اللبن الغنى بالبروتينات والكالسيوم والفوسفور والدهون ، وهى عناصر تساعد على نمو الطفل ، وزيادة وزنه كما سبق وأوضحنا .

وعندما يضاف إلى البليلة البشّر والزبيب والمكسرات ، تصبح سعراتها الحرارية مرتفعة ، وتزداد قيمتها الغذائية .

ولذا تعتبر البليلة من الأغذية المهمة لأطفالنا النحفاء ، والتي ينصح بتقديمها لهم فى وجبة الإفطار أو العشاء .

٤- عسل النحل .. والغذاء الملكى :

من منا لا يعرف فوائد عسل النحل الكثيرة .. ويكفى أن القرآن الكريم اعتبره «شفاء للناس» ، وحثنا على تناوله الرسول ﷺ .

فهو يحتوى على كثير من المعادن ، والفيتامينات .. ولذا يوصف لعلاج الضعف العام والهزال ، وسوء التغذية عند الأطفال .

- سهل الامتصاص من الأمعاء .. ويمنح الجسم الطاقة اللازمة بسرعة ، ولذا فهو مفيد للأطفال الذين يبذلون جهداً كبيراً .

- وملعقة عسل النحل تحتوى على ما يقرب من ٦٠ سعراً حرارياً .. ولهذا يستخدم فى زيادة الوزن وعلاج النحافة لدى الأطفال .

- وإذا أضفنا المكسرات والسودانى إلى عسل النحل ، تزداد قيمته الغذائية ، وترتفع سعراته الحرارية .

•• غذاء الملكات :

تفرز شغالات النحل سائلا معيناً ، تتغذى عليه ملكات النحل ، يعرف باسم «غذاء ملكات النحل» .. ويعتبر هذا الغذاء غنياً بالفيتامينات المختلفة ، والبروتينات ، ونسبة من الدهون ، والمواد الكربوهيدراتية وكذلك الأملاح الهامة . ويعتبر الغذاء الملكى غذاءً جيداً للباحثين عن شهية مفتوحة ، وزيادة فى الوزن .

ويستخدم الغذاء الملكى فى علاج حالات الضعف العام ، وحالات الأنيميا . ويفضل تناول الغذاء الملكى مع عسل النحل .. مع عدم الإفراط فى تناوله (٥ جرامات على كيلو عسل نحل) ويكفى ملعقة واحدة للطفل يومياً .

فه تقديم البطاطس ، والبطاطا للأطفال النحفاء



هناك أكثر من ٥٠ صنفاً متنوعاً يمكن أن يقدم لطفلك من البطاطس فالشرقيون عامة ، والمصريون خاصة يبدعون في إعداد أطباق البطاطس اللذيذة ، والشهية .

وما يميز البطاطس أنها غنية بالسعرات الحرارية ، وبها مجموعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية كالسيوم والبوتاسيوم والحديد وفيتامين «سى» و «ب» ولا يوجد نظام غذائي لعلاج نحافة طفلك ، لا يحتوى على صنف من أصناف أطباق البطاطس .

ونظراً لأن البطاطس بمفردها لا تعتبر غذاء كاملاً .. فهناك أكثر من طريقة لإعداد أطباق البطاطس لكي تزداد قيمتها الغذائية .. فيمكن إدخال الجبن الرومى واللحوم والأسماك والخضراوات فى إعداد أطباق البطاطس ، وبذلك تزداد قيمتها الغذائية ، وترتفع سعراتها الحرارية .. مما تساعد فى زيادة وزن طفلك النحيف .

•• البطاطس البيوريه ••

خفيفة وهشة

«البيوريه» أى : المهروسة وهى تناسب الصغار والكبار ، يستخدم فى عملها إناء واحد تام النظافة وشوكة وملعقة خشب . البطاطس الجديدة البيضاء غير الشمعية تعطى ناتجاً ممتازاً .

■ المقادير :

١ ك بطاطس .

١ كوب لبن ساخن .

$\frac{1}{2}$ - ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن .

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح .

$\frac{1}{8}$ ملعقة شاي فلفل .

