

الخلاصة

Summary

صمم هذا المتن (الموضوع) لاستخدام الأبحاث كأساس لعملنا مع المرضى ولتحقيق تغييرات في نمط معيشتهم التغذوية النهائية. وكان الهدف هو توفير طرق عملية وواقعية لتغيير السلوكيات التغذوية. وهناك الكثير الواجب تعلمه فيما يرتبط بمؤشرات تغييرات نمط المعيشة التغذوية، ولكن أيضاً لدينا كثير من المفاهيم المرتبطة بالتدخل والتي تشير إلى الطرق التي بواسطتها يمكننا تحقيق التغيير.

لقد نوقشت إستخدامات النظرية التفكيرية الاجتماعية social cognitive theory ونظرية مراحل التغيير stages of change theory في هذا المتن مع اعطاء أمثلة للطرق التي تستخدم لمضاعفة الجهد لتغيير نمط المعيشة التغذوية. الاستشارة المركزة على المريض patient-centered counseling أمر حدسي بدهي وكثيراً ما يكون موجهاً توجيهاً فطرياً بديهياً (بصورة صائبة وحقيقية) commonsense oriented. ويركز على الفرد الذي يحاول المستشار التغذوي تحقيق التغيير عنده/ فيه. توفر نصوص هذا الكتيب خارطة طريق road map يتم اتباعها في العمل مع المرضى حيث هم المحور الذي يركز عليه. يوفر الشكل (١, ١٤) ملخصاً لكيف يمكن أن يحدث أو يتم تدخلاً غذائياً (معالجة غذائية) dietary intervention. وقد تم توضيح استراتيجيات الاستشارة (الإرشاد) التي نوقشت في الفصول السابقة في هذا الشكل المختصر الدقيق.

