

النغذية المثالية للأطفال

- أسرار العناصر الغذائية الستة فى نمو وتقوية الأطفال .
- لزيادة ذكاء طفلك وتقوية ذاكرته .. عليك بهذه الأغذية العجيبة !
- فى نزلات البرد وأمراض الحميات .. ماذا يأكل الطفل ؟!
- كل شئ عن الفيتامينات والمعادن القوية الضرورية لصحة الأطفال .
- احترسى .. أطعمة تنقل الأمراض لطفلك وأخرى تسبب الحساسية !!
- أغذية مهمة لتقوية جهاز المناعة عند طفلك .
- كيف تحسنين استضافة وتغذية طفلك داخل الرحم .

دكتور / حسن فكرى منصور





للطبوع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النهضة -
مصر الجديدة - القاهرة
٢٦٣٨٠ ٤٨٣ ف ٢٦٣٨١٣٧٢ - ٢٦٣٧٩٨٦٣

اسم الكتاب

التغذية المثالية للأطفال

اسم المؤلف

د/ حسن فكري منصور

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

٢٠٠٣/٢٠٠٧٧

977-271-659-3

جميع الحقوق محفوظة للناس

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أي جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من مكتبنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٩٤٥٠ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة- هاتف - فاكس: ٦٢٩٤٣٧١ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٧٦

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت: ٢٢٢٠٩٧٢٨ فاكس: ٢٦٣٨٠ ٤٨٣

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

مقدمة

يحتلنى الحزن وأنا أرى أطفالنا يتجمعون أمام السوبر ماركت ومحلات الوجبات الجاهزة السريعة ، يلهثون أنواعاً من الأغذية ، إذا حللنا عناصرها ، وجدنا أن قيمتها الغذائية قليلة لا تذكر ، بل قد تصيب أطفالنا بمشاكل وعلل صحية عديدة .

ويزداد حزنى عندما أجد أن الآباء والأمهات لديهم عجز شديد فى المعلومات عن تغذية أطفالهم ، ماذا يأكلون ؟ ، كيف يأكلون ؟ ، متى يأكلون ، ...؟!

فمن الواجب علينا نحن الآباء والأمهات البحث عن التغذية المثالية التى تحقق لأبنائنا الصحة الجيدة ، وتقوى جهازهم المناعى الذى يتصدى للميكروبات والأمراض .

وفى الحقيقة أن وابلأ من الأسئلة تدور حول "تغذية الأطفل" تطرح على منذ أن عملت فى مجال التغذية :

- ما الغذاء المثالى الذى يساعد الطفل على النوم بشكل طبيعى ؟!
- لماذا يرفض بعض الأطفل الطعام ؟ ولماذا يعانى الآخرون الشره للطعام ؟!
- ماذا يأكل الأطفل عند إصابتهم بالإسهال أو الإمساك ؟
- ما أهم الأغذية التى تحمى أبناءنا من الأنيميا وسوء التغذية ؟!
- ما الأطعمة التى تصيب أطفالنا بالحساسية والسمنة ... ؟!
- وغير ذلك من الأسئلة التى تدور فى أذهان الآباء والأمهات .
- ولذا قررت إعداد هذا الكتاب الذى يتناول قضية التغذية المثالية لأطفالنا ..
- وليجيب عن جميع التساؤلات التى تدور حول تغذية أبنائنا .
- فبين دفتى هذا الكتاب سوف يجد القارئ العزيز ، والمهتمون بتغذية

الأطفال ، النظم الغذائية الجيدة لأطفالنا وهم داخل الأرحام وحتى بلوغهم سن المراهقة .

ولقد ركزت اهتمامى فى هذا الكتاب على عرض العناصر الغذائية المختلفة ودورها فى نمو أطفالنا وحمايتهم من المشاكل الصحية التى قد تصيبهم .

وعرضت أيضاً فى الكتاب دور الغذاء كعلاج فى العديد من الأمراض التى تصيب الأطفال ، مثل : الإسهال ، والإمساك ، والأنيميا ، وسوء التغذية ، وغيرها ..

وختمت كتابى بإجابات واضحة لبعض الأسئلة المتنوعة التى تدور حول الغذاء المثالى ، ومشاكل التغذية عند الأطفال .

أتمنى أن تنتهى من هذا الكتاب ، وأنت ملم تماماً بما يجب أن يأكله طفلك فى الصحة والمرض .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

دكتور

حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية بدمههور

٠٤٥/٢٢٢١٥٢٥ - ٠١٠/٦٠٨٩٧٩٤

كيف تحسين استضافة طفلك داخل الرحم؟؟



■ تغذية أطفالنا من هنا تبدأ ..

• هل ما تتناوله الأم من غذاء ، في فترة الحمل ، له دور مهم في مستقبل صحة طفلها .. ؟

ما يقرب من ٤٠ أسبوعاً .. تستضيف الأم فيها داخل الرحم ، طفلها الجديد .. وفي هذه الفترة تقدم الأم لجنينها ، مائدة غذائية مفتوحة ، وبشكل مستمر .. دون كلل أو ملل أو ضجر .. !!

وبالطبع .. على حسب ما يقدم في هذه المائدة ، يكون مستقبل الطفل الصحي . وأستطيع أن أؤكد هنا ، أن الغذاء الذي تتناوله الأم في فترة الحمل له دور مهم في المستقبل الصحي لطفلها .

فهى إما تساعد في إنجاب طفل قوى البنية ، نشيط الجسم ، مكتنز العضلات ذى جهاز مناعى قوى ، مرتفع الذكاء ، .. وإما أن تنجب طفلاً ، مسلوب العافية ، ضعيف البنية ، فريسة للميكروبات ، مشوها ، منخفض الذكاء ، .. ولذا من الأهمية بمكان ، أكثر من أى وقت آخر ، كان على الأم أن تهتم بتغذية نفسها جيداً ، وتتناول العناصر الغذائية المهمة لها ، ولجنينها ، حتى تتمكن فى النهاية من إنجاب طفل : سليم الجسد .. قوى البنية .. صحيح العقل .

■ سوء التغذية .. والجنين يدفع الثمن !!

• ما المقصود بسوء التغذية عند السيدات الحوامل ؟! وما الثمن الذى يدفعه الجنين؟ يقصد بسوء التغذية عند الحوامل :

- أن تتناول الأم طعاماً ينقصه بعض العناصر الغذائية المهمة مثل البروتينات والفيتامينات والمعادن المهمة .

- عدم توازن العناصر الغذائية .. كأن يتم تناول عنصر غذائى معين بإفراط على حساب عنصر آخر .. مثل تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات على

حساب البروتينات مثلاً .

- تناول كمية من الطعام أقل أو أكثر من احتياج الجسم .. كما يحدث فى حال تناول الأطعمة عالية السعرات بكميات كبيرة أكبر من حاجة الجسم مما يسبب زيادة وزن الحامل وإصابتها بالسمنة . أو كما يحدث فى حالات نقص تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم بدرجة كافية ، مما يسبب هشاشة بعظام الأم ، وولادة جنين يعانى من لين بالعظام !!

• وهذا هو الثمن الذى يدفعه الجنين بسبب سوء التغذية عند أمه :

- يعتبر سوء التغذية عند الأم الحامل ، سبباً مهماً من أسباب إيجاب أطفال ناقصى الوزن .. وهذا ما ظهر بوضوح أثناء مجاعات الحرب العالمية فى روسيا .. حيث أثر سوء التغذية فى إيجاب أطفال تقل أوزانهم عن ٢,٥ كجم (الطبيعى من ٣ - ٣,٥ كجم) .

- كما تؤكد الدراسات على أن سوء التغذية يؤثر على درجة ذكاء المولود ، وعلى نمو وتكوين أعضاء الجسم المختلفة ، المخ ، الكبد ، القلب ، ..
- وتؤكد الإحصائيات العالمية أن ثلثى الوفيات للمواليد الجسد ، ترجع إلى سوء التغذية .

• سوء التغذية .. وتشوهات الجنين

أكدت دراسات عديدة تمت على مواليد أمهات يعانين من سوء التغذية ، ارتفاع نسبة الأطفال المصابين بتشوهات نتيجة لسوء التغذية .
ودلت دراسات أخرى أن هناك علاقة بين نقص بعض الفيتامينات ، مثل : فيتامين أ ، سى ، د ، ب١ ، ب٢ ، وحمض الفوليك ، .. وحدوث أمراض وتشوهات عند المواليد . وهذا ما سوف نعرضه بمشيئة الله فى الصفحات القادمة . كما أن نقص الكالسيوم ، والفوسفور ، والحديد ، والنحاس ، والزنك من الممكن أن يؤدى أيضاً إلى إصابة الجنين ببعض التشوهات .

■ **فيتامين "ب المركب" للأم الحامل .. وإلا !!**

• دائماً ما ننصح الأمهات الحوامل ، بتناول فيتامين "ب المركب" .. وخاصة فى الشهور الأولى للحمل .. لماذا ؟!

أفراد فيتامينات "ب" بأنواعها المختلفة ، لها دور مهم ، وحيوى فى تكوين

الخلايا الجديدة ، ولذا فهي فى غاية الأهمية للسيدة الحامل فى الشهور الأولى للحمل ، التى تتكون فيها خلايا وأنسجة الجنين بشكل سريع .

ولقد أوضحت دراسة بريطانية ، أن هناك علاقة بين فيتامين "ب" ، ووزن الوليد .. فنقص فيتامين "ب" فى بداية الحمل وخاصة الثيامين ، والنياسين يصحبه عادة ولادة وليد ناقص الوزن .

• لماذا يعتبر الأطباء حمض الفوليك Folic Acid من أهم أنواع فيتامينات "ب" ، التى ينبغى تقديمها للأم الحامل .. ؟

توافر حمض الفوليك بجسم الحامل فى بداية الحمل يعد شيئاً ضرورياً لتكوين ، ونمو الجنين ، فله دور مهم وأساسى فى انقسام الخلية .. وفى حالة نقصه لا يتم استمرار انقسام خلية الجنين بصورة طبيعية .

ولقد وجد الباحثون أن توافر حمض الفوليك بجسم الحامل فى بداية الحمل يضمن إلى حد كبير ، وقاية الجنين من حدوث بعض العيوب الخلقية .

والجرعة التى ينصح بتقديمها للأم الحامل ، وخاصة فى الشهور الأولى للحمل هى ٤٠٠ ميكروجرام يومياً ، بالإضافة إلى تناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين .

• ما أهم الأغذية الغنية بـحمض الفوليك .. ؟

يتوافر هذا الفيتامين فى الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل السبانخ وكذلك فى البطاطس والحبوب الكاملة مثل اللوبيا والعدس والفواكه ، مثل : الموالح ، والموز ، والأفوكادو ، والغلال ، والدقيق الكامل ، والخبز . وكذلك يوجد هذا الحمض فى اللحم والدجاج واللبن ومنتجاته .

وعلىنا أن نلاحظ أن هذا الحمض يتأثر بالحرارة المرتفعة ، لذا يفضل تناوله من خلال الأطعمة الطازجة التى لم تعامل حرارياً .

■ **فيتامين ب١ الضرورى للبناء ..**

• لماذا يعتبر فيتامين ب١ "البيريدوكسين" من الفيتامينات الضرورية أثناء فترة الحمل ؟

ترجع أهمية فيتامين ب١ إلى كونه ضرورياً للتمثيل الغذائى للبروتينات التى نتناولها ، ومن ثم استخدام نواتج التمثيل الغذائى فى بناء الأنسجة ،

معنى هذا أن هذا الفيتامين ضرورى فى بناء وتكوين ونمو أنسجة الجنين داخل الرحم . ولهذا الفيتامين دور آخر فى إنتاج المضادات الحيوية الطبيعية بالجسم ، وكرات الدم الحمراء . ولذا دائماً ما ننصح الأمهات الحوامل بالاهتمام بتناول هذا الفيتامين ، وفى المتوسط تحتاج الأم إلى حوالى ١,٢ ميلليجرام يومياً .. تزيد وتنقص حسب كمية تناولها للبروتينات .

• ما أهم الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين .. ؟

يوجد هذا الفيتامين فى اللحوم ، والدجاج ، والأسماك ، وفى الحبوب الكاملة والدقيق الكامل ، والخضراوات الخضراء ، البطاطس ، الفول السودانى ، بالإضافة إلى الموز ، والكانتالوب ، والشمام ، والأفوكادو .

■ عنصر الكولين .. لولادة أطفال أذكى

• لماذا ننصح الأمهات فى فترة الحمل بتناول المكملات الغذائية والأغذية الغنية بمادة الكولين .. ؟

هناك العديد من الدراسات تؤكد أن لفيتامين الكولين آثاراً إيجابية على مخاض نسل الحوامل اللاتى تناولن كمية كافية من هذا العنصر المهم . ففى دراسة قام بها علماء بمركز جامعة ديوك الطبى ، قام العلماء بإطعام إناث فئران حوامل بكميات طبيعية من الكولين ، وأخرى حجب عنها الكولين ، وبدراسة مخاخ نسلها كان من الواضح تفوق مخاخ نسل الفئران التى حصلت على الكولين ، وتمتعت هذا الفئران بذاكرة أفضل ، وقدرات استيعابية أعظم .. وهذه الدراسة يمكن أخذها فى الاعتبار فيما يخص البشر .