■ الطريقة :

١- تسلق البطاطس مقشرة مقطعة فى كمية لحافية لتغطيتها من الماء المغلى فى إناء تام النظافة ، تهدأ الحرارة حتى تنضج دون أن تحترق مع تغطية الإناء (١٥- ٢٠ دقيقة) .

٢- عندما تنضج وتتشرب الماء يكشف الغطاء وتهرس بشوكة من الصلب الذى لا يصدأ فى نفس الإناء وهى على نار هادئة جداً حتى يتبخر كل الماء وتصير ملساء ناعمة تماماً .

٣- يضاف إليها اللبن الساخن تدريجياً وكذا الزبد وتخفق بملعقة خشب بقوة على النار الهادئة حتى تبيض وتنعم تماماً .

٤- تتبل بالملح والفلفل وتغرف فى طبق ساخن بشكل هرمى وتجمل سريعاً بظهر الشوكة ، تقدم ساخنة تماماً بمفردها أو مع الطيور واللحوم .

■ إرشادات :

يضاف بضع قطرات من عصير الليمون فى منتصف مدة سلق البطاطس حتى تكسبها اللون الأبيض الشهى ويراعى ألا تزيد كمية الحامض .

البطاطس البيوريه الساخنة يفقد قوامها الخفيف الهش وطعمها الجيد بعد ٢٠ دقيقة .

●● سوفليه البطاطس ●●

السوفليه : خليط خفيف هش سهل الهضم .

■ المقادير:

- ١- مقدار بطاطس بيوريه .
- ٢-٣ بيضة منفصلة .
- قليل من الملح والفلفل .
- بشر جوزة الطيب .

■ الطريقة:

- ١- يضاف صفار البيض للبطاطس البيوريه مع الخفق الجيد وتتبيل خفيفاً .
- ٢- يخفق بياض البيض جامداً (رغوة بيضاء متماسكة) .
- ٣- يضاف البياض المخفوق للخليط السابق ويقلب بخفة .
- ٤- يكوم فى طبق فرن مدهون ويوضع فى فرن حار نوعاً حتى ينتفخ ويحمر السطح ، يجمل بالمقدونس ويقدم ساخناً .

■ ملحوظة:

يمكن تقديم سوفلين البطاطس باستعمال البياض المخفوق فقط لمن لا يرغبون فى أكل الصفار ويخفق باللبن المنزوع الدسم .

●● كفتة البطاطس ●●

■ المقادير:

- ١- مقدار من بطاطس الدوقة .
- ١- كوب جبن رومى مبشور .
- ٢- زيت للتحمير الغزير .
- ١-٢ بيضة للتغطية .
- كوب بقسماط ناعم واحد .
- قليل من الملح والفلفل .

■ الطريقة :

- ١- تخلط بطاطس الدوقة بالجبن الرومى المبشور ويعاد التتبيل .
- ٢- يشكل الخليط إلى أسطوانة على لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق .
- ٣- تقسم الأسطوانة إلى أجزاء متساوية السمك (حوالى بوصة) .
- ٤- تشكل القطع إلى كرات أو مستديرات أو أصابع وتبيل بالدقيق .
- ٥- يخفق البيض قليلاً وتبيل بالملح والفلفل ويوضع البقسماط على ورقة زبد .
- ٦- تغمس وحدات الكفتة فى البيض وترفع بشوكة أو ملعقة سلك لتصفية الزائد من البيض .
- ٧- توضع باحتراس على البقسماط وتحرك الورقة برفع أطرافها إلى أعلى حتى يغطي البقسماط سطح الكفتة تماماً من كل جهة .
- ٨- يضغط على البقسماط بسكين حتى يلتصق بالكفتة ولا يتساقط فى أثناء التحمير وتساوى الوحدات على المنضدة ثابتة حتى تستعيد الشكل المطلوب .
- ٩- تحمر فى الزيت الغزير وترفع بمقصوفة أو ملعقة كبيرة مثقبة . توضع على ورق يتشرب الدهن الزائد .
- ١٠- ترص فى طبق وتجميل خفيفاً بالمقدونس .