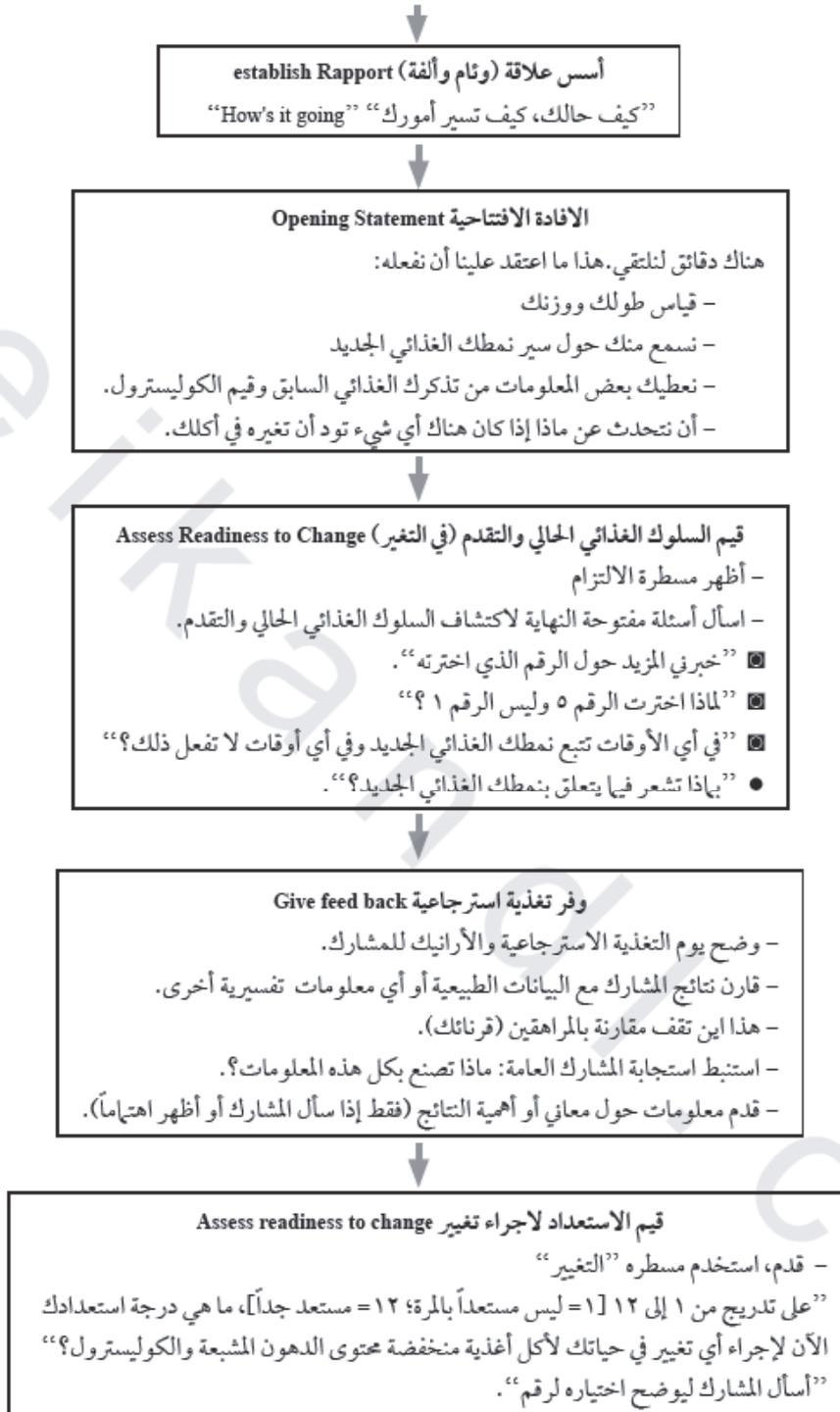
هناك حاجة لأبحاث جديدة في حقل المشاعر والعواطف والدور الذي تلعبه في المحافظة على تغيير نمط المعيشة التغذوية. إن مفهوم التثبيط الداخلي internal disinhibition قد نوقش، وقد يوفر طريقاً أو طرائقية تستخدم في مساعدة الأشخاص المنتكسين بسبب المشاعر والعواطف التي تقود سلوكيات الأكل غير المناسبة (غير الجيدة)، وكما تستخدم في تشكيل آليات تكيف مناسبة appropriate coping mechanisms. قد يكون تدريس المهارات لتغيير طرق التكيف هو المفتاح لتغيير نمط المعيشة التغذوية.



أغلق النقاش (الصدام) Close the encounter

- لخص الجلسة
- "هل حصلت على كل ما تريد؟"
- دعم الفعالية الشخصية (support self-efficacy)
- "مرة أخرى" انني اثنى على مجهوداتك وأعرف أنك قدر المسئولية. إذا لم تنجح هذه الخطة، أنا متأكد هناك خيارات أخرى يمكن أن تنجح بدرجة أكبر وأفضل."
- حدد وقتاً آخر للقاء

الشكل (١ , ١٤) ملخص التدخل التغذوي Dietary intervention summary



تابع الشكل (١٤, ١) ملخص التدخل التغذوي Dietary intervention summary

موافقة وإذن من استيفن مالكوم بيرج-اسميث، إم إس .Courtesy of Steven Malcolm Berg-Smith M.S.

obeykandi.com

الملحق الاول (أ)

Appendix A

ما الذي يستطيع طفلك أو رضيعك أن يفعل
And How And What To Feed Him وكيف وماذا ستطعمه

