

## التغذية المثلى للأطفال المدارس

### س: ما الوجبات المثلى لأطفال المدارس؟

ج : نبدأ بالأطفال في سن ما قبل خمسة سنوات؛ أي أطفال الحضانة، لأن غذاء الأطفال في هذه السن يختلف تماما عن الأطفال فوق سن خمس سنوات وما بعدها.

ومن الضروري أن يتناول الأطفال في هذه السن مختلف الأغذية بما تحتوي من عناصر غذائية مهمة جدا لهم كالفيتامين والمعادن.. وغيرها، وأن تشمل على:

1. الدهون: لأنها تمد أجسامهم الصغيرة بالطاقة والحيوية كاللبن كامل الدسم والجبن بمختلف أنواعه والبيض واللحوم.. إلخ، ولاحتواء هذه الأغذية على عناصر مهمة مثل الكالسيوم لبناء عظامهم والحديد المسئول عن نقل الأكسجين الموجود في الدم إلى جميع خلايا الجسم.



٢. المعادن: كالفوسفور والماغنسيوم والكالسيوم والحديد مع الحرص على عدم تناولهم الألياف - رغم أهميتها - لأنها في هذه السن تمنع امتصاص أجسامهم لهذه المعادن، كما أنها تعطيهم الإحساس بالشبع مما يؤثر على التغذية المطلوبة لهم وأيضاً قد تسبب لهم إسهالاً، ويمكن فقط أن يتناولوا الخضراوات بشرط أن تكون مطهوة جيداً ليسهل عليهم هضمها.

٣. الفيتامينات: بمختلف أنواعها من خلال الغذاء مثل: "A. C. D. E. K" مع مراعاة أن تكون الوجبات متوازنة وتشمل جميع العناصر الغذائية، ويمكن تقديم نموذج للوجبات اليومية لأطفال في عمر "خمس سنوات فأقل" كالتالي:

(أ) وجبة الإفطار: لأنها بالنسبة لهذه السن مهمة جداً.. ويتناولها الطفل قبل خروجه للحضانة فلا بد أن تحتوي على الحديد والكالسيوم.

كورن فليكس أو قمح (البليلة) مع إضافة لبن نصف الدسم وأيضاً بعض الفواكه المجففة مثل الزبيب - غني بالحديد - أو فواكه طازجة كالموز أو التفاح.

(ب) وجبة المدرسة: ساندوتش جبن ومعه ساندوتش مربى «بلح مثلاً»، بالإضافة لعلبة لبن، شرائح من الخيار والجزر.

(ج) وجبة الغذاء: قطعة بروتين في حجم نصف كف اليد (من الممكن الاستعاضة عنها بالفول والليمون) + سلطة + خضار + أرز أو مكرونة (أو طبق كشري ومعها بيضة + كوب زبادي).

(د) وجبة العشاء: لبن أو زبادي + ١ بيضة + نصف رغيف + خيار.

مع الحرص على تربية الأطفال على النوم مبكراً بحد أقصى الساعة الثامنة ليلاً.

لما في ذلك من فوائد صحية وبدنية وعقلية، ومن بينها استفادتهم من الميلاتونين والذي لا يفرز سوى في الظلام وهو مهم جدا للنمو، ولكي يتمكنوا من الاستيقاظ مبكرا في غاية النشاط والحيوية فيمكنهم تناول وجبة الإفطار بشهية ثم القيام بالأنشطة المدرسية والمنزلية بقية اليوم في هذه الحالة من النشاط والحيوية.

**س: ابني عمره خمس سنوات ونصف في "K. G. 2" لا يحب تناول الإفطار صباحا وهو مدمن شيكولاته. فهل ساندوتشات السوسيس و"البانيه" التي أعطيها له وهو ذاهب إلى الحضانه كافيه ومفيدة؟**

ج : أولا: أتمنى أن تغيري نظام تغذيته - وبالتالي نظام حياته - إلى نظام صحي سليم وقلت من قبل عن طريق التفاهم والتعود والنوم مبكرا.. الخ

ثانيا: بالنسبة لساندوتشات «البانيه» أفضل أن تكون الفراخ غير محمرة، ولا داعي للسوسيس خاصة المصنع خارج المنزل لاحتوائه على مواد حافظة وقد يضره ذلك وإذا كان يحبه ممكن عمله في المنزل من لحم مضمون.

أيضا من المهم أن يشرب لبنا نصف الدسم وممكن إعطاؤه الساندوتشات ببعض قطع الخبز وشرائح الطماطم والخيار والجزر.