• يرى كثير من العلماء أن نوع الدهون الذى تتناوله الأم فى فترة حملها يؤثر بالسلب أو الإيجاب على مخاخ أطفالها ، ما حقيقة هذا الأمر .. ؟!

إننى أؤكد هذه الحقيقة .. فالأم التى تتناول الدهون المشبعة مثل السمن الاصطناعى والدهون الحيوانية والقشلة بإفراط ، بالطبع سوف يؤثر ذلك عليها وعلى جنينها بالسلب .

أما الأمهات اللاتى يتناولن الدهون الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ .. فسوف يتمتع نسلها بمخاخ كاملة النمو ، أكثر ذكاء وتطوراً .

ولذا كثيراً ما ننصح الأمهات الحوامل بتناول الأسماك الغنية بدهون أوميغا ٣ ، مثل : السردين والسالون والرنجة والتونة ..

الرضاعة الطبيعية .. الخطوة الأولى على طريق التغذية المثالية



■ لماذا النصيحة الدائمة بالاعتماد على الرضاعة الطبيعية فى تغذية الأطفال .. ؟

لبن الأم هو من صنع الله ، الذى خلقه خصيصاً ليلائم الطفل ، وليساعده على النمو بشكل طبيعى ..

وهناك العديد من المميزات للرضاعة الطبيعية أذكر منها :

- مكونات لبن الأم توفر للطفل النمو الطبيعى ، لاحتوائه على مواد غذائية بنسب محددة ومتوازنة مناسبة لاحتياجات الطفل .

- يحتوى على أجسام مناعية لحماية الطفل من الميكروبات والأمراض .

- لا يحتاج إلى غلى أو تعقيم ، ويصل إلى الطفل فى درجة حرارة مناسبة .

- لبن الأم طازج دائماً ، ومتوافر باستمرار طوال اليوم ، وأسهل هضمًا .

- عملية الرضاعة الطبيعية ، تساعد على الاكتمال العاطفى ، والنفسى والذهنى للطفل .

- أثبتت الأبحاث أن الأطفال الذين يرضعون لبن الأم ، أكثر ذكاء ، وأقل عرضة لأمراض سوء التغذية ، ولين العظام ، والمغص .

- الرضاعة الطبيعية لها فوائد لها للأم ، وفيها تقليل من فرصة إصابة الأم بسرطان الثدي والمبيض ، وتقوى الأم من السمّة .

- يحتوى لبن الأم فى الأيام الأولى على نسبة عالية جداً من البروتينات ، ومهم جداً للطفل (لبن المسمار) .

■ ما عدد الرضعات اللازمة للطفل فى اليوم ، والوقت اللازم لكل رضعة ؟

فى المتوسط يحتاج الطفل بين ٥ - ٧ رضعات يومياً ، أى كل ثلاث أو أربع ساعات رضعة .. وإن كان هذا العدد يختلف من طفل إلى آخر حسب سعة معدته ونشاطه .. وكذلك الوقت اللازم لكل رضعة يختلف من طفل إلى آخر .
فهناك الطفل الذى يلزمه وقت قصير لكى يشبع ، وهناك طفل يستمر على

الثدى مدة طويلة .. ومع نمو الطفل ، وتقدمه فى العمر ، تزداد المدة اللازمة لرضاعته .. وعلى كل حال يحتاج الطفل فى المتوسط إلى حوالى عشر دقائق لرضاعته .

■ كيف تستطيع الأم التوفيق بين عملها ، وعملية رضاعة طفلها ؟

يمتاز لبن الأم بقدرته على البقاء لمدة طويلة صالحاً للاستخدام .. فمن الممكن أن يمكث يوماً كاملاً خارج الثلاجة ، وثلاثة أيام بالثلاجة دون أن يفسد وبهذا يمكن للأم أن تشفط اللبن من ثديها ، وتضعه فى إناء نظيف وتحفظه فى الثلاجة ، ليتم تقديمه لطفلها عند غيابها فى العمل . ويفضل تقديمه للطفل بالملعقة .

■ هل هناك موانع للرضاعة الطبيعية ؟

- هناك بعض الحالات يكون من الضرورى أن تمتنع الأم عن إرضاع طفلها ، لما قد تسببه للطفل من مشاكل وأضرار صحية : وهذه الحالات مثل :
 - أمراض السل ، والتيفويد ، والحمى القرمزية ، وأمراض الحميات الخطيرة .
 - إصابة الأم ببعض الأمراض العصبية ، والنفسية مثل الصرع والهستيريا .
 - إصابة الطفل بتشوهات خلقية فى سقف الفم أو الحلق .
 - وجود خراج فى الثديين ، أو التهابات شديدة بالحلمة .

■ ما أهم الأغذية التى ننصح الأم المرضع بتناولها فى فترة الرضاعة الطبيعية ؟

- بداية أحب أن أوضح أن لبن الأم يتكون من بروتينات ، وكربوهيدرات ، ودهون ، وفيتامينات ، ومعادن ، بالإضافة إلى الماء ..
- وفى فترة الرضاعة ، إذا لم تقم الأم بتناول هذه العناصر الغذائية المختلفة فى وجباتها . فإنها سوف تضحى بأنسجة جسمها ، ومكونات جسمها (بروتينات ، دهون ، معادن ، فيتامينات ، ..) لكى تكون اللبن وبذلك يصنع اللبن للجنين على حساب صحة الأم .
- ولهذا ننصح الأم المرضع ، الاهتمام بالتغذية الجيدة الغنية بالعناصر

- المختلفة، حفاظاً على صحتها، ولإدراج اللبن بكمية جيدة، وعناصر متكاملة .
 وأهم الأغذية التي ننصح الأم بتناولها هي :
 - البروتينات ، مثل : اللحوم ، الطيور ، الأسماك ، اللبن ومنتجات الألبان ،
 البيض ، الفول ، العدس ..
 - النشويات ، مثل : الأرز ، المكرونة ، العسل ، المربى .
 - الدهون ، مثل : زيت الزيتون ، الزيت حار ، بعض الزيوت النباتية
 الأخرى .
 - الفيتامينات ، وخاصة الموجودة فى : الخضراوات ، والفواكه الطازجة .
 - الأملاح المعدنية ، وخاصة : الحديد الموجود فى الكبد والكلوى واللحوم ،
 وصفار البيض ، والكالسيوم الموجود فى اللبن والخضراوات .
 وقبل هذا لا بد أن تهتم الأم بتناول كمية كافية من الماء والسوائل
 والمشروبات الدافئة .

■ هل تناول الماء بكثرة يجعل لبن الأم خفيفاً ، وتقل قيمته الغذائية ؟

تعتقد بعض الأمهات خطأً ، بأن كثرة شرب الماء يخفف لبنها ، ويقلل من
 قيمته الغذائية ..
 ولكن الحقيقة ، أن لبن الأم له تركيبة كيميائية طبيعية ، وهذه التركيبة فى
 العادة لا تتغير ولا تقل قيمتها ، مهما تناولت الأم كميات كبيرة من الماء .
 بل على العكس إن قلة شرب الماء ، تقلل من كمية إفراز اللبن .. ولذا
 ننصح الأم بتناول كمية كبيرة من الماء والسوائل ، للمساعدة على كثرة إدراج
 اللبن ، وخاصة قبل الرضاعة ، وبعدها .

■ هل هناك بعض المشروبات والأطعمة تزيد من إدراج اللبن لدى الأم ؟

أكثر ما يساعد الأم على إدراج اللبن بكثرة هى عملية المص المتكرر لحلمة
 الثدي بواسطة الطفل .. لأن هذه العملية تنشط الغدد المنتجة للبن .
 وكذلك هناك بعض المشروبات تساعد على كثرة إدراج اللبن مثل :
 - الحلبة : فهى من أفضل المشروبات المدرة للبن ، ويؤخذ منها كوب أو اثنين

يوميًا .. ويفضل أن تعطى بالبذر .

- مشروب الشمر والنعناع : يتميزان أيضاً بقدرتهما على إدرار اللبن .

- شورية العدس : تناولها يساعد كذلك على كثرة إدرار اللبن .

ومن الوسائل الأخرى التى تزيد من إفراز اللبن غسل الثدي بالماء البارد ثم السخن بالتبادل .. فهذا ينشط الدورة الدموية فيه ، ويزيد من إدرار اللبن .

■ هل الرضاعة الطبيعية من الثدي ، تجعل الأطفال يتمتعون بدرجة من الذكاء أكثر من الأطفال الذين يتناولون الألبان الاصطناعية ؟

دراسات عديدة أظهرت أن الأطفال الذين يتناولون ثدى أمهاتهم ، يتمتعون بدرجة من التطور والذكاء أكثر من الأطفال الذين لا يرضعون ثدى أمهاتهم . وفى دراسة شملت ٣٠٠ طفل فى بريطانيا "وحلة دون Dunn" .. تم إطعام رضع مبتسرين لبن الثدي ، وآخرين تم إطعامهم ألبان صناعية .. وكانت النتائج مبهرة .. الأطفال الذين رضعوا لبن الأم حققوا نتائج أعلى فى اختبارات الذكاء أكثر من الآخرين .

وخلص الباحثون إلى أن لبن الأمهات ، هو المسئول عن رفع نتائج معدلات الذكاء . وقد أرجع بعض العلماء ذلك إلى احتواء لبن الأم على أحماض أوميغا ٣ الدهنية الموجودة فى بعض الأسماك (السالمون ، والتونة ، والسردين ، ...) وكذلك فى زيت السمك ..

ولذا ينصحون الأمهات بتناول هذه الأغذية فى فترة الرضاعة .

■ هل يحظر على الأم المرضع تناول بعض الأطعمة ؟

قد يحدث أحياناً ، أن يرفض الرضيع تناول الثدي ، ويكون السبب هنا هو تغير طعم اللبن .

فقد وجد أن هناك بعض الأطعمة ، مثل : الكرنب ، والبصل ، والشوم ، وبعض أنواع الأسماك ، .. تغير من طعم اللبن ، وتجعله غير مستساغ للطفل . وهنا يجب على الأم تجنب هذه الأطعمة .

وأحياناً يحدث هذا الأمر مع تناول الشاي أو القهوة ، فيغيران من طعم

اللبن ، ويجعلانه غير مستساغ للطفل .

وبهذه المناسبة أحب أن أوضح أن هناك مجموعة من الأدوية ، تفرز فى لبن الأم ، ويؤدى وصولها للطفل ، عن طريق الرضاعة إلى كثير من المشاكل الصحية وهذه الأدوية مثل :

- الأدوية المضادة للسرطان .

- مضادات الروماتيزم : أندوميثازين ، وأندوسيد ، ..

- بعض المضادات الحيوية : الكلورامفينكول ، التتراسيد .

- الجرعات الكبيرة من مضادات الأميبا والفطريات .

- الكوكايين والهيروين .

- بعض مضادات الاكتئاب والأدوية المهدئة والمنومة .

- الزئبق والبوتاسيوم ، وغيرها ..

الرضاعة الصناعية .. متى؟ وكيف؟



■ ما المقصود بالرضاعة الصناعية؟

المقصود بها هو استخدام الألبان المجففة المصنعة ، أو اللبن البقرى ، .. بدلا أو مع لبن الأم .

وبوجه عام الرضاعة الطبيعية أفضل بكثير من الرضاعة الصناعية ، كما سبق وأن ذكرنا .. ولا ينبغي لنا اللجوء إلى الرضاعة الصناعية ، إلا فى الضرورة القصوى ، كمرض الأم الشديد ، أو سفرها ، أو عدم كفاية لبن الأم .

■ ولكن ما أفضل أنواع الألبان للطفل ، بعد لبن الأم؟

الألبان المجففة المصنعة لتكون قريبة من لبن الأم ، هى أفضل أنواع الألبان بعد لبن الأم .. فهى معقمة ، وخالية من الميكروبات ، وفى الوقت نفسه سهلة الاستعمال ، وقريبة من تركيب لبن الأم .

أما عن اللبن البقرى أو الجاموسى ، يجب عدم اللجوء إليه إلا فى الضرورة ، حيث إن تركيبه يختلف عن تركيب لبن الأم ، مما يسبب للطفل ارتباكاً فى عملية الهضم ، وعسر الهضم .

هذا بالإضافة إلى أن اللبن الحيوانى يحتوى على بعض الميكروبات قد تصيب الطفل بالنزلات المعوية .. ولهذا ننصح دائماً بعدم الاعتماد على اللبن الحليب البقرى أو الجاموسى فى تغذية الأطفال إلا فى الضرورة القصوى ، وفى أضيق الحدود .

■ هل هناك أنواع مختلفة للألبان الصناعية الجافة ..؟

الألبان الصناعية أو الجافة ، يوجد منها أنواع متعددة تلائم أعمار الأطفال وغموهم وتذوقهم ، والمشاكل الصحية عندهم .. وأهم هذه الأنواع :
- ألبان جافة نصف دسمة : وعادة ما تعطى للأطفال منذ ولادتهم ، وحتى الشهر الرابع .. وتتميز بأن نسبة الدهون فيها قليلة .