مقترحات للإطعام Feeding Suggestions	العلامات التطورية Developmental Landmarks	العمر Age
Breast Milk حليب (لبن) الأم Iron-fortified infant formula تركيبيات رضع مدعمة بالحديد	Sucks ويمصq ويتعمق للوصول لقاع الحلمة roots for nipples يتتلع السوائل	من الولادة إلى ٦ شهور
Iron-fortified infant cereals - حبوب رضع مدعمة بالحديد - أزر (أبدأ به أولاً). - شعير Barley. - خليط مع حليب الأم أو حبوب رضع مدعمة بالحديد. - إعطاء الأكل بالمعلقة (إطعام). - حليب الأم/ تركيب رضع مدعم بالحديد.	holds neck - يحمل عنقه في وضع مستقيم ثابت steady. - يجلس بالمساعدة أو بدون مساعدة. - يتتبع الأكل بعيونه. - يفتح فمه عندما يعطى الطعام. - يضم شفثه السفلى للداخل عند إزالة المعلقة من فمه. - يبدأ في بلع الأغذية غليظة القوام	٧-٥ شهور
well cooked, mashed vegetable & foods. - خضروات وفواكه مطبوخة جيداً مسحوقة - أرز غليظ القوم sticky rice. - حبوب افطار جافة غير محلاة خالية من القمح unsweetened wheat-free dry cereals. - شرائط تورتيلا الذرة corn tortilla strips. - حليب الأم/ تراكييب رضع مدعمة بالحديد	- يجلس بدون مساعدة - يحرك اللسان إلى الجنب. - يمضغ الغذاء بحركات إلى أعلى وأسفل. - يصل إلى ويمسك بالطعام بكفه Palms food (مسكة الكف Palm or grasp) - يبدأ الأكل بالأصابع يبدأ في الشرب من الكأس (الكوب)	٨-٦ شهور
- خضروات وفواكه مطبوخة أو معلبة قطع مهروسة. - جبن، مقطع. - بقول مطبوخة، هريس - باستا مقطعة قطع صغيرة. - حبوب غير محلاة مع القمح - مربعات توست، كراكر بسكويت هس شرائط التورتيللا. - حليب أم/ تراكييب رضع مدعمة بالحديد fortified milk formula	(بالاستنان) rotary chewing - يقوم بالمضغ بغمه حركة دائرية pattern. - يحرك الأكل من جهة لأخرى في الفم يمسك الكوب بالشفاه forms lips to cup. - تتطور مسكة الكماشة (الإبهام والأصبع الأول) pincer grasp (thumb & forefinger) develops	١٠-٧

مقترحات للإطعام Feeding Suggestions	العلامات التطورية Developmental Landmarks	العمر Age
<ul style="list-style-type: none"> - أغذية لينة طرية مطبوخة وأغذية خام لينة مقطعة. - مح البيض، مهروس جبن - مقطع - لحوم لينة طرية، أسماك دواجن مهروسة. - كازورولات مع قطع كبيرة مقطعة - حبوب غير محلاة، توست بسكويت هش كراكر. - حليب الأم / تراكيب رضع مدعمة بالحديد. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحسن مسكة الكماشة اهتمام أكبر بالأغذية الصلبة - الشراب من كأس رضيع مغطى بدون مساعدة - without assistance drinks from covered toddler cup 	٩-١٢ شهراً
<ul style="list-style-type: none"> - أغذية المائدة الطرية اللينة. - بيض كامل. - حليب كامل مبستر 	<ul style="list-style-type: none"> - يصبح الرضيع أكثر مهارة في إطعام نفسه. - يبدأ في استخدام الملعقة. - زيادة السلوك الاجتماعي فيما يتعلق بالأكل. 	١٢ شهراً وإلى ما بعدها

معدل من: Kleinman, R.E., Ed., *Pediatric Nutrition Handbook* 5th ed., American Academy of Pediatrics, 2004.

الملحق الثاني (ب)

Appendix B

التغذية الأبوية (تغذية الوالدين) Parental Feeding

تدخل الممارسات Practices Intervention

الحلقة الأولى (الدرس الأول) - العروض Session #1-Overheads

الحلقة الأولى (الدرس الأول): عروض تدخل المجموعة Session #1 Intervention Group Overheads

يؤثر الوالدان على سلوك الطفل بالآتي:

* النموذج الأبوي Parental Modeling: سلوكك الغذائي أنت نفسك: مثال: شرب الحليب كل مساء مع العشاء.