■ ملحوظة :

إذا كان خليط البطاطس لينا فتُغطى مرتين بالبيض والبقسماط حتى تكون متماسكة ولا تتفتح فى أثناء التحمير .

•• البطاطس البيوريه فى الفرن ••

■ المقادير:

- $\frac{1}{2}$ مقدار بطاطس الدوقة .
- $\frac{1}{8}$ عصاج .
- ١ ملعقة سمن .
- ١ ملعقة كبيرة مكسرات (بندق سودانى) .

■ الطريقة:

- ١- تعمل بطاطس الدوقة ويوضع نصفها فى طبق فرن مدهون .
- ٢- يخلط العصاج بالبندق أو السودانى المفروم غليظاً وييسط على طبقة البطاطس ، يغطى بالنصف الثانى من البطاطس ويساوى السطح جيداً ، يدهن بالبيض المتبل المخفف بقليل من اللبن .
- ٣- يوضع الطبق فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .
- ٤- يجمل بالمقدونس ويقدم ساخناً .
- * يستبدل العصاج بالجبن الأبيض .

•• بطاطس باللحم الضأن فى الفرن ••

■ المقادير:

- ١ ك بطاطس .
- $\frac{1}{4}$ ك طماطم مقشر ومقطع حلقات .
- من $\frac{1}{2}$: $\frac{3}{4}$ ك لحم من الفخذة أو الكتف الضأن .
- ١ ملعقة شاي ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل .

١ بصلة كبيرة مقطعة حلقات .

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة - $\frac{1}{4}$ كوب ماء .

■ الطريقة :

١- تغسل البطاطس وتقشر رقيقاً أو تكحت ، تقطع حلقات متوسطة السمك ١ سم .

٢- تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل والقرفة ويخلط بالبطاطس .

٣- يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع قطعاً متوسطة الحجم وتبل خفيفاً بالملح والفلفل .

٤- ترص البطاطس بالبصل في صينية أو طبق فرن على هيئة طبقات مع حلقات الطماطم ويوضع بوسطها مقطع اللحم بحيث تكون الطبقة العليا من حلقات الطماطم .

٥- يوضع ملعقة سمن على السطح إذا كانت في حاجة إلى ذلك ويضاف الماء .

٦- تغطي البطاطس وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (من ٤٥- ٥٥ دقيقة) .

٧- يكشف الغطاء لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح قبل التقديم .

توفيرا للوقت والوقود قد تطهى البطاطس على النار أولاً وتوضع في الفرن حتى يحمر السطح .

أطباق البطاطا الشعبية..



تعتبر البطاطا من الأصناف التي يحبها الكبار والصغار .. وتحتوى على
سعات حرارية عالية .. فالمائة جرام من البطاطا تحتوى على ١٢٠ سعراً حرارياً،
بالإضافة إلى أنها تحتوى على نسبة من البروتينات والدهون ، والمواد
الكربوهيدراتية والأملاح المعدنية .. ولذا تعتبر البطاطا طعاماً جيداً للأطفال
النحفاء .

ويمكن إعداد البطاطا بأكثر من طريقة ليستفاد بها فى زيادة وزن الأطفال
ناقصى الوزن .

•• بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال ••

■ المقادير:

٤ وحدات من البطاطا المسلوقة مقطعة مكعبات أو حسب الرغبة .

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح .

٢ ملعقة كبيرة زبدة أو سمن .

$\frac{1}{2}$ كوب سكر أو عسل أسود .

ملعقة شاي بشر برتقال - عصير برتقال .

■ الطريقة:

١- تخلط المقادير (ما عدا البطاطا) فى «طاسة» كبيرة وتوضع على نار
هادئة .

٢- تضاف البطاطا المقطعة وتهز الطاسة سريعاً على النار الهادئة حتى تتشرب
الخليط جيداً .

•• بطاطا بيوريه ••

■ المقادير:

- ٦ وحدات من البطاطا المتوسطة .
- ٢ ملعقة كبيرة زبد .
- ٢ ملعقة كبيرة سكر أو عسل أسود .
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح .
- $\frac{1}{2}$ كوب لبن .
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة .

■ الطريقة:

- ١- تسلق البطاطا كالسابق وقد تقشر رفيعاً وتسلق مقطعة كما فى البطاطس .
- ٢- تهرس بشوكة أو فى الخلاط الكهربائى أو باستعمال مصفاة سلك .
- ٣- يضاف الزبد واللبن والسكر والملح ويخفz الخليط جيداً حتى يصير ناعماً .
- ٤- تضاف القرفة وقليل من المكسرات المفرية غليظاً إذا أريد .

•• يودنج البطاطا بعصير البرتقال ••

- مقدار بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال .
- $\frac{1}{4}$ كوب مكسرات مفرية .

■ الطريقة:

- ١- تهرس البطاطا وتخلط بباقى المقادير مع التقليب الجيد حتى ينعم الخليط وقد تقطع حلقات .
- ٢- تضاف المكسرات ويوضع الخليط فى طبق فرن مدهون .
- ٣- يرش السطح خفيفاً بالسكر ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .

فه تقديم الأرز للطفل النحيف .. !!



يحتل الأرز مكانة ممتازة على الموائد فى مختلف أنحاء العالم .. ولا تكاد تخلو منه مائدة الأغنياء والفقراء .. ولا الكبار والصغار ، على السواء .
ويتميز الأرز بأن سعراته الحرارية عالية .. وتساعد فى زيادة وزن الأطفال النحفاء ، ولا سيما إذا أحسن إعداده ، وتقديمه للطفل .

• الأرز بالمكسرات •

يقدم مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى واللحوم ، كالفخذه الرستو .

■ المقادير :

- ٢ كوب أرز .
- كبد وقونصة الطيور مسلوقة .
- ٢-٣ كوب مرق طيور ساخن .
- أو ٢ ملعقة كبيرة عصاج .
- ملعقة كبيرة قرفة ناعمة .
- ٢ ملعقة كبيرة زبيب بنانى نظيف مغسول .
- ٢ ملعقة كبيرة سمينة .
- خليط (لوز - بندق - صنوبر - إلخ) .

■ الطريقة :

١ - يقطع الكبد والقونصة قطعاً صغيرة أو تخلط بالمكسرات . تشوح فى السمن الساخن وترفع وتحفظ جانباً (يضاف العصاج للمكسرات بعد تحميرها) .

- ٢- يضاف الأرز المغسول المصفى ويقلب فى السمن المتخلف من تخمير المكسرات حتى تتفرق حباته . تضاف القرفة ويقلب الخليط لمدة دقيقة .
- ٣- يضاف المرق الساخن المتبل مع التقليب . يغطى الإناء ويترك يغلى لمدة ٣-٥ دقائق .
- ٤- يضاف نصف خليط المكسرات ويخلط بالشوكة ، يخفه مع الأرز ويغطى الإناء .
- ٥- تهدأ الحرارة جداً ويترك الأرز حتى يتشرب السائل وتنتفخ حباته وتنضج .
- ٦- يغرف فى طبق كبير مناسب بشكل هرمى ويكمل بباقي المكسرات بعد تسخينها أو يجمع قالب بالمكسرات ويكسر الأرز فى القالب - يقلب ويقدم ساخناً مع طبق اللحوم أو الطيور .

وللمكرونة أسرار فى زيادة الوزن .. !!



تتميز المكرونة بأنها تعطى سعرات حرارية أكثر من الخبز .. فالمائة جرام منها يمد الجسم بما يقرب من ١١٥ سعراً حرارياً .

كما أنها تمد الجسم بكثير من الفيتامينات والأملاح ، خاصة فيتامين ب وأملاح الكالسيوم والفوسفور .

وإضافة اللحم أو الجبن أو البيض إلى المكرونة يزيد من فوائدها ، ويرفع من سعراتها الحرارية .

وإليك عدة أطباق من المكرونة ذات السعرات الحرارية والقيمة الغذائية العالية .

●● مكرونة إسباجتى بصلصة الطماطم والجبن ●●

■ المقادير :

مقدار مكرونة إسباجتى بالجبن .