- ألبان جافة كاملة الدسم : وتعطى للأطفال بعد الشهر السادس ، وتحتوى على نسبة دهون أعلى من النوع الأول .
- ألبان جافة شبيهة بلبن الأم : وهذه الألبان معدلة لتقارب لبن الأم ، ويمكن إعطاؤها للطفل منذ ولادته .

- ألبان غنية ببعض المعادن مثل الحديد ، والكالسيوم ..
- ألبان حمضية ، تعطى فى حالات مرضية معينة .. وغيرها .

■ ما أهم النصائح للأم فى حالة استعمال الزجاجاة ، والرضاعة الصناعية ؟

- فى البداية أحب أن أوضح أن زجاجة اللبن الصناعى ، هى من أهم أسباب النزلات المعوية لدى الأطفال . ولذا يجب الاهتمام جيداً بطريقة تعقيم ، وإعداد زجاجة اللبن الصناعى .. وإليك عزيزتى الأم هذه النصائح :
- اغسلى يديك جيداً بالماء والصابون قبل إعداد الرضعة .
- اغلى الزجاجاة والحلمة فى ماء لمدة ٢٠ دقيقة للزجاجة ، و١٠ دقائق للحلمة .
- استخدمى الماء المغلى جيداً لإعداد جرعة اللبن الصناعى المطلوب .
- من الممكن حفظ اللبن المخضر فى الثلاجة لمدة يوم كامل من التحضير .
- تقدم الرضعة للطفل ، وهى فى درجة حرارة مناسبة .
- بعد انتهاء الطفل من الرضاعة ، يجب التخلص من باقى الرضعة ، مع غسل الزجاجاة بالماء البارد والصابون ، مع استخدام فرشاة خاصة للتنظيف .. ثم تترك الزجاجاة فى مكان جيد معقم لحين الاستعمال مرة أخرى .
- ينبغى غسل الحلمة جيداً بالماء والملح لإزالة اللبن الملتصق بها ، ثم تغسل بماء بارد لإزالة آثار الملح .
- يجب ثقب الحلمة ، ثقباً مناسباً .. فالثقب الواسع يجعل اللبن يتدفق إلى الطفل بسرعة ، فيسبب "الشرقة" كما أن الثقب الضيق يجعل الطفل يبذل مشقة فى الرضاعة .

الأطعمة الإضافية .. وفن اختيارها



■ متى نلجأ إلى استعمال الأطعمة الإضافية مع لبن الأم أو مع الرضاعة الصناعية ؟

بعد بلوغ الطفل شهره السادس ، يصبح لبن الأم ، والألبان الاصطناعية غير كافية لإمداده بالعناصر الغذائية المختلفة .. ولذا ينصح باستعمال بعض الأطعمة الإضافية مع لبن الأم أو اللبن الصناعي من نهاية الشهر الثالث أو الرابع من عمر الطفل .

■ ما أهم الإرشادات التي ينبغي للأمر أن تراعيها ، وهي تستخدم الأطعمة الإضافية لطفلهما ؟

- قبل أن تقدم الأم الأطعمة الإضافية لطفلها عليها اتباع الإرشادات الآتية :
- عدم إعطاء الطفل أكثر من صنف في كل مرة ، حتى يتم الاطمئنان إلى أن هذا الصنف لا يسبب أى حساسية أو قيئاً أو إسهالاً .
- وفى البداية يجب إعطاء الطفل كمية صغيرة (ملعقة مثلاً) ، ونراقب الطفل فإذا لم يظهر عليه أى آثار جانبية نزيد كل يوم من الكمية حتى نصل إلى الوجبة الكاملة .
- عند إعطاء الطفل صنفاً جديداً من الطعام ، يجب ألا يكون ذلك أثناء فترة مرضه ، أو فى فترة التطعيم .
- تجنب إعطاء الطفل الأطعمة الغنية بالدهون فى الشهور الأولى ، لأنها تسبب له عسر هضم ، ويتم تناولها بعد ٨ شهور .
- عدم الإكثار من السكر والعسل فى الوجبات ، لأنها تقلل من شهية الطفل ، وقد تسبب بعض المشاكل فى أسنانه الجديدة .
- ينبغي علينا احترام تذوق الأطفال .. ولا يقدم لكل منهم إلا ما يشتهيهِ ويتذوقه مع عدم استخدام العنف فى إطعام الأطفال .
- الاهتمام بأدوات المائدة الخاصة بالطفل ، مع اختيار الأنواع الجذابة ذات

- الألوان الشائقة التى تجذب إليها .. مع غسلها جيداً بالماء والصابون .
- يفضل أن تقدم الأغذية الإضافية فى البداية والطفل جائع قبل الرضاعة ثم بعد تعوده عليها ، تقدم بعد الرضاعة .
- يجب الاعتماد فى الطعام على المعلقة ، والطبق ، والكوب ، بدلاً من الزجاجاة .
- يجب تجنب إعطاء الأطفال الأطعمة المتبلة ، أو المحلاة بشدة أو الأغذية المثلجة .

■ ما الأطعمة الإضافية المقترح إعطاؤها للطفل بداية من الشهر الثالث أو الرابع ؟ ..

- فى هذا العمر .. يتناول الطفل فى المتوسط من ٥ - ٧ وجبات :
- [١] فى الصباح .. الساعة السادسة . [٢] فى الإفطار : الساعة التاسعة .
- [٣] ظهراً .. الساعة الثانية عشرة . [٤] عصرًا .. الساعة الثالثة .
- [٥] مساءً .. الساعة السادسة . [٦] ليلاً .. الساعة التاسعة .
- [٧] قبل النوم .. الساعة الحادية عشرة .
- فى البداية .. وعند تقديم الأغذية الإضافية فى الشهر الثالث أو الرابع ، مع لبن الأم .. يفضل أن نبدأ بالأغذية مع وجبة الساعة الثانية عشرة ظهراً .
- ويفضل أن نقدم اللبن الزبادى منزوع الدسم فى البداية ، إما بمفرده أو مضافاً إليه ملعقة عسل (حسب رغبة الطفل) .
- فى اليوم الأول يعطى الطفل ملعقة واحدة من الزبادى ، ويعقبها الرضعة مباشرة .
- فى اليوم الثانى تضاعف الكمية ، ويعقبها الرضعة مباشرة .. وهكذا يومياً حتى نجعل الطفل ، يتناول كمية الزبادى ويشبع ، دون الحاجة إلى الرضاعة بعدها .
- بعد تعود الطفل على وجبة الزبادى (الساعة الثانية عشرة) ، من الممكن إضافة وجبة جديدة مثل المهلبية (٢٠٠ سم لبن + ٣ ملاعق نشا + ٣ ملاعق أرز) .

- أو خلطة السيسامينا (ملعقة كبيرة من الدقيق + نصف ملعقة عدس أصفر + ربع ملعقة طحينة) يقلب الخليط مع ماء بارد ثم يطهى على النار.

- أو الأغذية الجاهزة ، مثل : السريلاك .ومن الممكن تقديم هذه الوجبة الساعة السادسة مساءً .. مع اتباع نفس الإجراءات التى تمت مع وجبة الزبادى.

- بعد تعود الطفل على هذه الوجبة الثانية ، فمن الممكن تعويده على وجبة ثالثة من الجبن الأبيض أو البيض المسلوق .. (يفضل عدم إعطائه بياض البيض فى الشهور الأولى).

- وبذلك يكون الطفل فى نهاية الشهر الخامس أو السادس قد تعود على تناول ٣ وجبات بالإضافة إلى ٣ - ٤ رضعات من ثدى أمه .

إذن .. يكون البرنامج الغذائى للطفل من الشهر الثالث أو الرابع حتى الشهر الخامس أو السادس على النحو التالى :

الساعة ٦ صباحاً : رضعة من لبن الأم .

الساعة ٩ صباحاً : جبن أبيض أو بيض مسلوق .

الساعة ١٢ ظهراً : زبادى سادة أو بالعسل + عصير برتقال .

الساعة ٣ مساءً : رضعة من لبن الأم .

الساعة ٦ مساءً : مهلبية أو السيسامينا أو السريلاك .

الساعة ٩ مساءً : رضعة من لبن الأم .

من الممكن إضافة رضعة أخرى قبل النوم .

متى يتم إعطاء الطفل وجبة من الخضراوات ؟

من الممكن تقديم وجبة من الخضراوات للطفل ، بداية من الشهر الخامس أو السادس .

والخضراوات التى يفضل تقديمها للطفل هى : الجزر ، الكوسة ، البطاطس ، البسلة ، السبانخ .. ، ويتم إعدادها بأن تغسل إحدى هذه

الخضراوات جيداً ، ثم توضع فى لتر من الماء ، ويغلى على النار حتى يقل الماء إلى النصف ، ثم يصفى ويهرس ، ويقدم للطفل مضافاً إليه قليل من الملح أو العسل حسب رغبة الطفل .

ويفضل عدم ضرب هذه الخضراوات بالخلاط ، حتى يتعود الطفل على عملية المضغ .

■ اللحوم والكبد .. متى تقدم للطفل ؟

فى الماضى كانوا لا يعطون الأطفال اللحوم قبل ظهور الأنياب ، أى فى الشهر الرابع عشر أو الخامس عشر .. ولكن ليس هناك مانع من إمداد الطفل باللحم من الشهر السادس أو السابع .. على أن يكون مفروماً ويقدم له بالتدريج .

■ لماذا ينصح بعض الأطباء بتأخير إعطاء الفاكهة والفول للأطفال .. ؟

بالنسبة للفاكهة يفضل أن تعطى للأطفال بعد التعود على وجبة الزبادى والخضراوات ، لأن الأطفال إذا تذوقوا الفاكهة بجلاوتها قبل الخضراوات فمن الممكن عدم تقبل الخضراوات .

والفاكهة المفضلة للأطفال هى : (الموز ، البرتقال ، التفاح ، الكمثرى) .. ومن الممكن "هرسها" أو استخدام الخلاط فى "ضربها" .

أما بالنسبة للفول فهناك بعض الأطباء يفضلون تأجيله إلى قرب نهاية العام الثانى .. لأن بعض الأطفال لديهم حساسية للفول ، ويسبب لهم أنيميا حادة وخطيرة ، أما إذا ثبت عدم حساسية الطفل للفول فمن الممكن تناول الفول منذ بداية الشهر السادس .

■ هل هناك برامج غذائية مقترحة لأطفالنا في مراحلهم السنوية المختلفة ؟

النظام الغذائي للطفل من ٨ شهور حتى ١٢ شهرًا

الشهر	نوع الطعام	الكمية
الثامن	لبن الأم + عصير برتقال أو موز مهروس أو خوخ مسلوق + خلطة السيسامينا أو أرز مسلوق وعدس + خضراوات مسلوقة (جزر / كوسة) كبدة فراخ مسلوقة أو بيض أو سمك أو لبن	$\frac{1}{4}$ كوب $\frac{1}{4}$ موزة ٢ خوخة صغيرة ٢-٣ ملعقة كبيرة ٢-٣ ملعقة كبيرة ٢-٣ ملعقة كبيرة حجم بيضة بيضة كاملة حجم البيضة $\frac{1}{4}$ كوب صغير
التاسع	لبن الأم + موز أو خوخ مسلوق خلطة السيسامينا فول بالزيت الحار لحم أو فراخ أو بيض أو سمك أو لبن خضار	كما سبق كما سبق ملعقة كبيرة حجم الجبن المثلثات حجم البيضة $\frac{1}{4}$ كوب صغير كما سبق
العاشر والحادى عشر والثانى عشر	نفس أطعمة الشهر التاسع مع إضافة كمية اللبن إلى كوب ، وإضافة حجم قطعة الجبن المثلثات من الكبد	

النظام الغذائي المقترح لطفل من عمر سنة إلى عمر ست سنوات

العمر	النظام الغذائي
من سنة إلى ٢ سنوات	الإفطار: (٢ ملعقة كبيرة من الفول المدمس + زيت حار أو قطعة كبيرة عجة (بيض + حزمة مقدونس + دقيق) أو (بيضة + كوب لبن + $\frac{1}{4}$ رغيف + ثمرة طماطم) . تصبيرة: ٢ ملعقة من خلطة العدس والدقيق والطحينة ، أو ثمرة فاكهة . الغداء: قطعة لحم صغيرة + "خضار" + ثمرة طماطم وخيار + $\frac{1}{4}$ رغيف . تصبيرة: كوب زبادى أو عصير طماطم . العشاء: قطعة جبن أو بليلة باللبن + $\frac{1}{4}$ رغيف .
من ٤ سنوات حتى ٦ سنوات	الإفطار: ٢ ملعقة كبيرة عسل أسود أو عسل نحل ، أو قطعة حلاوة طحينية (حجم البيضة) + ٢ ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت الحار أو زيت الزيتون بين الوجبات: عصير فواكه طازجة . الغداء: قطعة لحم متوسطة أو سمكة + طبق خضار صغير أو طبق فاصوليا بيضاء + طبق سلطة خضراء + $\frac{1}{4}$ رغيف . العشاء: حلاوة طحينية أو مربى بالزبدة أو عسل أسمر + كوب زبادى أو عدد ٢ طعمية أو قطعة جبن بيضاء + ثمرة طماطم وخيار + $\frac{1}{4}$ رغيف . قبل النوم: كوب لبن متوسط .