* بيئة الأكل Food Environment: الأغذية التي توفرها لتأكلها مثال: تشتري صلصة تفاح وموز كل أسبوع وتحضرها للمنزل لتؤكل.

* ممارسات الأكل Feeding Practices: كيف تقدم الطعام أو تتفاعل مع أنماط تناول طفلك للأغذية. الرضيع، رضيعك شخص متفرد، فإذا تداولت الإطعام بحساسية، فإنك تساعد طفلك لينمو ويكون وشخصاً سعيداً معافاً.

يشعر الناس بالأكل ويتفاعلون معه بطرق مختلفة وكلما كنت طبيعياً ومقبولاً وناجحاً ستكون في مأمن أو تنتبه وتساير سلوك طفلك الغذائي مهما بدأ ذلك السلوك شاذاً.

الاطعام مع تقسيم المسؤولية Feeding with a division of responsibility

أنت مسئول عن ما يعطى لطفلك ليأكل والطريقة التي توفر بها هذا الطعام له/ها. وهي/ هو مسئول عن الكمية التي يأكلها وحتى عما إذا أكل أم لا.

الأبوان مسئولان عما يوفران من أكل ليؤكل وعن الطريقة التي يقدم بها هذا الأكل.

* تخير الغذاء الذي يستطيع طفلك تناوله مثل الغذاء ذي القوام الصحيح (المناسب) حيث يستطيع/ تستطيع السيطرة عليه في فمه وابتلاعه بقدر المستطاع؛ على سبيل المثال ابدأ بالفواكه والخضروات المطبوخة والمعلبة أولاً. أيضاً أنت مسئول عن أنواع الأغذية التي توفرها للطفل مثل الفواكه والخضروات المتنوعة (التنوع ضروري).

* ارفع طفلك في حرك أو اسنده ليكون في وضع عمودي عند إدخال الأغذية الصلبة في غذائه وحتى يستطيع اكتشاف غذائه؛ سيكون أشجع في محاولة أكل الأغذية الجديدة.

* اجعله يجلس منتصباً ووجهه للأمام ليتمكن من البلع بطريقة أفضل ويكون أقل احتمالاً أن يمتنق.

* تكلم معه بطريقة هادئة ومشجعة أثناء أكله (وهو يأكل)، لا تسليه وتشعره بالاهتمام الزائد وهو يأكل ولكن

أشعره بالمشاركة.

- الأطفال مسئولون عن الكمية التي يأكلون وعمّا إذا كانوا سيأكلون.
- * أصبر عليه ليعطي اهتماماً لكل ملعقة (طعام) قبل أن تطعمه بها.
 - * اتركه يلمس غذائه - في الطبق، على الملعقة - إنك لا تأكل شيء لم تعرف شيء عنه، هل تفعل ذلك؟
 - * اطعمه وفقاً لدرجة حركته ونشاطه في الأكل (تريس معه لا تستعجل أكله) لا تحاوله ليستعجل في الأكل أو يبطئ فيه خلافاً لما يريد. انظر إلى عينيه أثناء عملية الإطعام بحيث تشاركه في هذه التجربة.
 - * اتركه يأكل باصابعه بمجرد ما يبدي رغبة واستعداداً واهتماماً بذلك.
 - * اوقف الإطعام بمجرد ما يشير بأنه تناول كفايته (لوي الرأس بعيداً عن الطعام، دفع الطبق أو الملعقة بعيداً، وعندما يرفض فتح الفم).
- يريد الأطفال أن ينموا. وقد كونوا في دواخلهم الحاجة ليكونوا في حال أفضل في كل ما يفعلون. والأكل ليس باستثناء.