## س: ما فوائد الدقيق الذي يصنع من الشوفان للأطفال وما هي طريقته عمله؟



ج : هو فعلا مفيد جدا للأطفال وذلك لأنه قليل ويحتوي على الفيتامين والمعادن.

وبالنسبة لطريقة عمله: يوضع مع كميته مناسبة من اللبن ويتم تسويته على النار فيكتسب قواما غليظا أشبه بـ «المهلبية» وبعد ذلك يمكنك إضافة فواكه عليه سواء مجففة أو طازجة، ومن الممكن إضافته للشوربة لإعطائها نكهة مختلفة وتغليظ قوامها.

## س: ابني عمره خمس سنوات ونصف وهو مدمن «كاشب» أي طعام لابد أن يضعه عليه فهل له أي أضرار؟

ج : لا ليس له أضرار حيث أن الطماطم من الأشياء القليلة التي تزيد فائدتها بالتسخين «أي بالطهي» ولكن يجب عدم الإكثار منه لأنه يحتوي على السكر.

ومن الأفضل أن تقومي بصناعته في المنزل لتتحكمي من جودته وعناصره مثلا: عدم وضع السكر عليه أو تقليله بما لا يضر طفلك، ولضمان نظافة المكونات والأدوات.



س: سيدة لديها طفل عمره خمس سنوات تشكو من ضعف صحته بسبب رفضه تناول الطعام فهو لا يهضم ويتناول ساندوتشات الهامبورجر... إلخ من الاكلات السريعة في المدرسة ولا يتناول وجبة الغذاء وحوالي الساعة السادسة مساءً يأكل قطعة دجاج صغيرة ولا يأكل بعدها أي شيء سوى الشيكولاتة عندما يجوع.. وتسال أيضًا كيف يمكنها أن تجعله يتناول غذاء سليمًا يفيد صحته؟

ج : لابد أن تبدأ بالأطعمة التي يحب تناولها مثلًا الساندوتشات عليها أن تصنعها في المنزل لتضمن جودة اللحوم والدجاج أو الزيت المستخدم والنظافة في الأدوات... إلخ، ولابد أن تشاركه في صنعها وأن تشاركه في تناولها فهذه المشاركة لها مردود إيجابي كبير عليه، ومن خلال ذلك يمكنها إعطاء بعض الأطعمة المفيدة – التي لا غنى عنها للأطفال في هذه السن – كالخضراوات والفاكهة والنشويات... إلخ

أما الشيكولاتة فيمكنها الاستعاضة عنها بإضافة الكاكاو على اللبن ويمكن تزويدها بالعسل.



المذاق

المهم أن تبدأ في التواصل والمشاركة معه وسوف تنتهي إن شاء الله إلى إعطائه كل التغذية السليمة التي تفيد صحته ويتعود عليها من صغره فينشأ متبعًا نظامًا غذائيًا سليمًا.

## س: ابنتي عمرها خمس سنوات وهى لا تأكل سوى وجبة الدجاج «الناجت» التي تقدمها محلات الوجبات الجاهزة.. ماذا أفعل في هذه المشكلة؟

ج : بالنسبة لهذه الوجبة لأنها دجاج فلا بأس.. وإن كان الأفضل عملها بالمنزل مع إضافة البيض مثلا، ويمكن تعويدها على منتجات الألبان المهمة مثل اللبن والزبادي والجبن.. إلخ، ممكن تقديم الطعام لها بصورة مختلفة منها فمثلا: عمل آيس كريم بالفواكه المختلفة كالزبيب وأيضا يمكنك عمل شراب مفيد لها بوضع بعض الفانيليا مع لبن بارد وعسل نحل ثم مزجها في الخلاط، ومنها أيضا وجبة غذائية مفيدة وتتكون من بيض ولبن يتم مزجها جيدا ثم ينقع هذا الخليط في «توست»

(يسمى فرنش توست) ثم يقلى في «زيت ساخن»

ويمكنك بعد ذلك إضافة عسل نحل عليه

أو جبن أو فلفل... إلخ ثم يقدم لها،

وهكذا.

بمثل هذه الطرق وغيرها يمكن التحايل عليها وتقديم جميع العناصر الغذائية المهمة في الصورة التي ترغبها وتحبها، وكذلك مع اللحوم فيمكن صنع وجبة غذائية مهمة منها كاللحم



البارد «روستو» مع إضافة البيض وتقديمه لها في ساندوتشات.