النظام الغذائي المقترح للأطفال من عمر ٧ سنوات حتى ١٢ سنة

العمر	النظام الغذائي
من عمر ٧ سنوات إلى عمر ٩ سنوات	الإفطار: قطعة حلاوة طحينية فى حجم البيضة أو ٢ ملعقة عسل أسمر بالطحينة + بيضة مقلية + كوب لبن + $\frac{3}{4}$ رغيف . تصبيرة: كوب متوسط من عصير الفواكه . الغداء: قطعة لحم متوسطة أو ٣ أصابع كفتة + طبق أرز صغير أو

طبق محشى صغير + خضار سوتيه أو بطاطس بالبيض + سلطة خضراء . العشاء : كوب زبادى أو ٣ ملاعق فول بالزيت + ٢ ملعقة مربى أو عسل أبيض + فاكهة الدسم + رغيف بلدى . قبل النوم : كوب عصير فاكهة أو كوب لبن .	
من عمر ١٠ سنوات إلى عمر ١٢ سنة	الإفطار : ٢ قرص طعمية أو ٤ ملاعق فول بالزيت أو بيضة + ٢ ملعقة مربى بالزبدة أو قطعة جبن بيضاء + طماطم وخيار + رغيف . الغداء : سمكة متوسطة الحجم ، أو قطعة لحم مشوى + طبق كشرى متوسط (عدس + أرز) أو مكرونة + "خضار" + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة . العشاء : ٢ ملعقة عسل لحل أو ٣ ملاعق عسل أسمر بالطحينة + كوب زبادى أو جبن أبيض أو بيضة + رغيف + فاكهة .

النظام الغذائى المقترح من ١٣ — ٢٠ سنة (مرحلة المراهقة)

العمر	النظام الغذائى
من ١٣ سنة حتى عمر ١٦ سنة	الإفطار : ٢ قطعة طعمية أو ٤ ملاعق فول بالزيت الحار + قطعة حلاوة طحينية أو ٢ ملعقة مربى + ١/٤ حزمة جرجير وثمره طماطم + رغيف بلدى . الغداء : سمكة كبيرة مقلية أو قطعة من اللحم المشوى أو ١/٢ فرخة + طبق أرز أو مكرونة بالصلصة + طبق تورلى متوسط (جزر - خرشوف - بادنجان ..) + سلطة خضراء . العشاء : عجة (بيض + مقدونس + دقيق) أو ٢ بيضة + قطعة جبن أبيض أو كوب زبادى + رغيف + ثمرة فاكهة .
من عمر ١٧ سنة حتى عمر ٢٠ سنة	الإفطار : طبق فول بالزيت أو ٢ بيضة مسلوقة + ٣ ملاعق عسل حل أو مربى بالزبدة + حزمة جرجير + طماطم + خبز . الغداء : ٢ قطعة لحم أو ١/٢ فرخة أو ٢ سمكة أو ٢ بيضة + طبق بطاطس محمرة + خضار مشكل + أرز أو خبز .

العناصر الغذائية الضرورية لطفلك



■ ما أهمية الماء لأطفالنا ؟

الماء عنصر ضرورى وحيوى لأطفالنا .. ولا يمكن لأى كائن حى على وجه الأرض أن يعيش أو ينمو بدون الماء .

وللماء أكثر من وظيفة حيوية داخل جسم أطفالنا :

أولاً : لا يمكن لعملية امتصاص الغذاء أن تتم إلا فى وجود الماء .. فهو يعمل على إذابة العناصر الغذائية لكى تتمكن من المرور عبر جدران خلايا الأمعاء لتصل إلى مجرى الدم ، ثم إلى الخلايا المختلفة ليستفيد منها الجسم .
ثانياً : الماء ضرورى لامتصاص الفيتامينات التى تذوب فى الماء مثل فيتامين ب المركب ، و"سى" ..

ثالثاً : لا يمكن أن تتم عملية التمثيل الغذائى للغذاء إلا فى وجود الماء ..
أى أن الجسم لا يمكنه أن يستفيد بالغذاء الذى يتناوله إلا فى وجود الماء .
رابعاً : يقوم الماء بحمل المخلفات الغذائية ، والفضلات إلى خارج الجسم ..
خامساً : تنظيم درجة حرارة الجسم ، تعتمد بدرجة كبيرة على وجود الماء ، وبدونه تضطرب عملية ضبط حرارة الجسم .

سادساً : يساعد على سهولة ، ويسر حركة المفاصل بالجسم .
سابعاً : يلعب دوراً فاعلاً فى عملية نقل الإشارات الكهروكيميائية من المخ إلى خلايا الجسم المختلفة .

هذه أهم الفوائد التى يقدمها الماء لأجسام أطفالنا .. لذا لا بد من الاهتمام بإمداد أطفالنا بقدر كافٍ من الماء (٣ - ٦ أكواب يومياً) وخاصة :

- فى فصل الصيف حيث ترتفع درجة الحرارة .
- عند إصابة الطفل بحالات الإسهال والقيء .
- عند إصابة الطفل بأمراض الحميات ، والنزلات الشعبية .

تحتوى الأطعمة التى نتناولها على نسبة من الماء ، وتعتبر الخضراوات ، والفواكه ، والألبان أغنى هذه الأطعمة بالماء ..

نسبة الماء فى بعض الفواكه	نسبة الماء فى بعض الخضراوات
أناناس ٨٩%	السبانخ ٩٠,٩%
برتقال ٨٥,٥%	بامية ٨٦,٧%
جوافة ٨٦,١٢%	بطاطس ٧٠,٢%
عنب ٧٨%	بنجر ٨٦,٤٧%
مانجو ٨٥,٢%	جزر ٨٨,٦%
يوسفى ٨٦,٣%	خرشوف ٨٦,٢%
ليمون ٩٠%	رجلة ٩١,٩%
مشمش ٨٦%	طماطم ٩٣,٣%
كمثرى ٨٢,٦%	فجل ٩٣,٥%
	كرنب ٩٣,٦%
	فاصوليا خضراء ٩٠,٦%
	خس ٩٤,٥%
نسبة الماء فى الألبان	
لبن الأمهات "البشرى" ٨٧,٥%	
لبن الماعز ٨٦,٦%	
لبن بقرى ٨٨%	
لبن الغنم ٨٣,٥%	



■ ما هو البروتين .. ؟

البروتين هو عنصر غذائي مهم يعرف فى اللغة الإغريقية باسم "أفضل الأنواع". ويتكون أى بروتين من وحدات متماسكة ، على هيئة سلسلة ، كل وحدة تعرف باسم "حامض أميني" . أى أن الأحماض الأمينية هى وحدة بناء البروتينات .

■ هل هناك أكثر من نوع من البروتينات .. ؟

فى البداية أحب أن أعرفك أن الجسم يحتاج إلى حوالى ٢٢ حمضا أمينيا مختلفة .. لكى يصنع كل البروتينات المهمة التى يحتاجها ..

- ٩ من هذه الأحماض أساسية .. وأقصد "بأساسية" بأن الجسم لا يستطيع تصنيعها بنفسه ، ولا بد من الحصول عليها من الطعام .
- ١٣ حمضا غير أساسية ، إذ بإمكان الجسم تصنيعها من الدهون ، والنشويات ، ومن أحماض أمينية أخرى . معنى هذا أن هناك بروتينات أساسية أو ذات قيمة عالية ، وهى التى تحوى حمضا أمينيا أساسية ، ولا بد من الحصول عليها من الطعام الذى نقدمه لأطفالنا . وهناك بروتينات غير أساسية يمكن للجسم تخليقها من العناصر الغذائية الأخرى .

■ ما أهم الأطعمة التى تحتوى على البروتينات الأساسية ؟

تعتبر البروتينات الموجودة فى الطعام الحيوانى ، مثل : اللحوم والسمك والطيور ، والبيض ، والألبان ومنتجاته ، من البروتينات الأساسية عالية القيمة فبالإضافة إلى احتوائها على مجموعة كبيرة من الأحماض الأمينية الأساسية فأجسامنا تمتصها بفاعلية كبيرة ، دون استحداث فضلات كثيرة .

أما البروتينات النباتية مثل الحبوب والفواكه والخضراوات والبقول ، .. فتحوى كمية محدودة من الأحماض الأمينية . وأجسامنا لا تمتص هذه الأحماض بنفس السهولة كما هو الحال مع البروتينات الحيوانية .

■ والسؤال الآن : ما أهمية البروتينات لأطفالنا .. ؟

- للبروتينات أهمية قصوى لبناء الأنسجة الجديدة ، وكذلك الحالة لصيانة وتجديد الأنسجة التالفة والمتهالكة .. أى أنها ضرورية للنمو .
- من بروتين الطعام ، ما يصنع داخل جسم الطفل أنواعا جديدة من البروتينات تمكن الطفل من أداء وظائفه البدنية الأساسية .
- ما يقرب من نصف ما نقدمه لأطفالنا من بروتينات ، يستخدم لتصنيع الإنزيمات المهمة ، والهرمونات التى تقوم بوظائف حيوية داخل جسم الطفل . وغير ذلك من الفوائد .

■ ماذا يحدث إذا لم يتناول الطفل كفايته من البروتينات ؟

أولى إشارات نقص البروتين عند الأطفال ، هو ضعف فى الأنسجة التى يستخدم فى تكوينها البروتين . معنى هذا أن الطفل يعانى من نقص البروتينات ؛ فنقصها يؤدى إلى ضعف فى النمو وتصبح عضلاته ضعيفة وصغيرة .

- ومن علامات نقص البروتينات الأخرى :

- ضعف شعر الأطفال ، ويصبح قليلا .
- قد يعانى الأطفال من مشاكل فى الهضم .
- أنيميا - نقص بالوزن - هزال وضعف عام .
- زيادة السوائل فى جسم الطفل ، ويبدو على هيئة ورم فى الأرجل والقدم ، وأحيانا بالوجه .

■ ما أهمية البيض لأطفالنا .. ؟

البيض غذاء مفيد جدًا للأطفال ، فهو يحتوى على الحديد والفوسفور وفيتامين أ ، د ، هـ ، ج ، ب المركب ..

هذا بالإضافة إلى احتواء البيض على ١١٪ من محتوياته بروتينا ، ويعتبر كثير من العلماء أن بروتين البيض من أفضل أنواع البروتينات فائدة للجسم البشرى ، فهو ذو قيمة غذائية عالية ، ويستفيد الجسم من ١٠٠٪ من البروتين الموجود فى البيض . وجميع عناصر البيض قابلة للامتصاص ، وسهلة التمثيل

الغذائي ، وضرورة جدًا لنمو الأطفال وبناء أجسامهم .
ويحتوى البيض على كمية كبيرة من مادة "الكولين" ، التى تدخل فى
تركيب "الأستيل كولين" المادة المهمة لنقل الإشارات والرسائل من المخ إلى
الجسم والعكس " ناقل عصبى " .

■ وماذا عن الألبان للأطفال .. ؟

اللبن غذاء كامل يحتوى على معظم ما يحتاجه الطفل .. يتميز اللبن بلحاوائه
على بروتين عالى القيمة الغذائية ، ويعتبر مصدرًا جيدًا للكالسيوم ،
والفوسفور ، بالإضافة إلى فيتامين ب المركب .
وكما يقولون : اللبن ينبوع من الكالسيوم لا ينضب ، فكل مائة جرام من
اللبن تحتوى على ما يقرب من ١٢٥١ ملليجراما من الكالسيوم .. وكذلك يحتوى
على ٩٠ ملليجرام فوسفور ، وبهذه النسبة بين الكالسيوم والفوسفور تزداد
الاستفادة من الكالسيوم فى تكوين وحفظ الأسنان والعظام عند الطفل .
ويعتبر اللبن غذاء مثاليًا للأطفال أثناء المذاكرة والامتحانات .. وهذا ما دفع
بعض الحكومات لتوزيع الألبان على طلبة المدارس .

ونصيحة للأمهات : الاهتمام بالبحث عن مصدر جيد لشراء الألبان ، مع
الاهتمام بغليه مدة لا تقل عن ٥ - ١٠ دقائق ، ولا يكتفى بوضع اللبن على
النار حتى يفور فقط ، فهذا لا يكفى للتخلص من كل الجراثيم الممرضة .
وفى حالة عدم ضمان تعقيم اللبن ، أو الشك فى احتوائه على بعض
الميكروبات يفضل هنا بستره اللبن . مع العلم أن تكرار غلى اللبن لفترات
طويلة يفقده الكثير من قيمته .

■ ما أهمية الأسماك لأطفالنا ؟

يعتبر السمك مصدرًا ممتازًا من مصادر البروتين ، وهو مصدر غنى
بالفوسفور فهى يحتوى على ما يقرب من ٢٤٠ ملليجراما .. وكما هو معروف
فإن الفوسفور يساعد فى علاج اضطرابات الذاكرة ، وهو مقو لنشاط المخ عند
أطفالنا كما سبق وأن ذكرنا . كما يحتوى السمك على الكالسيوم وفيتامين
"د" ، "أ" الضرورية لنمو أطفالنا ، وتكوين عظامهم وأسنانهم .

