



تغذية الطفل

كل الآباء على السواء يريدون لأبنائهم أفضل طرق التغذية الصحية ليكتمل نموهم في أفضل الصور ، وليبعدوا عنهم أى مشاكل صحية ترتبط بنقص أو سوء التغذية .

والتغذية الصحيحة للطفل لا يجب أن تتعلق فحسب بنوعية الغذاء أو كميته ، وإنما يجب كذلك الاهتمام بطريقة إعداد الطعام بحيث نبتعد عن الطفل خطر تلوث الغذاء ، وما يصحبه عادة من اضطراب الهضم أو الإصابة بالنزلات المعوية . كما يجب الاهتمام بطريقة عرض الطعام على الطفل بحيث يشتهي وينجذب إليه ، ويُسر بتناوله . ولا بد كذلك أن يشعر الطفل بأنه لا يُقبل على الطعام مرغماً ، أو يعتبره عملاً روتينياً يومياً ، ويساعد على تحقيق ذلك أن يحاول الأبوان جعل وقت تناول الطعام ليس مجرد وقت للتغذية ، وإنما كذلك للمشاركة الوجدانية بين أفراد الأسرة من خلال الاجتماع والصحة حول مائدة الطعام .



وقت الطعام .. لا يجب أن يقتصر على تناول الغذاء وإنما يجب أن يهدف كذلك إلى الإحساس بمصحة الصحة وتوطيد العلاقة بين أفراد الأسرة .. مما يجعله وقتاً ممتعاً يسعد به الطفل ويجعله يقبل على تناول الطعام بشهية مفتوحة .

ولكى تعرف الأم مواصفات الغذاء الأمثل لطفلها يجب أولاً أن تكون على دراية بتركيب الأطعمة ، وما يحتاجه جسم الطفل من عناصرها . وهذا ما يتضح فيما يلي .

● تركيب الأطعمة (العناصر الغذائية) :

يشارك في تركيب الأطعمة بصفة عامة مجموعة من العناصر الغذائية ، وهذه هي : البروتينات والكربوهيدرات والدهون ، والفيتامينات والمعادن . كما تتميز بعض الأطعمة باحتوائها على ألياف .. وهذه ليست عنصراً غذائياً وإنما هي مادة لا تُهضم من الأطعمة النباتية ، وقد وجد أن لها فوائد صحية عديدة لجسم الإنسان .. كما سيتضح .

والغذاء الأمثل ، سواء للكبار أو للصغار ، هو الذى يجب أن يشتمل على هذه العناصر الغذائية بالإضافة إلى قدر مناسب من الألياف . وقد تختلف حاجة الجسم إلى هذه العناصر بناء على مراحل النمو المختلفة أو على أساس الحالة الصحية العامة .

□ البروتينات :

وهذه لا غنى عنها للإنسان حيث أنها ضرورية للنمو ، و تركيب الخلايا ، وتجديد ما يهلك من أنسجة الجسم مع مرور الزمن . وتوجد البروتينات فى الأطعمة الحيوانية وبعض الأطعمة النباتية مثل : اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ، والجبن .. وكذلك فى الحبوب مثل العدس وفول الصويا والقمح ، كما توجد فى بعض الخضراوات . وإذا لم يأخذ الجسم حقه من هذه البروتينات فإنه يصاب بالضعف ، وقد يتأخر النمو عند الأطفال بسبب نقص التغذية . وأحياناً يحدث هذا النقص بسبب ضعف شهية الطفل أثناء المرض ، وهذا لا يؤدي عادة لأضرار واضحة بصحة الطفل طالما كان فقد الشهية مؤقتاً ، لكنه يجب على الأم أن تنتبه إلى ضرورة إعطاء طفلها كمية مناسبة من البروتينات يومياً فى الحالات التى يطول فيها المرض وتضعف الشهية .

□ الكربوهيدرات :

وهذه تشتمل على نوعين ، هما : النشويات والسكريات . وتوجد

النشويات فى الحبوب بصفة عامة كالفاصوليا واللوييا والعدس والترمس ، كما تتوفر فى البطاطس بصفة خاصة .