الملحق الثالث (ج)

Appendix C

الاطعام الأبوي Parental Feeding

الممارسات التدخلية أو تدخل الممارسة Practices Intervention

الحلقة الدراسية الثانية، المذكرات Session#2 Handouts

Session#2: Intervention Group Handouts الحلقة الدراسية الثانية: مذكرات تدخل المجموعة

إطعام طفلك رضيعك فواكه وخضروات Feeding Your Baby Fruits and Vegetables

* استخدم الفواكه والخضروات المطبوخة أو المعلبة أولاً. عملية المعاملة الحرارية (التسخين) تقلل احتمال تسبب هذه الأغذية للحساسية.

* ضمن الفواكه مثل التي تغلب مع/ في الماء والعصير/ أو الدبس ومن ثم تصفي سوائها. ضع الفاكهة في فرامة أغذية أطفال (baby-food grinder)، أهرسها (mash it)، أهرمها (chop it) أو قطعها قطعاً صغيرة اعتماداً على مقدرة طفلك على علكها وبلعها (gum & swallow).

* قدم فواكه طازجة مثل الكمثرى (peaches) والخوخ (pears) والبرقوق (plums) بمجرد ما تؤكل، مطبوخة. ابعدها قشرتها (جلدها) وقطعها قطعاً صغيرة.

* وفر الوقت بإعطاء الطفل الخضروات المطبوخة التي تكون على المائدة في الوجبات. وكما مع الفواكه ضع الخضروات في مفرمة أغذية أطفال أهرسها، أهرمها أو قطعها قطعاً صغيرة اعتماداً على مقدرة الطفل على علكها أو ابتلاعها.

* اعطى الطفل غذاءً جديداً واحداً في كل مرة. انتظر 2-3 أيام قبل إعطائه غذاءً جديداً آخر، ذلك لاختبار الأغذية (للحساسية).

* عدل حجم الحصة بناءً على عمر طفلك. بصفة عامة، الحصة 1 ملعقة غذاء/ السنة من العمر. عليه فإن الحصة لطفل عمر سنة ستكون ملعقة من الطعام المعنى.

* قدم أنواع مختلفة من الفواكه والخضروات في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. وبلوغ طفلك عمر التسعة أشهر إلى 12 شهر يحتاج إلى حصتين على الأقل من الفواكه وثلاث حصص من الخضروات، أو 5 حصص من الفواكه والخضروات مجموعة مع بعضها البعض، ليكون غذاؤه صحياً.

إطعام طفلك رضيعك فواكه وخضروات Feeding Your Baby Fruits and Vegetables

لا تعطيه.....

* عصيرات بلا حدود. بينما أن تناول بعض العصير أمر جيد، إلا أن كثرة تناول العصيرات قد يسبب التسوس (cavities) أو يجعل الطفل مشبعاً وممتلئ البطن بحيث لا يترك مجالاً للأغذية الأخرى. قم باختيار العصير الغني بفيتامين ج، مثل عصير

- البرتقال أو الجريب فروت، أو اختيار عصير مدعم بفيتامين ج (سي، c). قدم العصير للطفل في الوجبات الخفيفة، في كوب وليس في زجاجة. حد كمية العصير المتناول بنصف كوب في اليوم أولاً. إذ يرغب الطفل في مزيد، خففه بالماء ليكثر.
- * اطعم طفلك أو رضيعك عندما يكون عمره أقل من ست أشهر الخضروات المحضرة منزلياً (المحددة) مثل البنجر (beets) والجزر (collord greens) (carrots)، السبانخ (spinach) ولفت (turnips).
- * الشعور بوجود استخدام أغذية الرضع التجارية. هذه الأغذية لا غبار عليها ويمكن استخدامها، ولكن في حقيقة الأمر لا حاجة لها. وعند شرائك لهذه الأغذية اقرأ البطاقة جيداً حتى تتفادى التي يكون فيها الماء أهم مكون وتكون محتوية على كربوهيدرات مائة مثل النشا بكميات كبيرة.
- * إطعم طفلك الفواكه والخضروات التي يستطيع ابتلاعها. وتشمل الأغذية غير المأمونة التفاح الطازج الخام (raw apple)، الجزر وقطع الكرفس (celery). أيضاً تفادى العنب الكامل والطماطم الكامل (cherry tomatoes) - قطع هذه إلى أرباع بدل إطعامها كاملة.
- * كن متنبهاً ولاحظ تغيرات في براز طفلك بعد بدء تغذية الفواكه والخضروات. ومن الطبيعي أن يتغير لون البراز. وأيضاً من الطبيعي رؤية كتل طعام صغيرة في براز طفلك (رضيعك).