صلصة طماطم مكونة من $\frac{1}{2}$ ١ كوب عصير طماطم أو ملعقة كبيرة
صلصة طماطم (علب) تخفف بالماء - ٢ فص ثوم مفرى ناعم - $\frac{1}{4}$ ملعقة
شاي ملح - قليل من الفلفل - ورق لاورا - ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو
زبدة - ذرة سكر .

■ الطريقة :

- ١- تسلق المكرونة صحيحة وتصفى وتشطف .
- ٢- فى أثناء سلق المكرونة يسخن الزيت أو الزبد خفيفا ويضاف إليه عصير الطماطم والثوم والتوابل وورقة اللور ، يغطى ويترك على نار هادئة لاستخلاص نكهة المواد (٢ دقيقة) وحتى يغلظ قوامها نوعا .
- ٣- تغرف المكرونة الساخنة فى طبق مناسب الحجم ويصب عليها الصلصة الساخنة بعد نزع ورقة اللاورا .
- ترش بالجبن الرومى أو البارميزان وتقدم ساخنة وقد تقدم المكرونة والصلصة والجبن كل على حدة على المائدة .

●● مكرونة بالبشاميل (الصلصة البيضاء) ●●

يجب مراعاة الآتى :

- ١- سلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج .
- ٢- عمل مقدار كاف من الصلصة البيضاء ، يخلط بالمكرونة ويغطى سطحها تماماً .
- ٣- يجب أن تكون الصلصة متوسطة السمك تغطى ظهر الملعقة .

- ٤- تعد الصلصة البيضاء فى أثناء سلق المكرونة .
- ٥- تختار صينية أو بيركس حجمه مناسب غير مرتفع الجدران كثيراً بحيث لا يزيد سمك المكرونة على ٥-٦ سم ، أو بمعنى آخر يقل ارتفاعها ٢ سم عن حافة الصينية .

■ المقادير :

- $\frac{1}{4}$ مكرونة فرن مسلوقة .
- ٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور .
- ٢ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك .
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح - قليل من الفلفل .
- ملعقة كبيرة زبد .

■ الطريقة :

- ١- تسلق المكرونة وتصفى وتشطف بحيث تكون معدة لخلطها مباشرة بالصلصة الساخنة .
- ٢- تعمل الصلصة البيضاء المتوسطة السمك وتبل بالملح والفلفل ونصف مقدار الجبن المبشور .
- ٣- تخطط المكرونة بنصف مقدار الصلصة فى الصينية أو طبق الفرن المدهون ويساوى سطحها .
- ٤- تغطى بباقي الصلصة مع هز الصينية حتى تتخلل المكرونة .
- ٥- يرش السطح بباقي الجبن ويوزع عليه قطع صغيرة من الزبد أو ملعقة سمن «سايح» أو زيت حسب الرغبة .
- ٦- توضع المكرونة فى فرن حار حتى يحمر الوجه (حوالى ٢٠ دقيقة) .
- ٧- يقدم البيركس ساخناً على طبق مسطح مغطى بفتوة مطوية لحماية المائدة من حرارته ويمنع الانزلاق (المقدار يكفى ٣-٤ أشخاص) .

●● مكرونة بالبشاميل والبيض ●●

يزاد على المقادير السابقة من ١-٢ بيضة تخفق قليلاً وتضاف إلى الصلصة البيضاء بعد رفعها من على النار مع التقليب الجيد .

يفضل البعض رش قليل من البقسماط على الوجه قبل توزيع الزبد فتتكون قشرة محمرة على السطح .

●● مكرونة بالبشاميل والعصاج ●●

يضاف لمقادير المكرونة بالبشاميل $\frac{1}{8}$ ك عصاج بالطماطم . إما أن تخلط بالمكرونة مع الصلصة البيضاء وتتم كالسابق أو يوضع العصاج بين طبقتين من المكرونة ، أى فى الوسط وهى فى الأطباق الشهية المرتفعة البروتين والقيمة الغذائية .