## س: هل «الدهون دوج» مفيد أم ضار للأطفال، وهل إضافة اللبن للسكريه تؤدي إلى إلغاء فوائد الكالسيوم؟

ج : «الدهون دوج» له فوائد وله أضرار، فأما فوائده فهي أنه يصنع من اللحوم والتي تحتوى على حديد وفيتامين "B12" وأشياء أخرى مفيدة، وأما أضراره فهو أنه يحتوى على: دهون مشبعة كثيرا جدا والتي تتسبب في مزار عديدة للإنسان عموما



والأطفال خصوصا أقلها السمنة التي تفتح الباب لحدوث أمراض عديدة، وأيضًا عدم ضمان جودة هذه اللحوم أو طريقة حفظها أو طريقة تسويتها وكذلك الزيت الذي يتم تسويتها فيه، والأفضل لتجنب كل هذه الأضرار والمخاطر أن يتم صناعة هذه المأكولات في المنزل بالنسب والنوعيات الجيدة المضمونة، أو استبدالها بعناصر غذائية

غير مصنعة أو محفوظة، وعموما أنا أضع في ذهني رغبة بعض الأطفال الجامحة لتناول هذه الوجبات، وأتخيل المواقف التي يضعون أمهاتهم فيها وأثناءها وتمشيا مع هذه الظروف يمكن السماح لهم بتناول مرة واحدة فقط أسبوعيا لا أكثر.. وذلك للإقلال من أضرارها بقدر الإمكان.

أما بالنسبة لإضافة السكريه للبن فمن المعروف أن الكافيين من المواد التي تسبب في إخراج الكالسيوم من الجسم فلا يجب الاعتماد على اللبن الذي يكون مع السكريه كبديل للكالسيوم.

## نظام غذائي لطفلك يشكو من الأنيميا

س: ابني عمره أربعة سنوات وهو في الحضانه و يعاني من الأنيميا، وسرعه طفيفه في ترسيب الدم.. وكذلك في نسبة صفائح الدم.. فهل الأنيميا هي السبب؟ وما هي أفضل الوجبات اليومية له مع العلم أنه لا يتناول أو يحب البيض إطلاقاً؟



ج : أولاً لا بد وأن يراجع الطبيب ومن الأفضل الاستمرار على ذلك حتى يمكن القضاء تماما على هذه المشاكل.

ثانياً: علاج الأنيميا سهل خصوصا في مثل حالة هذا الطفل ويمكن أن:

يتناول مع كل وجبة كوب

عصير برتقال أو ليمون أو جوافه... إلخ؛ لاحتوائها على فيتامين "C" وهو ما يساعد على امتصاص الحديد والذي يعالج ويشفي الأنيميا تماما مع الحرص على أن تكون هذه العصائر "طازجة". والحرص على إعطائه يوميا عسل أسود بالليمون.

وبالنسبة للوجبات اليومية ممكن أن تكون كالتالي:

١. الإفطار: ساندوتش مربّي بلح مع كوب لبن كامل الدسم.
  ٢. بعد ساعتين: في الحضانة يأخذ معه علبة كورن فليكس وعلبة عصير وشرائح من الطماطم والخيار والجزر.
  ٣. أثناء خروجه من الحضانة: والأم تستقبله تستغل فرحته باستقبالها له وتقدم له علبة عصير وموزة بدلا من البطاطس المقلية السريعة وهذه الأطعمة التي لا تفيد بل تضر.
  ٤. الغذاء: لا بد أن يحتوى على: خضار وسلطة وأرز ومكرونه وبروتين ومعها كوب عصير.
  ٥. بعد ساعتين فاكهة أو جيلي ومعها موزة.
  ٦. العشاء: كوب لبن أو زبادي وبيضة ومعها ربع رغيف خبز وشرائح طماطم.
- ويجب على كل أم أن تستخدم ما تراه مناسباً من أسلوب أو أكثر لكي تعود طفلها على اتباع نظام غذائي صحي مفيد ومن ذلك: أن تضع وجبة الطعام أمامه مع التشديد عليه بأن يأكلها كلها، فلا ضرر من استخدام الحزم إذا لزم الأمر، ومنها أيضاً أسلوب المشاركة بين الأم وطفلها في إعداد وتجهيز الأطعمة المختلفة بما في ذلك من ألفة وحب وتفاهم بالإضافة لشعور الأطفال بذواتهم وأنهم قد شاركوا في إعداد الطعام... إلخ.