كيف تختارين الكربوهيدرات المناسبة لطفلك ؟



■ ماذا نقصد بالكربوهيدرات ؟

الكربوهيدرات هي إحدى العناصر الغذائية المهمة .. ويطلق عليها البعض النشويات .. ويسمىها البعض الآخر "بالسكاكر والنشويات" .
و"السكاكر" هي مركبات كربوهيدراتية بسيطة ، سهلة ، وسريعة الهضم والامتصاص ، مثل : سكر الطعام ، العسل ، المربي ..
والنشويات هي مركبات كربوهيدراتية مركبة ، أصعب نسبياً في الهضم والامتصاص من السكاكر ، مثل : البطاطس ، البطاطا ، والأرز ، والمكرونة .
وهناك نوع آخر من الكربوهيدرات يعرف بالألياف .. وهو نوع صعب الهضم أو الامتصاص .

■ ما أهمية الكربوهيدرات للطفل .. ؟

الكربوهيدرات مصدر جيد وسريع للطاقة .. فهي تهضم وتتحول إلى جلوكوز (سكر الدم) ، الذي يتم حرقه في الخلايا وإنتاج الطاقة اللازمة لحركة ، ونمو ونشاط الطفل .
هذه أهم مهمة تقوم بها الكربوهيدرات لطفلك .

■ هل الإكثار من تناول الكربوهيدرات يشكل مشكلة صحية لأطفالنا ؟

يأخذ جسم طفلك كفايته من الكربوهيدرات اللازمة لتوليد الطاقة الضرورية لعمل جهازه الهضمي والتنفسي والدوري ، ولنشاط مخه ، ولنشاطه الحركي والعضلي .

والزائد من هذه الكربوهيدرات ، يتم تخزينه داخل الجسم على هيئة "نشا" في الكبد والعضلات ، ثم على هيئة دهون تحت الجلد وحول الأعضاء .
معنى هذا أن الإفراط في تناول الكربوهيدرات ، يؤدي إلى زيادة الدهون المتراكمة في جسم طفلك ، ومن ثم زيادة وزنه وإصابته بالبدانة .

■ ما هي أفضل الكربوهيدرات ، التي ينبغي أن نقدمها لأطفالنا ؟

يفضل أن نقدم لأطفالنا الكربوهيدرات ذات معامل التسكر المنخفض^(*) مثل:

- الحبوب الكاملة : القمح (البليلة) ، الفول ، العدس ، الحمص ، اللوبيا .
- الفواكه والخضراوات الطازجة .
- البطاطس ، والمكرونه ، والأرز (بدون إفراط) .

أما الكربوهيدرات ذات معامل التسكر العالى ، فينبغى الحد والتقليل من تقديمها لأطفالنا مثل :

- الحلويات
- الجاتوهات
- الشيكولاتة
- المربّيات
- سكر الطعام .

(*) الكربوهيدرات ذات معامل التسكر المنخفض هي التي تمتص ببطء ، وترفع السكر بالدم تدريجيًا ، وبمستوى متوسط . أما ذات معامل التسكر العالى ، فهي سريعة الامتصاص ، وتزيد من مستوى السكر بالدم بشكل سريع ومرتفع .

هل الدهون ضرورية لأطفالنا ؟



■ يدعى البعض أن الدهون تؤدي إلى البدانة ، وتصلب الشرايين وغيرها من المشاكل الصحية ، ولذا ينبغي تجنب تقديمها لأطفالنا تماماً !! فما حقيقة هذا الادعاء؟!

في الحقيقة أن الدهون من العناصر الغذائية الرئيسة والتي لا يمكن للجسم الاستغناء عنها . وتقدم الدهون العديد من الفوائد للجسم ، مثل :
- مصدر عال للطاقة ، فالجرام الواحد من الدهون ، يمد الجسم بتسعة سعرات حرارية ، في حين أن الجرام الواحد من الكربوهيدرات يمد الجسم بأربعة سعرات فقط .

- الدهون ضرورية لامتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون ، مثل : فيتامين أ ، د ، هـ ، ك .. وبدون الدهون لن يستطيع الجسم الاستفادة من هذه الفيتامينات المهمة .

- تدخل الدهون في تركيب معظم خلايا الجسم المختلفة .
- تساعد في تكوين هرمونات الجسم ، كما تساعد في وظائف الغدد والعديد من التفاعلات الكيميائية .
- تحمي الأعضاء الداخلية المهمة من السقوط أو التعرض للصدمات .. وغير ذلك من الفوائد .

■ هل كل أنواع الدهون مفيدة لأطفالنا ؟

بداية أحب أن أوضح أنواع الدهون .. فمن حيث المصدر يوجد نوعان رئيسان من الدهون .

● **الدهون النباتية :** ومصدرها النباتات ، مثل : زيت الزيتون ، والذرة ، والنخيل ، وبذرة القطن ، ودوار الشمس ، والسمنسم ..
الدهون الحيوانية : ومصدرها الحيوانات ، مثل : الزبدة ، القشلة ، السمن البلدي .

وتعتبر دهون الأسماك أفضل أنواع هذه الدهون .

أما من حيث التشبع بذرات الهيدروجين "الهدرجة" فهناك نوعان رئيسان أيضاً :

● دهون مشبعة : وهى عادة توجد فى صورة صلبة فى درجة الحرارة العادية ، مثل : السمن ، والزبد .

● دهون غير مشبعة : وهى عادة توجد فى صورة سائلة فى درجة الحرارة العادية ، مثل معظم الزيوت النباتية ..

وتعتبر الدهون متعددة اللاتشبع ، والتى تحتوى على أحماض دهنية (أوميغا ٣ ، أوميغا ٦) أفضل أنواع الدهون للجسم .

إذاً ، وبعد هذا العرض أستطيع أن أجيب عن السؤال السابق :

تعتبر الدهون النباتية غير المشبعة والتى تحتاج إلى درجة حرارة عالية للطهى هى أفضل أنواع الدهون .. فهى لا تسبب زيادة فى الكوليسترول ولا تسبب مشكلات تصلب الشرايين والذبحة الصدرية ، أو جلطة القلب . كما هو الحال بالنسبة للدهون الحيوانية المشبعة . ويعتبر زيت الزيتون ، وزيت بذرة الكتان (الزيت الحار) من أفضل هذه الدهون .

وأحب أن أوضح أيضاً أن زيت السمك يحتوى على نسبة جيدة من الأحماض الدهنية أوميغا ٣ المهمة لأطفالنا .. ويمكنهم الحصول على هذه الأحماض المهمة من خلال تناول الأسماك : السردين والتونة ، الرنجة ، السلمون . علينا تجنب الإفراط فى الدهون بصفة عامة ؛ لأنها تسبب البدانة لأطفالنا .



■ ... الفيتامينات ؟

هى إحدى العناصر الغذائية الرئيسة .. والتي يصعب الحية والنمو بدون تناولها . فهى ضرورية لبناء أنسجة الجسم مثل العظام والجلد والغدد والأعصاب والدم ، وهى تساعد فى التمثيل الغذائى للبروتينات والدهون والنشويات ، كما أنها تمنع حدوث أمراض سوء التغذية ، وتساعد على التعافى من المرض .. ومعظم الفيتامينات لا يمكن لجسم الطفل أن يصنعها .. ولا بد من الحصول عليها من خلال الطعام الذى تقدمه له .

ويحتاج الجسم ما يقرب من أحد عشر من الفيتامينات المختلفة ، لكى يقوم بوظائفه الحيوية على أكمل وجه .

■ هل هناك أكثر من نوع من الفيتامين ؟

هناك العديد من الفيتامينات .. وعلى حسب ذوبان الفيتامينات فى الماء أو فى الدهون داخل الجسم ، يتم تقسيمها إلى نوعين رئيسين :

• النوع الأول : فيتامينات قابلة للذوبان فى الماء ، مثل : فيتامين "ب المركب" ، وفيتامين "ج" وأهم ما يميز هذا النوع :

- أنه لا بد من وجود الماء لكى يتم امتصاصها والاستفادة منها ولذا فى حالة الجفاف أو نقص تناول المياه يتأثر امتصاص هذه الفيتامينات .

- هذه الفيتامينات لا يتم تخزين الزائد منها داخل الجسم (عدا فيتامين ب_{١٢}) بل يتم التخلص من الزائد خارج الجسم مع البول .

• النوع الثانى : فيتامينات قابلة للذوبان فى الدهون مثل فيتامين أ ، د ، هـ ، ك .. وأهم ما يميز هذه الفيتامينات :

- أنه لا بد من وجود الدهون فى الطعام لكى يتم امتصاصها والاستفادة منها "عادة يكفى كمية بسيطة من الدهون لتسهيل عملية الامتصاص" .

- يتم تخزين الزائد منها داخل الجسم .. والإفراط فى تناولها عادة ما يؤدى إلى مشاكل صحية .

■ ما هي فائدة مجموعة الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء للطفل وما أهم المصادر

الغذائية الغنية بها ... ؟

الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء وأهم مصادرها

الفيتامين	فائدته للطفل	أهم المصادر الغذائية به
ب ₁ "ثيامين"	- يؤمن لطفلك شهية جيدة . - يساعد في استخلاص الطاقة من النشويات . - يساعد على انتظام عمل الجهاز العصبي والعضلي ، والقلب .	البقول/ الحبوب الكاملة/ المكسرات/ الفول السوداني/ الكبد/ المخ/ الخميرة.
ب ₂ "الريبوفلافين"	- يساعد في عملية التمثيل الغذائي للنشويات والدهون والبروتينات وتوليد الطاقة . - يساعد على نمو الأطفال . - يحافظ على الأغشية المخاطية التي تبطن العين والفم والحلق .	الخضراوات ذات الأوراق الخضراء/ اللحم/ السمك/ الطيور/ البيض/ الحليب/ الكبد/ الكلاوى/ اللبن ومنتجاته .
نياسين	- ضروري للنمو السليم للأطفال . - يقوى الشهية للطعام . - يساعد في التمثيل الغذائي للنشويات والدهون وتوليد الطاقة .	اللحم/ الدجاج/ الأسماك/ الكبد/ الحبوب الكاملة/ الألبان/ الخميرة .
ب ₆ "بيريدوكسين"	- يساعد في التمثيل الغذائي للبروتينات والدهون وتوليد الطاقة اللازمة للطفل . - مثبط لمادة "الهوموستاتين" الضارة . - يساعد في منع بعض الاضطرابات العصبية والعضلية .	الكبد/ الدجاج/ السمك/ الغنم/ الحليب/ البطاطس/ المكسرات/ البذور/ الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن/ القمح وخاصة جنين القمح.
حمض الفوليك	- يساعد في التمثيل الغذائي للبروتينات . - يحافظ على صحة وحيوية الجلد . - ضروري للنمو ، وتكوين الأنسجة	الخضراوات ذات الأوراق الداكنة الاخضرار ، مثل السبانخ والجزر، والخس ،

الجديدة . - يقاوم الإصابة بالأنيميا . - يحفز للشهية للطعام وخاصة بعد المرض .	الكتنالبوب ، الشامام ، القمح / الخميرة ، البيض
١٢ب - تصنع خلايا الدم الحمراء . - يزيد القدرة على التركيز وتنشيط الذاكرة . - يحفز على النمو ويزيد الشهية للطعام . - يساعد فى التمثيل الغذائى للنشويات والبروتينات ، والدهون ، وتوليد الطاقة . - يحافظ على سلامة الجهاز العصبى .	اللحم / الكبد / الكلاوى / البيض / السمك / اللبن / الجن / الطيور .
البيوتين - يساعد فى التمثيل الغذائى للدهون والنشويات . - يحفز على النمو من خلال تصنيع الأحماض الدهنية والأمنية المطلوبة للنمو السليم . - يحافظ على صحة الجلد وسلامة الشعر .	الكبد / صفار البيض / الكلاوى / اللبن / الخميرة / المكسرات / الفواكه / الفول
فيتامين "سى" أو "ج" - يحافظ على الطفل من العدوى بالميكروبات ويقوى جهاز المناعة . - يساعد فى سرعة الشام الجروح . - يساعد فى الوقاية من نزلات البرد . - مضاد للأكسدة والآثار الضارة للشوارد الحرة . - يلعب دوراً هاماً فى تصنيع الهرمونات وبعض المواد الكيميائية المهمة الأخرى .	الجوافة / الفلفل الأخضر / البرتقال / الليمون / الطماطم / الفراولة / الكتنالبوب / الخضراوات الخضراء ذات الأوراق .

الفيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون وفوائدها للطفل وأهم مصادرها الغذائية

الفيتامين	فوائده للطفل	أهم مصادره الغذائية
فيتامين "أ"	- يحافظ على الجلد والأغشية المخاطية للعين والفم والأنف .	اللبن / صفار البيض / الجن / الزبد / الكبد .. وبوفرة فى

- يقاوم حدوث العشى الليلي وضعف الإبصار . - يقوى وينمى العظام والأسنان عند الطفل . - يزيد من قوة جهاز المناعة بالجسم . - ضروري لسلامة وغو الشعر والبشرة .	زيت السمك . الخضراوات ذات الأوراق الخضراء (الجرجير/ الخس/ السبانخ) وفي الجزر والكتنالوب والشمام.
فيتامين "د" - ضروري لتكوين عظام وأسنان الأطفال . - يساعد في علاج الإصابة بالتسهب ملتحمة العين .	زيت السمك/ بعض الأسماك مثل : التونة / السردين/ الرنجة/ السلمون/ صفار البيض/ اللبن .
فيتامين "هـ" - يحافظ على الأعصاب والعضلات . - يمنح الجسم مزيداً من الطاقة . - يساعد في التئام الحروق . - يقاوم حدوث تلف جدار الخلية .	- زيت جنين القمح وبعض الزيوت النباتية . الكرنب/ القنبيط/ الخس/ السبانخ/ القمح الكامل/ البيض
فيتامين "ك" هذا الفيتامين ضروري لعملية تجلط الدم ووقف النزيف	الجرجير/ الخس/ السبانخ/ الخبيزة/ زيت السمك/ زيت فول الصويا/ اللبن

■ هل يمكن للأمر أن تكتشف أن طفلك يعاني من نقص في بعض الفيتامينات ؟!

