

الفصل السادس

زيادة شهية الطفل

أسبابها - طرق علاجها

obeikandi.com

زيادة شهية الطفل أسبابها - طرق علاجها

بعض الأطفال يولدون ولديهم شهية مفتوحة تفوق شهية ذويهم ولا نعلم ما السبب في هذا.. وقد يستمر هذا وقد يتوقف مع الوقت، وهذا أحيانا لا يتسبب فيه المرض أو القلق أو أى شىء حتى أننا نجد الطفل فى الشهر الثانى أو الثالث يبدو سميئا وقد يستمر هذا معه طوال فترة طفولته، وقد يرجع البعض ذلك للوراثة مثلا، إلا أن بعضها يرجع أيضا للعادات الغذائية السيئة أو بسبب مرضى أو نفسى.

ومن العوامل التى تزيد من شهية الطفل وتعرضه للسمنة:

- مع نهاية سن السادسة التى يبدأ الطفل خلالها الشعور بذاته وينفصل عن والديه عاطفيا يبدأ فى البحث عن صداقات وعلاقات ودية يعوض ذلك بها فإن وجد ضالته سارت أموره طبيعية، وإن لم يجد وشعر أنه منبوذ من حوله يندفع للطعام وخاصة الحلوى ليعوض شعوره بالانعزال عن الآخرين.
- قد يكون ازدياد الوزن فى السن من السابعة وحتى الثانية عشرة أمراً طبيعياً حيث هى فترة نمو سريع تتطلب الإكثار من الأكل.

• كذلك دخول الطفل في مرحلة المراهقة والتي قد تستمر حتى الرابعة عشرة وتتغير معها الهرمونات وتحدث تغيرات كثيرة في الطفل جسمية ونفسية، من الطبيعي أن يزداد وزن الطفل فيها بصورة واضحة ولكن سرعان ما تزول مع الوقت ويعود لطبيعته.

• أحيانا يكون بسبب خلل في الغدد وهذا لا بد من علاجه طبيًا.

• والمشكلة التي قد تواجهنا ليست في زيادة وزن الطفل لكن في الزيادة المفرطة التي تجعلنا ندخل في حلقة مفرغة، فلا نستطيع أن نجبره على طعام معين وخاصة إذا كان صغير السن ولا يستوعب هذا ولا نستطيع أن نشركه في ألعاب رياضية مثلا لأن وزنه لا يساعده على ذلك.

وإذا زاد وزنه جدا قد يجد تهكما من المحيطين قد يؤدي به للانعزال أكثر.. فما الحل؟

• الحل يكمن في تنظيم الأم للتغذية التي تمد بها - ليس الطفل وحده- ولكن لأفراد العائلة جميعا فمثلا تقلل من صنع أنواع الحلوى وتستبدلها بالفاكهة.

وأيضا تقلل من المواد الدسمة التي توضع بالأغذية وخاصة ما يفضلها الطفل البدين.

يجب أن يشاركه أفراد الأسرة غذاءه حتى يستطيع أن يتقبله.

احتواء الطفل والبحث عن أسباب تعاسته أو الأسباب التي وراء تلك الظاهرة، وإذا تفحل الأمر يجب استشارة الطبيب قبل استخدام أى نظام غذائى قد يضر بالطفل.

وإليكم بالمقادير التى يحتاجها جسم الطفل الطبيعى والتى لا تؤدى للسمنة والتى يجب أن نسير على منوالها ولنبدأ من سن السنتين.



الغذاء الذى يحتاجه جسم الطفل من سن سنتين لثلاث سنوات

- الحبوب: (خبز، أرز، مكرونة، قمح، شعير): ١٥٠ جراما.
- الخضروات: كوب من الخضروات الخضراء كالفاصوليا الخضراء والورقيات... إلخ.. وكذلك نصف كوب من الخضر الصفراء البطاطس، الجزر... إلخ.
- الفواكه: نصف كوب أو أكثر.
- الألبان (حليب، زبادى، جبن): ٣ أكواب يوميا.
- اللحوم (اليضاء والحمراء): ٦٠ جراما.
- البقول: (البسلة، العدس، اللوبيا) ٢ ملعقة كبيرة.
- المكسرات: ملعقة صغيرة.
- الزيوت: ملعقة كبيرة.



الغذاء الذي يحتاجه جسم الطفل من سن أربع لثمانى سنوات

- الحبوب: (خبز، أرز، مكرونة، قمح، شعير) ١٨٠ جراماً.
- الخضروات: كوب ونصف خضر خضراء وكوب صفراء.
- الفواكه: كوب أو أكثر.
- الألبان: ٣ أكواب.
- اللحوم: (بيضاء وحمراء) البناات ٩٠ جراماً، والأولاد ١٢٠ جراماً.
- البقول: ٤ ملاعق كبيرة.
- المكسرات: ملعقة كبيرة.
- الزيوت: ملعقة ونصف كبيرة.



الغذاء الذي يحتاجه جسم الطفل من سن التاسعة وحتى الاثنى عشر عاماً

- الحبوب: ١٨٠ جراماً.
- الخضروات: ٢ كوب خضر خضراء، وكوب ونصف خضر صفراء.
- الفواكه: كوب ونصف أو أكثر.

- الألبان: ٣ أكواب.
- اللحوم: (بيضاء وحمراء) ١٥٠ جراما.
- البقول: بنات ٥ ملاعق كبيرة، والأولاد ٧ ملاعق كبيرة.
- المكسرات: ملعقة ونصف كبيرة.
- الزيوت: ٢ ملعقة كبيرة.

■ ملحوظات :

- ← لا يتناول الأطفال قبل سن الستين الألبان قليلة الدسم.
- ← ١ كوب لبن (٢٥٠ ملليمترا) = ١ كوب زيادى (٢٤٠ ملليمترا) = ٣٠ جراما جبن.
- ← ٣٠ جراما لحوم / أسماك / دواجن = ١ بيضة.
- ← ٣٠ جراما = نصف كوب أرز مطهى، أو شريحة خبز واحدة أو قطعة كيك صغيرة.
- ← احرصى على أن يتناول الطفل نصف كمية الجيوب كاملة "كالبليلة مثلا".
- ← لا بد أن يتناول الطفل نصف كمية الفواكه سليمة والنصف الباقى كعصير.
- ← اختارى الأسماك الغنية بالدهون كالبورى والسلمون.

← بالنسبة للمكسرات اختارى عين الجمل والبندق لأنها غنيان بالدهون الصحية وفيتامين (E)، وهو يساعد فى الحفاظ على أغشية خلايا الدم الحمراء.