وتوجد السكريات فى العسل والفاكهة والسكر الأبيض والمربى وغيرها .

ويحتاج الجسم للكربوهيدرات لتمده بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة المختلفة كالمشى والقراءة والمذاكرة وأيضاً للقيام بالوظائف الحيوية كالهضم .

ونجد أغلب الأطفال يميلون إلى الإكثار من تناول السكريات التى توجد بنسبة مرتفعة فى الحلويات عموماً ، ومن واجب الأم ألا تحرمهم من ذلك ، ولكن يجب أيضاً أن تجعل تناول السكريات بحساب ودون إفراط لأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحدوث تسوس الأسنان بين الأطفال . ونظراً لأن جسم الإنسان لا يستطيع أن يخزن إلا كمية بسيطة من الكربوهيدرات فإنه لو اعتاد الطفل على تناول قدر كبير منها يزيد عن حاجته فإن أغلب هذه الزيادة تخزن بالجسم على هيئة دهون مما يؤدى إلى زيادة الوزن .

□ الدهون :

وهذه تعتبر مصدراً مركزاً للطاقة ، وينتج عن تناولها كمية كبيرة من السعرات الحرارية تفوق ما ينتج عند تناول أى غذاء آخر . وتوجد الدهون فى الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم والبيض والزبد والسمن البلدى ، كما توجد فى بعض الأطعمة النباتية مثل الفول السودانى والبندق وأنواع الياмиش عامة ، كما توجد فى الزيتون والزيتون النباتية .

والحقيقة إن تناول الأطفال للدهون يزيد فى كثير من الأحيان عما تحتاجه أجسامهم ، إذ تدخل الدهون فى كثير من المأكولات المفضلة لهم مثل الشيبسى والفول السودانى والبسكويت والآيس كريم وغيرها . وهذه الزيادة تختزن بالجسم مما يؤدى لزيادة الوزن . كما ينتج عنها حدوث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول وهو من الأضرار الصحية التى تؤدى لمضاعفات شديدة عند الكبار مثل الإصابة بالذبحة الصدرية . وننصح بصفة عامة أن يكون تناول الدهون فى وجبات الطعام بأقل قدر ممكن .

□ الفيتامينات :

وهذه مواد كيميائية يحتاجها الجسم بكميات بسيطة في عمليات التمثيل الغذائي ، ويؤدي نقصها لأمراض مختلفة .

ويجب ملاحظة أمر هام ، وهو أن بعض هذه الفيتامينات الموجودة بالطعام تفسد بالحرارة أثناء الطهي ، ولذا يجب على الأم أن تعوض طفلها عن ذلك بإعطائه الفاكهة والخضراوات النيئة حتى لا يحتاج إلى تناول فيتامينات إضافية .

ويوضح الجدول التالي أنواع الفيتامينات المختلفة والأمراض التي تنشأ بسبب نقصها بالجسم .



إن مشاركة الطفل للأبوين في إعداد الطعام من وقت لآخر شيء يجعله أكثر استمتاعاً بطعامه ، ويفتح شهيته للأكل ، علاوة على أن ذلك يكسبه خبرة بمكونات الطعام المختلفة .

أنواع الفيتامينات والأمراض التي ترتبط بنقصها

الفيتامين	الأطعمة التي يوجد بها	أعراض نقص الفيتامين
أ	اللين - الزبد - الزيوت - المرجرين المحسن - الجزر - البطاطا - المشمش - السيباخ - الخضراوات ذات الأوراق	جفاف الجلد - العشى الليلي - جفاف القرنية - العمى
ب ₁	الخبز المصنوع من دقيق غير منزوع القشرة - اللحوم - صفار البيض - الخميرة - البقول	التهاب الأعصاب - فقدان الشهية - مرض البرى برى حيث يؤدي إلى شلل الأطراف وهبوط في القلب
ب ₂	اللين - اللحوم - البيض - الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب - الخميرة	تشقق زوايا الفم - التهاب الملتحمة - ضعف عام - التهاب جلد دهني
ب ₆	الموز - الحبوب غير منزوعة القشرة - الدجاج - البقول - البيض - معظم الخضراوات ذات الأوراق القائمة - الأسماك - أم الخلول - اللحوم - الكبد - البندق - الفول السوداني - البطاطس - البطاطا - الخميرة	التهاب الجلد في الأطراف - فقر الدم - التهاب الأعصاب

أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التي يوجد بها	الفيتامين
مرض البلاجرا (التهاب الجلد) - الإسهال - الاكتئاب والتخلف العقلي	الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب - الكبد - اللحوم - الردة - الخميرة	النياسين
فقر الدم الحثيث - شلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكي	في الأطعمة ذات الأصل الحيواني فقط : الكبد - الكلاوى - اللحوم - اللبن معظم أنواع الجبن - الأسماك - أم الخلول .	ب ١٢
فقر الدم - الإسهال - احتمال حدوث إجهاض	الأوراق الخضراء - للخضراوات - الخميرة - الكبد - الكلاوى	حمض الفوليك
نزيف اللثة ومرض الأسقربوط - تأخر الشام الجروح	المواخ - الطماطم - الفلفل الأخضر - الفجل - الأوراق الخضراء للخضراوات الطازجة - البطيخ	فيتامين ج
الكساح ولين العظام	الزبد - اللبن المقسوى - المرجرين المحسن - زيت السمك - أسماك المياه المالحة - الكبد - البيض	فيتامين د
فقر الدم - نقص الخصوية	زيت الخضراوات - المرجرين - الحبوب غير منزوعة القشر - البندق واللوز إلخ .	فيتامين هـ
عدم تجلط الدم	ينتج في الأمعاء من البكتيريا - السبانخ والأوراق الخضراء للخضراوات	فيتامين ك

□ المعادن والعناصر :

يحتاج الجسم للمعادن لأغراض مختلفة ، فيدخل بعضها في بناء الأنسجة مثل الكالسيوم والفسفور لبناء العظام ، ويشارك الحديد في تكوين خلايا الدم . كما تدخل بعض المعادن في تركيب الإنزيمات ، ويعمل بعضها كعوامل مساعدة في العمليات الكيماوية المختلفة التي يقوم بها الجسم .

وقلما يتعرض الطفل لحدوث نقص بهذه المعادن إذ يحصل عليها عادة من خلال طعامه اليومي . وبالنسبة لمعدن الحديد ، فإن الطفل منذ ولادته يحتوي جسمه على مخزون من هذا المعدن الهام ليقيه من الإصابة بالأنيميا بسبب نقصه الشديد بلبن الأم ، ويستهلك الطفل من هذا المخزون على مدى عدة أشهر يجب بعدها أن تهتم الأم بتقديم الحديد لطفلها من خلال ما يتناوله من غذاء مثل الكبد والحموم وصفار البيض والخضراوات المختلفة . أما بالنسبة للأطفال المبتسرين ، أي الذين يولدون قبل مدة حمل طبيعية ، فإن مخزون الحديد بأجسامهم يكون عادة بسيطاً جداً ، ولذا يجب أن يقدم لهم كمعدن إضافية منذ الولادة .

كما يجب ملاحظة أن الكالسيوم ، وهو المعدن الضروري لبناء العظام ، لا يتم امتصاصه تماماً إذا كان هناك نقص في فيتامين « د » وهو ما قد يتعرض له الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الصناعية ، بينما لا يحدث ذلك عادة مع الرضاعة الطبيعية لاحتواء لبن الأم على نسبة كافية من هذا الفيتامين لسد حاجة الطفل .

وبعض الأطفال يميلون للإفراط في تناول الصوديوم من خلال ملح الطعام ، وهو ما لا ننصح به ، سواء للأطفال أو للكبار ، لما له من أضرار جانبية .

ويوضح الجدول التالي أنواع المعادن والعناصر التي يحتاجها الجسم والأعراض التي تنشأ بسبب نقصها بالجسم .