هناك بعض العلامات والأعراض قد تظهر على الطفل بعد فترة من تعرضه لنقص في بعض الفيتامينات .. وكل فيتامين يتميز بأعراض وعلامات عند تعرض الطفل لنقص في تناوله .. والجدول الآتي يوضح ذلك .

جدول يوضح العلامات والأعراض التي تصاحب نقص بعض الفيتامينات

الفيتامين	العلامات والأعراض التي تصاحب نقصه
ب ^١	فقدان الشهية للطعام - قلة التركيز - ضعف الذاكرة - قلق وتوتر - إجهاد ونقص الطاقة .
ب ^٢	تشققات عند زاويتي الفم - احمرار وتقشر اللسان - قشف بالجلد

حول الأنف والفم - زيادة الحساسية للضوء .	
تشققات حول الفم - تقلص بالعضلات - توتر - تنميل وتوتر بالعضلات والأطراف - قلة القدرة على التحصيل الدراسى - كثرة التبول .	ب٦
تقرحات بالساقين والذراعين - الإحساس بتنميل بالأطراف - ضعف الذاكرة - علامات وأعراض أنيميا .	ب١٢
تعب وإجهاد عام - قلق واكتئاب وأرق - ألم بالعضلات - جفاف بالجلد .	بيوتين
احمرار اللسان - إسهال - اضطراب بالأمعاء .	حمض الفوليك
صعوبة فى الثام الجروح - نزف من اللثة والأنف - ألم بالمفاصل - ضعف المقاومة للأمراض .	فيتامين "ج"
عشى ليلي "ضعف الرؤية فى المساء" - إسهال - بقع وجفاف وخشونة بالجلد - دمايل بالعين .	فيتامين "أ"
تقوس الساقين - لين بالعظام - ضعف صلابة عظام الجمجمة - تضخم المفاصل .	فيتامين "د"
حدوث أنيميا بالمولود ناقص الوزن أو المتسر .	فيتامين "هـ"

■ نصائح مهمة قبل استعمال الفيتامينات :

- علينا الحذر من الإفراط فى تقديم الفيتامينات لأطفالنا ، فكما أن نقصها يؤدي إلى مشاكل صحية فإن الإفراط فيها يؤدي إلى مشاكل أشد ..
- علينا أن نقدم الفيتامينات الطبيعية أى الموجودة فى مصادرها الغذائية ، وإذا احتاج الأمر للعقاقير الفيتامينية فليكن ذلك تحت استشارة الطبيب .
- عند تناول طفلك للمضادات الحيوية ، الأسبرين ، أدوية علاج الإمساك .. يفضل إمداده ببعض الفيتامينات ؛ لأن هذه الأدوية عادة تسبب نقصاً بالفيتامينات ، وأحياناً تقتل البكتيريا النافعة بالجسم التى تصنع بعض الفيتامينات المفيدة .
- الإفراط فى تناول الشوبات والكوكاكولا قد يحتاج إلى مزيد من فيتامين "ب المركب" الذى يساعد فى تمثيلها غذائياً .



■ ما أهمية المعادن لأطفالنا ؟

بالإضافة إلى العناصر الخمسة التي ذكرناها سابقاً ، يحتاج جسم طفلك إلى بعض المعادن لتساعده على النمو والحركة والنشاط .. وأهم هذه المعادن : الحديد - الكالسيوم - الفوسفور - البوتاسيوم - الصوديوم - الماغنسيوم - اليود - الزنك ..

ما فائدة هذه الأملاح المعدنية لأطفالنا .. وما أهم المصادر الغذائية الغنية بها .. ؟

فوائد الأملاح المعدنية .. والمصادر الغذائية الغنية بها

المعدن	فوائده للطفل	مصادره الغذائية
الحديد	- يدخل في تركيب الهيموجلوبين .. لهذا فهو يحمى الطفل من الإصابة بالأنيميا . - يساعد على مقاومة الأمراض . - يساعد على نمو الطفل بشكل جيد .	الكبد/ الكلاوى/ القلوب/ اللحم/ صفار البيض/ الحار/ الخبزة/ الملوخية/ السبانخ/ الفواكه المجففة/ المكسرات .
الكالسيوم	- يستخدم مع الفوسفور فى بناء عظام وأسنان الطفل . - يساعد فى نقل الإشارات والتعليمات عبر الأعصاب إلى المخ . - يساعد فى ضبط ضربات القلب . - يضبط حركة العضلات ويمنع تشنجهما .	اللبن/ منتجات الألبان/ الأسماك : مثل السردين والسالمون/ الخضراوات الورقية ذات الخضرة الداكنة/ فول الصويا/ الفول السودانى/ الحبوب الجافة .
الفوسفور	- ضرورى لعظام وأسنان الطفل . - يساعد فى التمثيل الغذائى للنشويات والبروتينات .	اللحم/ السمك/ الفراخ/ اللبن/ الحبوب/ المكسرات .

	- يدخل فى تركيب الغشاء الخارجى للخلية العصبية ، ولذا فهو يساعد فى توصيل الإشارات العصبية . - يساعد على سرعة التئام العظام والإصابات .	
الحار/ اللحم/ الكبد/ البيض/ المكسرات/ الفول/ بذور دوار الشمس/ الحبوب الكاملة .	- ضرورى لنمو الأطفال وزيادة شهيتهم للطعام . - يحمى الأنسجة العصبية والدماغ . - يقوى جهاز المناعة . - يدخل فى تركيب بعض الهرمونات الهامة مثل الأنسولين .	الزنك
ملح الطعام/ الحبوب/ الخضراوات/ اللبن/ الأطعمة المحفوظة .	- يساعد مع البوتاسيوم على تنظيم عمل العضلات والأعصاب . - يساعد فى تنظيم توازن الماء بالجسم . - يعمل على بقاء الكالسيوم والمعادن الأخرى فى حالة ذائبة بالدم . - يساعد فى إنتاج حامض المعدة المهم .	الصوديوم
الموز/ البرتقال/ الليمون/ الفراولة/ البطاطس/ اللحوم/ الحبوب .	- يساعد مع الصوديوم على تنظيم ضربات القلب وعمل العضلات واتزان الماء بالجسم . - يزيد قدرة الطفل على التحصيل والتعلم . - يقلل حدوث التقلصات فى البطن . - يساعد على ضبط ضغط الدم .	البوتاسيوم
الموز/ الخضراوات ذات الأوراق داكنة الخضرة/ التين/	- ضرورى لكفاءة عمل العضلات والأعصاب .	المغنسيوم

الليمون/ التفاح/ المكسرات/ البذور .	- يحسن من الحالة الذهنية ويقلل الاكتئاب . - يدخل فى صناعة أنسجة جسم الطفل. - نقل المغذيات من وإلى الخلية . - يساعد فى نقل الرسائل بين الخلايا .	
الأطعمة البحرية/ ملح الطعام/ الخضراوات .	- يدخل فى تركيب هرمون الثيروكسين الذى يساعد فى تنظيم نشاط الخلايا ، وتصنيع البروتينات . - ضرورى لتكوين الأنسجة والنمو السليم . - يحسن القدرة الذهنية والتحصيل الدراسى . - يزيد من طاقة الجسم . - يساعد فى الحفاظ على صحة الشعر والأسنان واللثة .	اليود
الكبد/ الكلاوى/ القلب/ الأطعمة البحرية/ المكسرات/ الفول المجفف .	- يزيد من نمو العظام القوية . - يحمى الأنسجة العصبية . - يساعد فى بناء هيموجلوبين الدم . - يساعد فى منح الجسم الطاقة ، ومقاومة الإجهاد .	النحاس
الكرنب/ البيض/ الجيوب/ الأسماك/ اللحوم/ المكسرات .	- يساعد على مقاومة العدوى البكتيرية . - يحافظ على الجلد والشعر . - يساعد فى التمثيل الغذائى للنشويات. - يساعد فى إفراز العصارة الصفراوية .	الكبريت
الأطعمة البحرية / ماء الشرب .	- يعمل على تقوية العظام والأسنان ويقاوم التسوس .	الفلور

ماذا يأكل الطفل أثناء مرضه

- العلامات المبكرة لسوء التغذية .. كيف تتعرفين عليها ؟
- ماذا يأكل طفلك حتى لا يصاب بفقر الدم "الأنيميا" ؟
- خطر يهدد طفلك اسمه "السمنة" كيف تحميه منها ؟
- الأغذية المدهشة لعلاج طفلك من النحافة ؟
- كيف تجعلين طفلك يأكل بدون رفض ؟
- الإسهال والإمساك ، وكل ولا تأكل !!
- ماذا يأكل طفلك ليصبح ذكيًا ؟



■ ما علامات التغذية السليمة عند الأطفال ؟

تستطيع الأم معرفة إذا كان طفلها يتمتع بتغذية سليمة ، بمجرد النظر إليه ، ومن خلال العلامات الآتية : (معتدل القوام - وزنه وطوله مناسبان له " انظر جدول الأوزان والأطوال المثالية" - بشرته لينة وناعمة - عيناه براقتان - اللسان رطب ولونه وردي - ذو عضلات قوية ، ومكتملة النمو - أسنان قوية ، وخالية من أى تسوس - يتمتع بتنفس طبيعي ومعتدل - وجهه ليس باهتاً أو شاحباً - لون الجفن الداخلى للعين والشفاه أحمر وردي ناصع) .

■ مرض الهزال Marasmus

● ما المقصود بمرض الهزال عند الأطفال ؟

هو أحد أمراض سوء التغذية الناتجة عن نقص البروتين ومواد الطاقة ويصاب به الأطفال عادة ما بين ٦ - ١٤ شهراً .

ومن أهم أعراض هذا المرض : (نقص الوزن بشكل حاد - خلو أجسام الطفل من أية دهون "جلد على عظم" - تبدو ملامح الطفل كملامح كبار السن - يكون فى حالة جوع دائم) .

■ مرض الكواشيوركور Kwashiorkor

● ما المقصود بمرض الكواشيوركور ؟

هو أيضاً أحد أمراض سوء التغذية الناتجة عن نقص البروتينات ، والكربوهيدرات .. وعادة يصيب الأطفال بين سنة وثلاث سنوات وينتشر بين طبقات الأطفال الفقراء . ومن أهم أعراض هذا المرض :

- تورم الجسم ، وخاصة الأرجل والأقدام ، وأحياناً الوجه .
- ترهل العضلات ، مع انتفاخ وبروز البطن .
- تشقق الجلد ، وتغطيته ببعض القشور .
- يكون الشعر هشاً ، سهل النزاع والسقوط ، ويتغير أو يفقد لونه .
- يكون الطفل بائساً ، فاقدًا للشهية .

- غثيان وإسهال متكرر .

هذا مع تضخم بالكبد ، والتهابات وقرح بالفم لنقص فيتامين "ب" .. وقد يصاب الطفل بعمى ليلي وجفاف بالعين لنقص فيتامين "أ" .
وعند إجراء التحاليل للطفل نكتشف إصابته بالأنيميا ، وانخفاض البروتينات فى مصل الدم ، وكذلك انخفاض البوتاسيوم والكالسيوم من الدم .

■ الرعاية الغذائية للأطفال المصابين بسوء التغذية

● ماذا نفعل للأطفال المصابين بالهزال والكواشيوركور ؟

بداية هناك بعض الوصايا للأمهات لوقاية أبنائهن من الإصابة بأحد أمراض سوء التغذية وهى :

- الاهتمام بالرضاعة الطبيعية أطول فترة ممكنة .. وابتداء من الشهر الرابع ينبغي إمداد الطفل بالأغذية الإضافية مع لبن الأم : (زبادى - مهلبية - أرز - سيرلاك - فواكه ..) .

- عندما يبلغ الطفل الشهر السادس يعطى وجبة تحتوى على الخضراوات والفاكهة والأرز والحبوب .

- من الممكن إضافة الدهون ، مثل : الزيت والسمن إلى وجبات الطفل ، لإضافة مزيد من الطاقة للوجبة .. ولتحسين مذاق الطعام .

وعند إصابة الطفل بحالات سوء التغذية السابقة يجب اتباع الآتى :

- إعطاء الطفل سعرات حرارية عالية لتعويض النقص (ما يقرب من ١٠٠ سعر حرارى لكل كيلو جرام من وزنه يوميا) .

- إمداد الطفل بكمية كافية من البروتينات على هيئة لبن ، وقمح ، .. (٥٠ جراما من البروتين يوميا) .