* قطعة مكرونة بالبشاميل والعصاج تزن ٢٥٠ جم ، تعطى ٣٥٠ سعراً ،
١٧ جم بروتين .

●● مكرونة لسان عصفور مفافلة ●●

تصلح هذه الطريقة لأنواع المكرونة الصغيرة الحجم كالترمس - الشعرية - الخواتم المقصوفة - القواقع ... إلخ .

■ المقادير:

كوب مكرونة لسان عصفور (نيئة) .

٢-٣ أكواب مرق لحم أو طيور .

ملعقة كبيرة سمن أو زيت .

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ، فلفل .

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة .

■ الطريقة :

- ١- تشوح لسان العصفور فى المادة الدهنية الساخنة مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى تحمر خفيفا بدرجة متجانسة .
 - ٢- تضاف القرفة وتقلب لمدة حوالى $\frac{1}{4}$ دقيقة .
 - ٣- يضاف الماء أو المرق الساخن والملح والفلفل ويغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .
 - ٤- تهدأ الحرارة وتترك المكرونة حتى تلين وتتشرب السائل ، كالأرز المفلفل وقد تقلب مرة خفيفا بالشوكة .
 - ٥- تغرف وتقدم ساخنة عادة مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى ، والدجاج واللحم بالصلصة البنية أو صلصة الطماطم وغيّر ذلك - كما يقدم نوع من الخضر أو سلطة خضراء كوجبة كاملة متزنة .
- * قد تخلط المكرونة المفلفة بالمكسرات كاللوز والبندق ، تحمر خفيفاً فى المادة الدهنية قبل المكرونة كما فى الأرز بالمكسرات (المقدار يكفى ٢-٤ أشخاص) .

●● حلة المكرونة الترس أو لسان العصفور ●●

■ المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك مكرونة ترس مسلوقة .
- ٢ بيضة ممزوجة .
- $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ كوب لبن .
- $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة زبد «سائح» .
- ملعقة شاي ملح ، قليل من الفلفل .
- قليل من جوز الطيب .
- $\frac{1}{2}$ كوب جبن رومى مبشور .

■ الطريقة :

- ١- يخلط البيض الممزوج باللبن والزبد «السائح» والتوابل والجبن المبشور .
- ٢- يدهن قالب مجوف من الوسط وتوضع به المكرونة المسلوقة .
- ٣- يصب عليها خليط الكستردة المملحة .
- ٤- يوضع القالب فى صاج من ماء ساخن (حمام ماء) ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تجمد الكستردة وتتماسك لمدة ٣٠ - ٣٥ دقيقة ، ينزع القالب ويترك حتى يهدأ ، يقلب فى طبق مستدير ويملأ الوسط بالخضر المسلوقة المتبلة .
- ٥- أو قطع من الدجاج أو اللحم أو الجمبرى الناضج .

مشروبات هامة .. لطفلك النحيف ..



حتى لا يندفع الأطفال وراء الأطعمة والمشروبات ذات القيمة الغذائية المنخفضة ، والتي تباع فى السوبر ماركت ومحلات البقالة والتي تودى فى نهاية المطاف إلى ضعف فى شهية الطفل ، دون أن تقدم له قيمة غذائية تذكر ..

لابد للأمهات فى المنازل أن توفر فى بيتها مجموعة من العصائر والمشروبات ذات القيمة الغذائية العالية ، والسعرات المرتفعة لتكون بديلاً عن المشروبات الصناعية والمأكولات الجاهزة قليلة القيمة .

وأهم هذه العصائر والمشروبات هى :

- عصير الموز باللبن .
- عصير المانجو .
- عصير العنب .
- عصير الفراولة .
- سلطة الفواكه .
- الجيلاتى بالفواكه .

•• مشروبات عالية السعرات للأطفال النحفاء ••

■ مشروب الحلبة الناعمة :

الحلبة غنية بالبروتينات ، والنشويات والفوسفور ، بالإضافة لبعض المواد الدهنية .

ويتم استخدام الحلبة لفتح الشهية ، ولزيادة وزن الأطفال .

وقد لا يوجد نظام لعلاج النحافة يخلو من مشروب الحلبة .

