

المقدمة

تغذية الطفل السليمة مهمة للغاية لأنها تؤثر عليه فيما بعد، فأهميتها تكمن في نمو الطفل وتطوره الطبيعي على جميع الأصعدة الجسدية والعقلية والمناعية.. ولذا نحذر أى أم تهمل في هذا لأنها يمكن أن تعرض طفلها لسوء التغذية وما يترتب عليه من أمراض نحن في غنى عنها لو اهتممنا بالجانب الغذائي وراعينا الطفل منذ مولده رعاية صحيحة.

فسوء التغذية والمرض هما أهم عاملين من العوامل البيئية التي تهدد صحة ونمو الطفل في العالم أجمع.

فإذا ما تعرض الطفل لنوبات قصيرة من سوء التغذية أو المرض تبدأ سرعة نموه في التضاؤل، ومع تحسن الأحوال بعد ذلك وانتباهنا لما يحدث له ومعالجته، سرعان ما ينمو الطفل بسرعة أكبر من المعتاد ليعود لحالته الطبيعية قبل فترة المرض، وهذا لتعويضه كمية النقص في النمو التي سببتها فترة المرض أو سوء التغذية، وهذه الظاهرة يطلق عليها (Catch up Growth).

لكن لو استمرت فترة المرض أو سوء التغذية لفترة طويلة يكون التأثير الضار على نمو الطفل لا رجعة فيه، وبذلك يفقد الطفل وإلى الأبد جزءاً من إمكانياته الجينية الموجودة في صفاته الوراثية أثناء نموه.

ولقد أوضحت الدراسات أن سوء التغذية لمدة طويلة يؤدي إلى توقف انقسام الخلايا، إذا كانت هذه الخلايا في مرحلة الانقسام، وإذا استمر سوء التغذية لفترة أطول، فلن تستطيع هذه الخلايا الانقسام بعد ذلك، وهذا يؤثر على حجم الطفل في النهاية.

أما إذا حدث سوء التغذية خلال المراحل التي لا يحدث فيها انقسام للخلايا فيكون التأثير الضار أقل.

ويعتمد تأثير سوء التغذية والمرض على النمو - في الدرجة الأولى - على توقيت حدوثه، فإذا حدث خلال المراحل الحساسة لنمو الطفل وهي السنوات الأولى من العمر (١-٣ سنوات)، أو خلال مراحل البلوغ يكون أكثر ضرراً على نمو الطفل، لأن سرعة النمو تكون عالية جداً خلال هذه الفترات، واحتياجات الجسم من المواد الغذائية تكون مرتفعة أيضاً.

ويؤدي سوء التغذية لفترة طويلة إلى التقزم في ٥٠٪ من الأطفال وضعف في تطورهم الذهني وآدائهم ويزيد من فرص إصابتهم بالأمراض المتعددة كالكساح، ولين العظام وغيرهما من الأمراض.

إذن فلنهتم بالتغذية السليمة للطفل في مراحل المتعددة.. والتي من أهمها الثلاث سنوات الأولى حتى نتجنب الإصابة بسوء التغذية وما يترتب عليه من أمراض، وحتى يشب موفور الصحة والعافية.

ولأهمية هذا الموضوع، تناولت في هذا الكتاب تغذية الطفل حديث الولادة، والمشاكل التي قد تواجه الأم منذ البداية وكيف تتصرف حيالها، والأمراض التي يصاب بها الطفل أحيانا في هذه المرحلة وكيفية الوقوف على طرق علاجها .

كما تناولت ماذا نعني بالفطام، والأغذية التي تناسب الطفل شهر بشهر إلى أن يبلغ العامين وتتم مرحلة فطامه، ثم المرحلة التي تليها حتى مرحلة ما بعد المدرسة.

وتناولنا أيضا في هذا الصدد بعض الوصفات لأكلات تفيد الطفل في مراحل المتعددة.. مع كيفية التصرف معه إذا فقد شهيته، أو زادت شهيته زيادة على اللزوم.. بالإضافة للأغذية التي تساعد على الشفاء إذا مرض لا قدر الله.

وأتمنى الصحة والعافية لأطفالنا جميعا وأن أكون قد وفقت في هذا..

مهجة زايد