أنواع المعادن والعناصر وأعراض نقصها بالجسم

المعدن أو العنصر	الأطعمة التي يوجد بها	أعراض نقص العنصر
الكالسيوم	اللبن - الجبن - الزبادى - الأوراق الخضراء للخضراوات - السردين المعلب .	الكساح ولين العظام - تشنج العضلات - ضعف الأسنان
الفوسفور	اللبن - الحبوب غير منزوعة القشر - البقول - البيض - اللحوم - البندق واللوز والفول السوداني - الكبد	نادراً
الحديد	الكبد - اللحوم - البقول - البطاطس - البيض - الخضراوات - الفواكه المجففة	فقر الدم
الصوديوم	ملح الطعام - الأطعمة البحرية - اللبنة - الخضراوات - الأطعمة المحفوظة	انخفاض الضغط وهبوط عام
البوتاسيوم	اللحوم - الحبوب - الخضراوات - الفواكه وخاصة المجففة	اضطراب عمل القلب وشلل الأمعاء

المعدن أو العنصر	الأطعمة التي يوجد بها	أعراض نقص العنصر
النحاس	الكبدية - البيض - البندق واللوز - البقول - الردة - أم الخلول - المشمش	نادراً (فقر الدم)
المغنسيوم	الموز - الحبوب - البقول - اللين - البندق واللوز - الأوراق الخضراء للخضراوات	
اليود	ملح الطعام المقوى - الأطعمة البحرية	تضخم الغدة الدرقية ونقص إفرازها - تأخر النمو وتخلف عقلي
الكلور	مثل الصوديوم	مثل الصوديوم
الكبريت	المواد البروتينية	؟
الزنك	منتشر في كافة الأطعمة	تأخر النمو - تأخر الشام الجروح
العناصر النادرة (الكروم - الكوبالت - المنجنيز إلخ)	الخضراوات - الفواكه - البقول - للحوم - الأطعمة	

□ الألياف (fibre) :

هذه مادة تتخلف عن الأطعمة النباتية ، أى لا تمتص إلى تيار الدم للانتفاع بها مثل العناصر الغذائية ، ورغم ذلك فإنه وجد أن لها فوائد أخرى غير غذائية .. فى مقدمتها أنها تحمى من الإصابة بالإمساك حيث تزيد من كتلة الفضلات الموجودة بالأمعاء الغليظة فيسهل التخلص منها ، بالإضافة لأنها تجعل البراز ليناً حيث تقلل من امتصاص الأمعاء الغليظة للماء الموجود بالفضلات . كما وجد أن توافر الألياف بالغذاء يساعد على خفض مستوى السكر بالدم عند مرضى السكر ، ويقلل كذلك من خطر ارتفاع الكوليستيرول بالإضافة إلى وجود اعتقاد قوى بأنها تمنع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

وهذه الألياف تتوفر فى بعض الأطعمة أكثر من غيرها خاصة الحبوب مثل القمح واللوبيا والبقول والعدس ، ويعتبر الخبز الأسمر من أغنى مصادرها . كما تتوفر فى الخضراوات مثل الخس والخرشوف والفجل والخيار ، وكذلك فى الفاكهة مثل التفاح والخوخ والمشمش .

وأحياناً تؤدي كثرة تناول هذه الألياف من خلال الغذاء إلى زيادة الغازات بالأمعاء ، مما يسبب المغص عند بعض الأطفال ، ولذلك لا ينصح بالإكثار منها خاصة فى صورة الحبوب إذا كان هناك شكوى متكررة من المغص .

● ضعف الشهية للطعام :

□ احترت مع طفلى .. فهو لا يأكل بنفس القدر كغيره من الأطفال !:

قبل أن تحكم الأم على طفلها بضعف الشهية ، أو بتناوله لمقدار بسيط من الطعام أقل مما ينبغى ، يجب أولاً أن تراعى عدة أمور .. أولاً : إن الأطفال يختلفون بشكل طبيعى فى مقدار ما يكفيهم من طعام ، فإذا كان بعضهم يكفيه قدر بسيط ، فهناك آخرون لا يكتفون بمثل هذا القدر ، ويرغبون فى تناول المزيد كأنهم لا يشبعون . وهذا الاختلاف طبيعى تماماً ولا يدعو للقلق على صحة الطفل المُقلِّ فى تناوله للطعام طالما أن وزنه يزداد بمعدل طبيعى ،

ولا يُظهر أى شكاوى مرضية . أما إذا لاحظت الأم أن شهية طفلها للطعام قد ضعفت عما كانت عليه ، وأن طفلها لا ينمو ولا يزداد وزنه بدرجة واضحة فعليها أن تستشير الطبيب في هذه الحالة فلعل هناك سبب مرضى وراء ضعف الشهية سواء كانت هناك أعراض واضحة أو بدون ذلك .