- ويتم إعداد مسحوق الحلبة باستخدام السمن ، ويضاف إليه المكسرات والسمسم ، فتعطى سعرات حرارية عالية ، وتساعد فى التخلص من نحافة الأطفال .

■ السحلب ..

السحلب من المشروبات التى يتم استخلاصها من جذور أحد النباتات العشبية، ويحتوى على مواد سكرية ، وغروية .

كما يحتوى على بروتين ، وزيت طيار .

والسحلب من المشروبات التى اعتاد الناس على تناولها فى فصل الشتاء، حيث يضاف إليه المكسرات والسودانى والسمسم ، لتزداد سعراته الحرارية ، ويمد الجسم بطاقة حرارية كبيرة .

ولذا ينصح بتقديمه للأطفال ناقصى الوزن ، لعلاج نحافتهم .

■ مشروب الكاكاو باللبن ..

يحتوى الكاكاو على سكريات ، ومواد دهنية وبروتينية ، إلى جانب بعض الأملاح المعدنية .

ومشروب الكاكاو من المشروبات المغذية والمقوية ، وعندما يضاف إليه اللبن يصبح ذا قيمة غذائية عالية ، وتزداد سعراته الحرارية .

■ عصير العنب :

يعتبر هذا العصير من أغنى العصائر بمركب الحديد والكالسيوم ، بالإضافة لاحتوائه على مقادير عالية من المواد السكرية سهلة الهضم والامتصاص .
وينصح خبراء التغذية بإعطاء الأطفال النحفاء عصير العنب باستمرار لزيادة وزنهم ، وعلاج ضعفهم .

●● الخطوة الرابعة ●●

●● البرامج الغذائية لعلاج الأطفال النحفاء ●●

البرنامج الأول

■ الإفطار :

طبق بليلة بالمكسرات واللبن كامل الدسم .

+ جبنة كبرى أو دوبرل كريم .

+ عسل نحل .

+ خبز .

■ تصبيرة :

كوب عصير فواكه .

■ الغداء :

- ٢ قطعة لحم أو كبد أو ٢ سمكة أو $\frac{1}{4}$ فرخة .

+ بطاطس بوريه أو مكرونة بالبشاميل .

+ لوبيا أو فاصوليا .

+ أرز أو خبز .

■ تصبيرة :

بسكويت جوز الهند + شاي أو كاكاو باللبن .

■ العشاء :

مربي بلح أو تين بالقشدة + توست .

+ بيض مقلى .

+ كوب زبادى بالعسل الأسمر .

● النظام الغذائي الثانى ●

الساعة السابعة صباحاً : كوب لبن كامل الدسم + قطعة كيك أو جاتوه .

الساعة التاسعة صباحاً : بيض مقلى + ٣ ملاعق مربي بالقشدة + خبز .

الساعة الحادية عشرة : كوب خميرة باللبن .

الساعة ٢ ظهراً : بطاطس شيبسى + لحم أو فراخ مشوية + أرز بالخلطة أو بالعدس .

الساعة ٥ عصراً : كوب أرز باللبن أو كريمة أو قطعة كنافه .

الساعة ٩ مساءً : بطاطس مسلوقة بالسمنة + عسل أسمر بالطحينة + خبز .

قبل النوم : طبق سلطة فواكه أو عصير فواكه طازجة .

■ من الممكن أن يضاف لهذا البرنامج :

- مشروب الحلبة الناعمة أو السحلب .

- هريسة البطاطا .

- الأدوية الفاتحة للشهية .

■ يراعى التدرج في تقديم الطعام للطفل ، حتى لا يصاب باضطرابات

بالمعدة ، والهضم .

● النظام الغذائي الثالث ●

نظام البودرة المصنعة

■ الإفطار :

بيض مقلى

+ مربى بالقشدة .

+ قطعة جبنة مثلثات .

+ خبز .

■ تصبيرة : بعد ٣ ساعات من الإفطار :

كوب بودرة (سوستاجين أو جروث فورميلا أو ...) باللبن .