- إمداد الطفل ببعض الفيتامينات المهمة لنموه ، إما عن طريق العقاقير الطبية أو من خلال إمداده بالفواكه والخضراوات .

■ ما أهم الفيتامينات التى يجب تقديمها للطفل فى هذه المرحلة ؟

أهم هذه الفيتامينات :

١ - فيتامين "أ" ٢ - فيتامين "د" ٣ - فيتامين "سى" ٤ - فيتامين "ب

المركب" . وقد سبق الحديث عن هذه الفيتامينات وأهميتها لأطفالنا ..

الأنيميا .. مشكلة تهدد أطفالنا كيف نتعامل معها .. ؟



■ ما المقصود بالأنيميا .. ؟

هى نقص فى كمية الهيموجلوبين بخلايا الدم الحمراء .. أو نقص فى عدد خلايا الدم الحمراء عن الطبيعى ، بالنسبة لعمر وجنس الشخص .. مما يؤدي إلى قلة مقدرة الدم على نقل الأكسجين من الرئة إلى خلايا وأنسجة الجسم . وتعتبر الأنيميا واحدة من أكثر الأمراض التى تهدد الأطفال على مستوى العالم .

■ هل هناك أكثر من نوع للأنيميا ؟

هناك أكثر من نوع للأنيميا .. ويمكننا تقسيم الأنيميا من حيث الأسباب إلى أربعة أنواع ..

● أنواع وأسباب الأنيميا :

النوع الأول : الأنيميا الناتجة عن نقص أحد العناصر المهمة واللازمة لتكوين خلايا الدم الحمراء والهيموجلوبين ، مثل :

الحديد - حمض الفوليك - فيتامين ب₁₂ - بعض البروتينات - فيتامين (سى) - بعض الهرمونات والأصبغ .

النوع الثانى : أنيميا ناشئة عن زيادة معدل تكسير خلايا الدم الحمراء .. أى تموت الخلايا الحمراء " ناقصة عمر " . وقد يرجع هذا إلى :

- خلل فى خلايا الدم الحمراء نفسها .

- وجود عوامل خارجية تزيد من معدل تكسير هذه الخلايا .

النوع الثالث : أنيميا ناشئة عن زيادة فى فقد الدم ، كما يحدث فى حالات :

- الدورة الشهرية الزائدة .

- البواسير النازفة .

- قرحة المعدة أو الاثنا عشرى .

- الدوالى النازفة .

النوع الرابع : أنيميا ناشئة عن خلل أو عطل أو انحطاط فى المصنع المسئول عن إنتاج خلايا الدم (النخاع العظمى) .

■ ما هى أكثر الأنواع انتشاراً بين أطفالنا ؟

تعتبر أنيميا نقص الحديد هى أكثر أنواع الأنيميا شيوعاً بين أطفالنا .. وهى تحدث نتيجة لنقص فى تناول عنصر الحديد ، أو نقص فى معدل امتصاصه ، أو نتيجة لزيادة فقده .

■ ما السر وراء زيادة معدل انتشار أنيميا نقص الحديد بين أطفالنا ؟

قد يرجع ذلك إلى عدة أسباب :

- نقص إمداد الطفل بعنصر الحديد من خلال طعامه أو من خلال العقاقير الطبية .. وخاصة فى مراحل نموه التى يحتاج فيها إلى كميات عالية من الحديد .
- الأطفال فى مراحل نموهم ، كثيرون يتعرض للإصابة بالديدان الطفيلية ، والتى تزيد من معدل الإصابة بأنيميا نقص الحديد .
- كثرة تعرض الأطفال لأمراض الحميات ، والأمراض المعدية ، تزيد من فقد نسبة كبيرة من الحديد .
- تناول الأطفال بعض المشروبات والأطعمة التى تقلل من امتصاص الحديد ، مثل : (الشاي - الشيكولاتة - القهوة - الكاكاو) .

■ ما أهم المظاهر التى تظهر على الطفل المصاب بالأنيميا ؟

- كسل وخمول وإعياء .
- إجهاد لأقل مجهود مع ضعف عام .
- زيادة فى عدد دقات القلب وخفقان .
- دوار ، ودوخة .
- ضعف فى الذاكرة ، وقلة التركيز ، وشروذ الذهن .
- صداع متكرر .
- فقدان الشهية للطعام .
- انتفاخ وإمساك وأحياناً إسهال مفاجئ .

هذا إلى بعض التغيرات فى أظافر وشعر ولسان الطفل المصاب بأنيميا نقص الحديد .

■ كيف تتأكد لنا إصابة الطفل بالأنيميا ؟

- عند الشك فى وجود أنيميا عند الطفل . يجب أن نلجأ إلى بعض الفحوص المعملية لتأكيد التشخيص ، ولكشف الستار عن سبب ونوع الأنيميا .. وأهم هذه التحاليل :
 - صورة دم كاملة لتعطى معلومات عن عدد خلايا الدم الحمراء ونسبة الهيموجلوبين ، وبيانات مهمة أخرى .
 - قياس الحديد الموجود بالجسم .
 - تحليل براز .
 - الاكترفريسيس لتحديد نوع الهيموجلوبين .. وغيرها من التحاليل المتعددة التى تساعدنا فى معرفة أسباب الأنيميا .

■ ما أهم الإرشادات والنصائح الواجب على الأمهات اتباعها لوقاية أطفالهم من الإصابة بالأنيميا .. ؟

- فى فترة الحمل :
 - يجب على الأم فى هذه الفترة تناول الأطعمة الغنية بالحديد ، مثل : الكبد ، والكلاوى ، واللحوم ، وصفار البيض ، والعسل الأسود ، والخضراوات الورقية .
 - ويفضل فى هذه الفترة أن تتناول الأمهات الحوامل أقراص الحديد ولاسيما إذا كن مصابات بالأنيميا ، لتمكن أطفالهن من الحصول على كفايتهم من الحديد قبل أن يولدوا .
- فى فترة الطفولة المبكرة :
 - فى حالة الأطفال المبتسرين (المولودين قبل الموعد المحدد) يجب إمدادهم بالحديد فى شهورهم الثلاثة الأولى .
 - بداية من الشهر الرابع يقدم للأطفال الأطعمة الغنية بالحديد ، مثل : الخضراوات ، والفاكهة ، والبقوليات ، ثم الكبد واللحم .

■ نصائح مهمة :

- تجنب إعطاء الأطفال الشاي ، لأنه يقلل من امتصاص الحديد الموجود بالطعام .

- يقدم للطفل فى طعامه الأغذية الغنية بفيتامين (سى) والموجودة فى عصير الليمون ، والبرتقال ، والفواكه ، والخضراوات .. وكذلك فيتامين "ب المركب" الذى يساعد الجسم فى مقاومة الأنيميا .

- يجب تجنب وحماية الطفل من الإصابة بالديدان الطفيلية ، وذلك بالعناية بنظافتهم ، ونظافة البيئة التى يعيشون فيها ، مع تقديم العلاج المناسب لهم فى حالة إصابتهم .

■ علاج الأطفال المصابين بالأنيميا ..

- الاهتمام بتقديم الأطعمة الغنية بالحديد مثل :
 - اللحوم ، الكبد ، الكلاوى ، صفار البيض .
 - الخضراوات الورقية الخضراء : الجرجير ، الخبيزة ، الملوخية ، المقدونس ، السبانخ .
 - الفواكه الطازجة : التفاح ، الموز .
 - الفواكه المجففة : الزبيب ، القراصيا ، التين .
 - البقوليات : الفول ، العدس .
- تناول العقاقير الغنية بالحديد لفترات كافية .

سمنة الطفل .. مشكلة كيف نتخلص منها ؟



■ ما المقصود بالطفل السمين ؟

هو الطفل الذى تزداد كمية الدهون المتراكمة فى جسمه ، مما يسبب زيادة وزنه أكثر من ٢٠% على وزنه الطبيعى ، مقارنة بطوله وعمره .

وهذا الطفل تزداد عدد الخلايا الدهنية فى جسمه ، عن الطبيعى ، ومن ثم تزداد نسبة الدهون فى جسمه على الطبيعى . وإذا نظرنا إلى شكله العام ، وجدناه : ممتلئاً ، "منفوخاً" ، مكتظاً بالدهون ، له ثنايا جلدية عديدة فى بطنه وفخذه ، ومملوء الخدين (له لغد) ، ذات عنق قصير منتفخ .

■ ما هى الأوزان الطبيعية لأطفالنا فى مراحل عمرهم المختلفة ؟

بالطبع يختلف الوزن الطبيعى من طفل لآخر حسب العمر .. ومن الضروري لنا التعرف على هذه الأوزان الطبيعية ، للكشف المبكر عن أى زيادة غير طبيعية فى أوزانهم .

والجدول الآتى يوضح وزن الأطفال الطبيعى خلال السنة الأولى من عمرهم :

العمر بالشهر	الوزن بالكيلوجرامات	العمر بالشهر	الوزن بالكيلوجرامات
عند الميلاد	٣,٣٠٠	الشهر السابع	٧,٥٠٠
الشهر الأول	٣,٧٠٠	الشهر الثامن	٨,٠٠
الشهر الثانى	٤,٥٠٠	الشهر التاسع	٨,٢٥٠
الشهر الثالث	٥,٢٥٠	الحادى عشر	٨,٥٠٠
الشهر الرابع	٦,٠٠	الثانى عشر	٨,٧٥٠
الشهر الخامس	٦,٥٠٠		٩,٠٠
الشهر السادس	٧,٠٠		

وبعد عمر سنة يمكن حساب الوزن الطبيعى للأطفال من خلال المعادلة الآتية : (الوزن = عمر الطفل بالسنوات $\times ٢ + ٨$)

أى أن الطفل الذى عمره ٤ سنوات ، يحسب وزنه كالآتى :

$$\text{الوزن} = ٨ + ٢ \times ٤ = ١٦ \text{ كيلو جرامات .}$$

■ أسباب سمنة الأطفال ..

● هل للوراثة دور في إصابة الأطفال بالسمنة ؟

الدراسات والأبحاث التي جرت على نطاق واسع ، فى بلاد شتى فى العالم ، تجيب على هذا السؤال بنعم .

فهناك بعض الجينات الوراثية مسئولة عن السمنة ، وتنتقل من الأجداد والآباء إلى الأبناء . فيرث الأبناء زيادة فى عدد الخلايا الدهنية ، وقلة القدرة على استهلاك الدهون المتراكمة بالجسم ، حتى مناطق توزيع الدهون بالجسم قد يرثها الأبناء .

ولكن .. فى الحقيقة أن الأبناء يرثون من آبائهم أو أجدادهم الاستعداد الوراثي للإصابة بالسمنة ، ومع هذا الاستعداد إذا استطاع الأبناء تنظيم الطعام الذى يتناولونه كمًا ونوعًا ، مع المواظبة على ممارسة الرياضة ، فإنهم سوف يقللون من احتمالات إصابتهم بالسمنة إلى حد كبير ، ولا سيما إذا كان هذا التنظيم مبكرًا فى طفولتهم .

● وما هو السبب الرئيسى وراء إصابة الأطفال بالبدانة (السمنة) ؟

مما لا شك فيه ، أن الإفراط فى تناول الأطعمة - وخاصة ذات السعرات الحرارية العالية - : (الجاتوهات - الحلويات - المقلبات والمحمرات - البطاطس المحمرة والشيبسى - الشيكولاتة - القشدة والزبد - العسل والمربيات - الألبان كاملة الدسم - اللب السودانى والمكسرات - المياه الغازية) هو السبب الرئيسى وراء سمنة الأطفال . وهناك سبب رئيسى آخر ، يشارك هذا السبب فى إحداث سمنة الأطفال وهو مكوث الأطفال ساعات طويلة أمام شاشات التليفزيون والكمبيوتر والأتارى ، وقلة حركتهم ونشاطهم وكذلك قلة ممارستهم للرياضة والمشى ، كل هذا حد من استهلاكهم السعرات الحرارية ويزيد بالتالى من تراكم الدهون عندهم ومن ثم إصابتهم بالسمنة .

● هل الغدد الصماء تسبب سمنة الأطفال ؟

السمنة الناشئة عن أمراض الغدد الصماء عند الأطفال قليلة جدًا .

■ السمنة مشكلة :

● هل تشكل السمنة مشكلة صحية للطفل ؟

- لا يختلف اثنان من الأطباء ، على أن السمنة عند الكبار والصغار تعتبر

مرضا ، يشكل عنصر خطورة على صحتهم وحياتهم .

- فتؤكد الدراسات أن نسبة الكوليسترول الضار ، تزداد بشكل كبير فى الأطفال السمان ، عنهم فى الأطفال الطبيعيين ، ومن ثم تزداد فرصة تعرضهم لتصلب الشرايين ، وأمراض القلب ، فى طفولتهم وكهولتهم .

- وزيادة الوزن تسبب آثارا سيئة على الهيكل العظمى للطفل ، فعادة ما يصاب الطفل السمين بالتصاق فى الركبتين ، وتفلطح فى القدمين ، وكثيرا ما يشكو هذا الطفل السمين من آلام فى الظهر ، والركبتين والقدمين ، مع التهابات بالمفاصل ، ومن ثم يعانى من قلة الحركة والنشاط .