ثانياً : إن الطفل قد تضعف شهيته للطعام ، لأنه ببساطة لا يشتهي المأكولات التي تقدمها له أمه . فالحقيقة أن الأطفال يُظهرون تغيراً فيما يشتهون من طعام كلما صاروا كباراً .. فإذا كان الطفل يرحب اليوم باللحم المشوى مثلاً فإنه قد لا يرحب بإعداد اللحم بهذه الطريقة فيما بعد . وعلى الأم أن تراعى هذه الناحية وتعمل على إدراك ما يشتهيه الطفل من صور الطعام بحيث توفرها له .

ثالثاً : لا بد أيها الأمهات أن تدركن تأثير الحالة النفسية على شهية الطفل ، فلا يشترط أبداً أن سبب ضعف الشهية يكون سبباً عضوياً ، بل في بعض الأحيان يكون سبباً نفسياً ، بمعنى أن الطفل يفقد شهيته للطعام لاضطراب مزاجه أو إحساسه بإحباط أو باكتئاب .. كما يحدث لغيره من الكبار .

أما عن الأسباب العضوية لضعف الشهية فإن أكثرها شيوعاً هو الإصابة بالحميات ، أى إصابة الطفل بمرض معدٍ يصحبه ارتفاع بدرجة الحرارة ، وهذه مثل الحصبة أو الأنفلونزا أو التهاب اللوزتين .. ولا خطر من قلة طعام الطفل خلال فترة المرض طالما كان يتناول كمية كافية من السوائل المغذية كعصائر الفاكهة وبعض المأكولات الخفيفة مثل شوربة الخضار أو الزبادى أو البسكويت . وقد يظهر ضعف الشهية في هذه الحالات ربما قبل ظهور أعراض المرض واضحة ، حيث تشعر الأم بطفلها مضطرب المزاج ، وكثير الصياح ، وغير مقبل على الطعام .

ويجب على الأمهات ، في جميع حالات ضعف الشهية ، ألا يلجأن إلى الإلحاح أو إجبار الطفل على تناول الطعام . فإن هذا السلوك يدعو عادة للرفض والعناد ، ويصيب شهيته بمزيد من الضعف بسبب ما يتعرض له من ضغط نفسى . وإنما من الواجب البحث عن السبب وراء ذلك ، بناء على ما سبق ، والعمل على تصحيحه أو استشارة الطبيب .



يُظهر الأطفال في سن مبكرة استحسانهم لبعض الأطعمة عن غيرها .. ولذا ينبغي على الأم أن تقدر هذه الناحية وتوفر للطفل ، إلى حد ما ، ما يشتهي من طعام على أن يكون غذاؤه بوجه عام متكاملًا في عناصره الغذائية .

● السمنة بين الأطفال :

□ لماذا يتميز بعض الأطفال عن غيرهم بالبدانة ؟ :

إن الطعام الزائد عن حاجة جسم الطفل يقوم الجسم بتخزينه في صورة دهون مما يؤدي لزيادة الوزن عن معدله الطبيعي ، وهنا تنتج حالة السمنة ، والتي تُعرّف علمياً بأنها حدوث زيادة بوزن الجسم تتعدى ٢٠٪ من الوزن المثالي له .