■ الغداء :

لحم ، أو فراخ ، أو سمك ، أو كبد ، أو بيض .

+ بطاطس مسلوقة بوريه .

+ أرز أو مكرونة أو خبز .

■ تصبيرة : بعد ٣ ساعات من الغداء :

كوب بودرة باللبن .

■ العشاء :

زبادى بالعسل النحل أو الأسود .

+ طبق بليلة .

■ قبل النوم :

كوب بودرة باللبن .

البودرة المصنعة هى نوع من الأغذية التى تتميز بأنها غنية بالبروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح .. يمكن استخدامها فى علاج الأطفال النحفاء ، وخاصة الذين يرفضون الطعام ويوجد منها عدة أنواع ، مثل :

- سوستاجين بودرة .

- أمينوفيت أكياس .

- جروث فورميلا أكياس .

● النظام الغذائى الرابع ●

للأطفال النحفاء المصابين بالأنيميا

■ الإفطار :

طبق فول بالزيت (بدون قشر)

+ بيضة مقليه .

+ ٣ ملاعق عسل أسمر بالطحينة .

■ تصبيرة :

كمبوت فواكه (خوخ أو برقوق أو ...)

أو كوب حلبة ناعمة محوجة .

■ الغداء :

- ٢ شريحة كبدة أو كلاوى .
- أو ٢ شريحة لحم أو ٢ بيضة مسلوقة .
- + ملوخية مطبوخة أو خبيزة أو بسلة .
- + أرز بالعدس (كشرى) .
- أو خبز .

■ تصبيرة :

- سلطة فواكه + لب وسودانى .

■ العشاء :

- بطاطس شيسى .
- + زبادى بعسل النحل أو جبنة كبرى .
- + مربى بلح أو تين .
- + خبز .
- قبل النوم : خميرة باللبن أو طبق كنافة محشية .
- مع هذا النظام يمكن تناول العقاقير الغنية بالحديد .



المراجع العربية



١- الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية / د. جيمس
ف بالش .

٢- الغذاء صحة ورشاقة / كارول آن رينز لر .

٣- الغذاء والتغذية (٣ أجزاء) / د. محمد ممتاز
الجندي .

٤- لكل داء غذاء / د. حسن فكري منصور .

٥- الغذاء وصحة الإنسان / مشيد سعدة .

٦- لماذا يرفض طفلك الطعام / د. حسن فكري
منصور .

المراجع الأجنبية

- 1- Hus LKG : The treatment of anorexia nervosa. AM J Psychiatry.
- 2- Winick M et al : Nutrition and development.
- 3- Olsou RE : protein - calorie Malnutrition . A.P.
- 4- Swinney B, : Healthy food for healthy Kids. Meadowbrook press, 1999.
- 5- Richard C : child care A to Z. Meadowbrook press, 1998 .



الفهرس

٣	مقدمة
٥	هل فعلاً طفلك نحيف .. ١٩
٧	لماذا طفلك نحيف .. ١٩
٩	سوء التغذية .. ونحافة الأطفال
١١	حالة رفض الطفل للطعام .. ما أسبابها ؟ وما تأثيرها ؟
١٦	أمراض الغدد ونحافة الأطفال
٢٢	البروتينات لبناء طفلك !
٢٥	هل الدهون ضرورية لأطفالنا !
٢٧	فيتامينات لاغنى لأطفالنا عنها !
٣٥	الأملاح المعدنية .. وأهميتها لطفلك
٣٦	الكالسيوم ضرورى لبناء طفلك !
٣٨	الحديد من أجل أطفال أصحاء !
٤٢	كيف تجعلين طفلك يقبل على تناول الطعام بشهية مفتوحة ؟
٤٩	كنز غذائى لزيادة وزن الأطفال اسمه : اللبن
٥٣	أربعة أغذية عجيبة لعلاج نحافة الأطفال !
٥٦	فن تقديم البطاطس والبطاطا للأطفال النحفاء
٦٤	فن تقديم الأرز للطفل النحيف !
٧٠	مشروبات هامة لطفلك النحيف
٧٧	المراجع العربية
٧٨	المراجع الأجنبية