تقسيمات المسؤولية Divisions of Responsibility

- الوالدان مسئولان عن ما يقدم ليؤكل وعن الطريقة التي يقدم بها هذا الأكل للطفل:
- * تحير الأكل الذي يستطيع طفلك تناوله وشكله، مثل الغذاء ذي القوام السليم المناسب بحيث يتم التحكم فيه في الفم والبلع بقدر الإمكان؛ على سبيل المثال ابدأ بالفواكه والخضروات المطبوخة أو المعلبة أولاً. أيضاً أنت مسئول عن أنواع الأغذية التي تعطى للطفل، مثل الفواكه والخضروات جيدة التنوع.
- * ارفع طفلك في حرك أو اسنده ليكون في وضع عمودي عند إدخال الأغذية الصلبة في غذائه وحتى يستطيع اكتشاف غذائه؛ سيكون أشجع في محاولة أكل الأغذية الجديدة.
- * اجعله يجلس منتصباً ووجهه للأمام يمكنه هذا الوضع من البلع بطريقة أفضل ويجعله أقل عرضة للاختناق.
- * تكلم معه بطريقة هادئة ومشجعة أثناء أكله (وهو يأكل)، لا تسليه وتشعره بالاهتمام الزائد وهو يأكل ولكن أشعره بالمشاركة.
- * اتركه يلمس غذائه - في الطبق، على المعلقة - إنك لا تأكل شيء لم تعرف شيء عنه، هل تفعل ذلك؟
- * أطعمه وفقاً لدرجة حرركته ونشاطه في الأكل (تريس معه لا تستعجل أكله) لا تحاوله ليستعجل في الأكل أو يبطئ فيه خلافاً لما يريد. انظر إلى عينيه أثناء عملية الإطعام بحيث تشاركه في هذه التجربة.
- * اتركه يأكل بأصابعه بمجرد ما يبدي رغبة واستعداداً واهتماماً بذلك.
- * أوقف الإطعام بمجرد ما يشير بأنه تناول كفايته (لوي الرأس بعيداً عن الطعام، دفع الطبق أو المعلقة بعيداً، ورفض فتح الفم).

- * أصبر عليه ليعطي اهتماما لكل ملعقة (طعام) قبل أن تطعمه بها.
- * الأطفال مسئولون عن الكمية التي يأكلون وعمّا إذا كانوا سيأكلون.

نموذج (فورم، ورقة عمل) سلوك الأكل (سلوك الاطعام) Feeding Behavior work sheet

النموذج الأبوي (القدوة الأبوية) Parental Modeling

- ما هي الخضروات التي أكلها والتي يراني طفلي وأنا أأكلها؟
- ما هي الفواكه التي أكلها والتي يراني طفلي وأنا أأكلها؟

بيئة الغذاء Food Environment

- ما هي الخضروات التي لا أحبها ولكن أعرف أنها ضرورية للصحة الجيدة وسأبدأ في شرائها وتقديمها لطفلي؟
ومتى أقدم هذه (لطفلي)؟
- ما هي الفواكه التي لا أحبها ولكن أعرف أنها ضرورية للصحة الجيدة وسأبدأ في شرائها وتقديمها لطفلي؟
ومتى أقدم هذه (لطفلي)؟

ممارسات الأكل (الإطعام) Feeding Practices

- ما هي ممارسة الأكل (الإطعام) التي سأعمل بها؟