

الرعاية التغذوية للأطفال

أ.د/ منى أحمد صادق
أستاذ ورئيس قسم الكيمياء
الحيوية والتغذية

الرعاية التغذوية للأطفال

عندما نناقش الرعاية التغذوية للأطفال تلك الفئة العمرية بالغة الأهمية فهم شباب الغد ورجال المستقبل، لن نناقشه بذلك الفكر التقليدي من حيث الاحتياجات اليومية المطلوبة كما ونوعا لكن يناقش في ضوء المعلومات التغذوية المتوفرة في وسائل الإعلام المختلفة وما يترتب على الانفتاح على العالم الخارجى الذى أتاح لغير المتخصصين بعضا من المعلومات التغذوية كمعلومات صماء.

لذلك أرى القاء الضوء من وجهة نظر أخرى تمثل أهمية كبرى وهى الانتقال من الأساليب التقليدية إلى مفاهيم جديدة فى التغذية تؤدي إلى تعديل السلوكيات التغذوية والمكتسبة والتي ارتبطت مع زيادة مخاطر المشكلات التغذوية وانعكاساتها على صحة الأطفال. فنحن نعلم أن التغذية السليمة والصحة الجيدة وجهان لعملة واحدة فبدون التغذية السليمة لا تتحقق الصحة والعكس صحيح لذلك كان مفهوم الصحة، كما عرفته هيئة الصحة العالمية هى حالة السلام الكاملة جسيما وعقليا ونفسيا.

عند الحديث عن تغذية الأطفال لا يمكن أن تغفل ثورة المعلومات وتأثيرها على المفهوم التغذوي للأطفال ومن يرعاهم ودورها فى تعميق ثقافة تغذية خاصة تظهر على شكل ممارسات تغذوية مكتسبة. تلك الثقافة التى تعتمد على الصورة الجذابة لما يقدم النظر عن الجوهر جيدا أو غير ذلك.

يلعب الإعلام دورا هاما مؤثرا متزايدا كوسيلة سريعة لنقل الرسائل باعتبار الإعلام عملية اتصال جماهيرية فعالة وفيما يتعلق بالغذاء والتغذية فالإعلام يعتمد على إغراء الأطفال بجميع الطرق شديدة الجاذبية ليعمق معارف تصبح ممارسات وسلوك بغض النظر عن قواعد السلامة والصحة.

طبعا هناك جوانب ايجابية يجب أن تنمى وهناك ما هو سلبى ويستوجب العلاج، ولذلك فيحتاج الأمر إلى وقفة وتعديل.

فى الماضى كانت الثقافة الغذائىة للطفل ونمط السلوك الغذائى يعبر ذو خصوصىة تنبع من الطبعىة السائدة فتظهر السلبىات أن وجدت على شكل حالات لها طابع خاص ولىس كمشكلة جماعىة، لكن بعد أن طالت العولة جمىع جوانب الحىاة حتى الجانب التغذوى فأدى ذلك إلى ظهور أنماط بعىة تماما عما ألفتاه واحتاج مجتمعا مفاهىم جدىة خاصة لزوم الظروف المعىشىة المتمدنة وأصبح المتنفس هو ارتىاد المطاعم بغرض كسر حاجز النمطىة من جهة وكمظهر من مظاهر التقدّم أو الرفاهىة من جهة أخرى الأمر الذى أهمل أمامه جوانب أخرى أكثر أهمىة.

زاد الأمر سوءا الإعلان الأسود الذى كان سببا فى تدنى الوعى الغذائى وشىوع الأنماط التغذوىة السىئة، مما ساعد فى انتشار بعض الأمراض التى كانت تصىب فئات منتصف العمر والأن أصبحت من أمراض الطفولة كالسمنة التى انعكست تأثرها على الحالة الجسمىة والنفسىة وارتبطت مع زىادة مخاطر الإصابة بأمراض عضوىة كثرىة.

لذلك كانت أهمىة التركيز على تعمىق المفاهىم التغذوىة السلىمة مع توضىح أضرار الممارسات التغذوىة الخاطئة وتوضىح أهمىة تناول الطعام الجىد الذى يوفر الاحتىاجات الوىمىة إلى جانب توفير العناصر الحوىة ذات الدور الوقائى. هذا بالإضافة إلى العمل على توفير المناخ الثقافى السلىم فى صورة شىقة تحث على تعدىل السلوك الغذائى غىر السوى وذلك على شكل رسائل صادقة واضحة بسىطة وجذابة تركّز على تناول أصناف من الأغذىة مثل

التركىز على تناول الأغذىة البحرىة مثل الأسماك ومنتجاتها تلك الأغذىة التى توفر عوامل الحماية الحوىوة كما تزد القدرة الذهنىة والاستىعاب وتساعد على التركىز وذلك لخصوصىة مكوّناتها. كذلك هناك الزبادى من المنتجات اللبنىة على وجهه الخصوص كأحد الأغذىة الهامة التى يجب أن تتوفر فى غذاء الطفل الوىمى دائما لفوائدها فى تقلىل اضطرابات الجهاز الهضمى مع تحسىن اداؤه، كذلك أهمىة تنال المشروبات الطبعىة للخضروات والفاكهة وخلاصات الحبوب والأعشاب

المعروفة منذ القدم بدلا من المشروبات الغازية العديدة التي تعمل على استنزاف مكونات الجسم. وكذلك أهمية المداومة على تناول أنواع الأطعمة المحتوية على البقول الجافة نظرا لكونها مصادر جيدة لعناصر صفرى لها دور كبير فى الحماية والوقاية والنمو... .. هذا وغيره الكثير.

لذلك لزم تشجيع انتشار مفاهيم صادقة على شكل رسائل جذابة ملفتة لنظر الأطفال وتعامل مع الأمر بصدق لوجه الله الكريم وفى صراحة لتبسيط الأمور لسهولة الوصول إلى الهدف المطلوب وبدقة ليتحقق أعلى درجات الفائدة.