ولو تأملنا مقدار هذه الدهون المختزنة على مدار فترة الطفولة حتى البلوغ ، لوجدنا أن هناك زيادة تدريجية بهذه الدهون خلال العام الأول من حياة الطفل حيث يلاحظ أن كثيراً من الأطفال يتميزون بوجه وجسم مستدير تقريباً خلال الشهور الأخيرة من العام الأول ، وبلوغ سن السنة الواحدة يتميز كثير منهم ببدانة واضحة . وعند بلوغ الأطفال سن الالتحاق بالحضانة (٤ - ٥ سنوات تقريباً) نجد أن أغلبهم قد صار يتميز بوزن أقل عما كان عليه ، بالإضافة إلى ظهور ملامح النمو العضلي ، وتصبح حالة البدانة قليلة الانتشار خلال هذه الفترة . ويستمر الطفل على هذه الصورة حتى يصل إلى

سن البلوغ ، فنجد في الفتيات أن هناك زيادة في ترسيب الدهون بأماكن مميزة مثل الثدي والردفين ، بينما نجد أن الطفل قد صار يتميز بالنمو العضلي الواضح ، دون حدوث زيادة بكمية الدهون المختزنة .

وتؤدي البدانة خلال فترة الطفولة لمشاكل عديدة ، فالطفل البدين يجد عادة صعوبة في الحركة والجري وأداء الأنشطة البدنية بصفة عامة ، ويشعر بإجهاد سريع وربما صعوبة في التنفس بعد قيامه بمجهود عضلي . وفي بعض حالات البدانة الشديدة التي تتميز بوجود كمية كبيرة من الدهن حول الصدر والعنق قد يجد الطفل صعوبة في تحريك الجذع ، كما تزداد فرصة الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي . ولعل أبرز متاعب السمنة بالنسبة للأطفال ، هي أن الطفل البدين كثيراً ما يعاني من سخرية رفاقه بسبب هيئته الضخمة المميزة وضعف مقدرته على مواكبة نشاطهم الحركي ، مما يدفعه إلى الاكتئاب والانطواء .

والملاحظ أن كثيراً من حالات السمنة التي تبدأ في مرحلة الطفولة تظل تلازم صاحبها طوال فترة حياته ، وبذلك تظهر نوعية جديدة من مضاعفات السمنة مع التقدم في السن ، وهذه مثل أوجاع المفاصل ، خاصة الركبتين لما يتحملان من عبء شديد بسبب زيادة وزن الجسم ، وزيادة فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم والأزمات القلبية .

والحقيقة أنه في كثير من الحالات يصعب تحديد سبب السمنة بوضوح ، فنجد أحياناً أن هناك أطفالاً زائدي الوزن عن غيرهم ممن في نفس العمر رغم أنهم لا يفرطون في تناول الطعام . فلربما يرجع السبب في هذه الحالات إلى اختلاف معدل حرق الطعام بين هؤلاء الأطفال . وأحياناً يرجع السبب لاختلاف النشاط الحركي بين الأطفال حيث يزيد اختزان الطاقة بأجسام الأطفال قليلي الحركة وبالتالي يزيد وزنهم عن الأطفال الذين يتميزون بكثرة النشاط الحركي . ومن الملاحظ كذلك أن سبب السمنة يرتبط أحياناً بالناحية الوراثية حيث يميل الأطفال الذين يتميز آباؤهم بالبدانة إلى اكتساب نفس هذه الصفة . كما يلاحظ أن الأطفال الذين يتم فطامهم ويبدأون في تناول الأطعمة الصلبة في فترة مبكرة عن اللازم يتعرضون للسمنة أكثر من غيرهم . ولذلك يفضل ألا يبدأ الطفل تناول الأطعمة الصلبة قبل إتمام ثلاثة شهور .

وعلاج السمنة ليس عادة بالأمر السهل إذ يحتاج لحدوث تغيير كبير فيما اعتاد عليه الطفل من حيث تناوله للغذاء ومن حيث قيامه بنشاط حركي . وهذا يتضمن ضرورة الإقلال من تناول السكريات والنشويات والدهون ، مع زيادة الإقبال على ممارسة الأنشطة الرياضية ، وضرورة وجود المثابرة والاحتمال حتى يستطيع الطفل أن يلتزم بهذه النواحي لفترة طويلة حتى ينقص وزن الجسم بدرجة واضحة .

وقد يستدعى ذلك وجود المساعدة الطبية ليم إنقاص الوزن على أسس سليمة لا تضر بصحة الطفل .