- وهؤلاء الأطفال البدناء أكثر عرضة لحوادث الطريق ، عن غيرهم لصعوبة حركتهم وارتباكهم .

- وتوضح بعض الأبحاث أن الأطفال السمان أكثر إصابة بأمراض الجهاز التنفسى ، مثل : الإنفلونزا ، والنزلات الصدرية ، .. وقد يرجع ذلك إلى قلة مناعتهم ، وضعف مقاومتهم للميكروبات .

- كما أن فرصة تعرض الأطفال السمان للإصابة بمرض السكر وأمراض الكلى ، والجهاز الهضمى ، .. تزداد بنسبة كبيرة عن غيرهم من الأطفال ذوى الأوزان الطبيعية .

- وعادة ما يصاحب سمنة الأطفال ، تأخر فى نموهم ، ونضوجهم ، ولاسيما إذا كانت هذه السمنة مفرطة .

- وكثيرا ما يعانى الطفل السمين من الانزواء والانطواء على نفسه ، وكذلك يعانى اللامبالاة . ونسبة ليست قليلة منهم لا يميلون إلى الدراسة والمذاكرة ، ويشكون قلة التركيز وصعوبة الحفظ .

■ الوقاية من السمنة

• كيف نحصى أطفالنا من الإصابة بالسمنة ؟

- ينبغى لنا وقاية أطفالنا من السمنة مبكرا .. وهم داخل أرحام أمهاتهم فعلى الأمهات الحد من زيادة أوزانهن فى شهور الحمل الأخيرة .. فيقللن بقدر المستطاع من الأطعمة الدسمة ، والحلوى ، والشيكولاتة ، والمقليات ، والمربات .. مع الإكثار من المشى والحركة .

- وفور مولد الطفل علينا البدء فى برنامج وقايته من السمنة ، وخير ما

تفعله الأم فى هذا المضمار ، هو أن ترضع طفلها من ثديها .. فالطفل الذى يرضع من ثدى أمه ، أقل استعداداً للإصابة بالسمنة من الطفل الذى يرضع من الزجاجه .

- وعلى الأمهات التمهّل فى فطام الطفل ، وإمداده بالأطعمة الصلبة ، ومن المفيد أن يكون ذلك فى نهاية الشهر الثالث أو الرابع .. وعند إمداده بهذه الأطعمة ، علينا تخير الأنواع قليلة الدسم والسعرات ، مثل الخضراوات ، والفواكه ، والبقوليات .. مع تقليل الحلويات ، والدهون ..

- علينا تنظيم مواعيد تناول الطفل للطعام .. وإلزامه بثلاث وجبات رئيسة مع تجنب تناول الطعام بين الوجبات بقدر الإمكان وخاصة من الحلوى ، والشيكولاتة ، والدهون ..

- الاهتمام بإمداد الطفل بالسلطات الخضراء الغنية بالطماطم ، والخيار ، والجزر ، والفلفل الأخضر ، وتجنب الأطعمة ذات السعرات العالية ، وخاصة الحلوى ، والمقليات ، والمحمرات ، والجاتوهات ، والشيبسى ..

- والأمر المهم جداً فى حماية الطفل من السمنة هو حثه الدائم على ممارسة الرياضة ، والمشى ، والتقليل قدر الإمكان من المكوث أمام التليفزيون ، والكمبيوتر ، والأتارى ..

■ علاج السمنة ..

● فى حالة إصابة الطفل بالسمنة .. ما هو الحل معه ؟

فى حال تعرض الطفل لزيادة الوزن ، والسمنة علينا أن نبذل جهدنا سريعاً ومبكراً لإنقاص وزن هذا الطفل .. وهناك وسيلتان رئيستان لعلاج هذه السمنة :

أولاً : إلزام الطفل بنظام غذائى قليل السعرات ، لإنقاص وزنه .

ثانياً : زيادة النشاط الحركى والرياضى للطفل .

● ما هى مواصفات النظام الغذائى الجيد الذى يساعد على إنقاص وزن الطفل السمين ؟

هناك ثمان مواصفات لهذا النظام وهى :

أولاً : يحتوى النظام الغذائى على العناصر الغذائية المختلفة : الماء ، البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية ..

على أن تكون نسبة الكربوهيدرات والدهون محدودة .. وعلينا أن نعلم أن نقص عنصر من العناصر الخمس السابقة من الممكن أن يؤثر على نمو الطفل. ثانيًا: يعمل هذا "الرجيم" على خفض الدهون الزائدة في جسمه ، دون أن يؤثر على معدلات نموه ، ودون أن يمس بالوزن الحيوى للطفل (وزن العضلات ، والعظام ، والأعضاء الداخلية) .

ثالثًا: أن يحتوى على نسبة كافية من الماء والسوائل ، وألا يؤثر على نسبة السوائل والأملاح الموجودة بالجسم .

رابعًا: ألا يؤثر على نشاط وحيوية الطفل ، أو يضر بتحصيله العلمى واستيعابه لدروسه وواجباته .

خامسًا: أن يعمل هذا "الرجيم" على إنقاص وزن الطفل تدريجيًا ، وليس دفعة واحدة .

سادسًا: ألا يقتصر على وجبة واحدة يوميًا .. بل يقسم إلى ثلاث وجبات رئيسة .

سابعًا: ألا يستخدم العنف والقسوة في إلزام الطفل باتباع النظام الغذائى (الرجيم) .. بل يجب أن يتبنى الطفل بنفسه فكرة الرجيم .

ثامنًا: ألا يشعر الطفل بالحرمان الشديد ، أو التجويع مع النظام المستخدم لإنقاص وزنه ، حتى لا يؤثر ذلك على نفسية الطفل .

• هل هناك نموذج لنظام غذائى جيد لإنقاص وزن الطفل ؟

نموذج لبرنامج غذائى لإنقاص وزن الطفل

هذا النظام الغذائى يناسب الأطفال من عمر ٧ - ١١ سنة، ويتميز بأنه غنى بالعناصر الغذائية المختلفة ، ولا يؤثر على حيوية أو نشاط الطفل .

الإفطار : كوب ماء أو عصير فواكه طازجة بملعقة سكرة واحدة + بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق فول بقليل من الزيت أو قطعة جبن قليلة الدسم أو كوب زبادى منزوع الدسم + شرائح خيار وطماطم + ١/٢ رغيف .
تصيرة : ثمرة فاكهة .

الغداء : كوب ماء أو عصير + سلطة خضراء أو شرائح خيار وطماطم وجزر + ١٥٠ جرام لحم مسلوق أو مشوى أو ١/٢ فرخة مسلوقة أو مشوية أو ٢ سمكة صغيرة مشوية أو ٢ بيضة مسلوقة أو علبة تونة صغيرة بدون زيت

+ ¼ رغيف .

العشاء : كوب زبادى منزوع الدسم أو كوب لبن خالى الدسم أو بيضة مسلوقه أو قطعة جبن مسلوق + ¼ رغيف .

الممنوعات : الحلوى - الجاتوهات - المياه الغازية - المحمرات - المقلبات - الخضراوات المسبكة - الجبن "دوبل كريم" والمثلثات - الشيبسى والبطاطس المحمرة والكرايتيه واللب السودانى .

● ما هو دور الرياضة فى إنقاص وزن الطفل السمين ؟

لا يمكننا بئى حال من الأحوال أن نغفل دور الرياضة المهم ، فى حماية وعلاج أطفالنا من السمنة . فالرياضة وسيلة مهمة ، وسلاح فعال فى التخلص من سمنة أطفالنا .. وترجع أهمية الرياضة فى "التخسيس" إلى أنها :
- تستهلك سعرات حرارية ، وتعمل على حرق وتكسير الدهون الزائدة ، عند الطفل ، ومن ثم تعمل على إنقاص وزنه .

- تعمل على تقليل الكوليسترول الضار ، الذى يزداد فى حالات سمنة الأطفال ، كما أنها ضرورية لصحة القلب والشرابين ، ومقاومة الضغط النفسى .

- تعمل على تقوية عضلات وعظام الطفل ، وتساعد فى تنسيق أجزاء جسمه ، وتقلل من السمنة الموضعية .

- تكسب الرياضة الطفل المهارات الاجتماعية ، وحسن التعامل مع الآخرين وتحمى الطفل من الانطوائية والعدوانية .

- وللرياضة دور مهم فى إكساب الطفل الذكاء والإبداع الذهنى والفكرى وتنمى عنده الثقة بالنفس والشعور بالقوة .

- كما أن للرياضة دوراً مهماً فى شغل فراغ الطفل ، ومن ثم لا يجد وقتاً فارغاً لكى يلتهم المزيد من الطعام .

- لا يجد وقتاً للمكوث أمام التليفزيون ، والأتارى وغيرهما .

● وما هى أهم الرياضات التى ينصح الطفل السمين بمزاولةها لإنقاص وزنه ؟

هناك عدة رياضات مفيدة منها : (رياضة المشى - ركوب الدرجات - كرة القدم - العدو - السباحة - التمارين الرياضية) .. مع مراعاة أن تكون ممارسة هذه الرياضة باعتدال ، وبشكل منتظم يومياً أو ثلاث مرات أسبوعياً .

نحافة الأطفال .. ما هي أسبابها؟ وكيف نعالجها؟



■ ماذا نقصد بالطفل النحيف؟

هو الطفل الذى يقل وزنه عن الوزن المثالى بمقدار ٢٠ - ٣٠% مقارنة بعمره وطوله .

هو الطفل الذى تقل نسبة الدهون بجسمه عن الحد الطبيعى .. ويمكننا العودة إلى جداول الوزن المثالى والتي عرضناها فى الصفحات السابقة .

■ ما هي أهم الأسباب وراء إصابة الأطفال بالنحافة؟

أهم سبب وراء نحافة الأطفال هو سوء التغذية ، كما يحدث فى حالة إمداد أطفالنا بوجبات غذائية ينقصها بعض العناصر الغذائية المهمة مثل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات .

- بذل مجهود بدنى كبير ، دون تعويض هذا المجهود ، بمصادر الطاقة من الغذاء : النشويات ، والسكريات ، والدهون .

- الإصابة ببعض الأمراض قد تكون من أسباب نحافة الأطفال مثل : (مرض السكر - أمراض الحميات - أمراض الجهاز الهضمى مع الإسهال والقيء - أمراض الغدة الدرقية - الأمراض المزمنة الأخرى) .

- ولا تنسى أن للوراثة دوراً أيضاً فى ظهور النحافة لدى بعض الأشخاص .

■ وما الحل مع الطفل النحيف؟

- بداية .. لابد من إمداد الطفل بالأطعمة عالية الطاقة ، ذات السعرات الحرارية العالية ومن أهمها : (المربى - العسل الأسمر - عسل نحل - حلاوة طحينية - جبن (مثلثات) - جبن دوبل كريم - اللبن كامل الدسم - القشدة - البليلة بالمكسرات والزبد - الحلبة المعقودة - البطاطس بالسمن أو الزبد - البطاطا - الجاتوهات - البسبوسة - الحلويات الشرقية - البسكويت) .

- لابد من إمداد الطفل بمجموعة من الفيتامينات المهمة ، والتي تساعد

على غموه وزيادة وزنه بشكل طبيعي مثل :

• فيتامين أ : وهو يوجد فى الكبد والحليب الكامل الدسم والبيض والزبد ، وكذلك فى الأطعمة ذات اللون الأصفر والأخضر الداكن ، مثل : الجزر والملوخية والسبانخ والمango والمشمش .

• فيتامين د : ويتوافر فى : كبد الأسماك ، والقشدة ، والزبد ، وصفار البيض ، والكبد .

• فيتامين ب المركب : ونحصل عليه من الحبوب الكاملة ، والخميرة ، والبقوليات ، والكبد ، والبيض ، والخضراوات ، والفواكه الطازجة ..

• فيتامين (سى) : ويوجد بكثرة فى الفواكه ، والخضراوات الطازجة ، مثل : الجوافة ، البرتقال ، الأناس ، الليمون ، اليوسفى ، الكرنب ، المقدونس ، الفلفل الأخضر ، الطماطم .

- علينا ألا نغفل عن إمداد الطفل النحيف بكمية كافية من الأملاح المعدنية التى تساعده فى النمو وفى تكوين أنسجته والمواد الضرورية بالجسم .

- من أهم الأملاح التى ينصح بتقديمها للطفل :

• الكالسيوم : ويوجد فى اللبن ، والزبادى ، والجبن القريش ، والخضراوات الطازجة ، والبيض ، والسّمك ، والعسل الأسود .

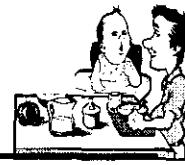
• الحديد : ونجده بكثرة فى الكبد ، واللحوم ، والكالوى ، وصفار البيض ، والعسل الأسود ، و"السبانخ" ، والخبيزة ، والملوخية ...

• وكذلك الزنك ، والصوديوم ، والبوتاسيوم .

- علينا الاهتمام بتحليل البراز للكشف عن أى نوع من الديدان ، مع الإسراع بتقديم العلاج المناسب لها .

- يمكن الاعتماد على بعض فواتح الشهية فى حال رفض الطفل تناول الطعام بشكل مستمر .. وفى الأسواق يوجد أنواع عديدة من فواتح الشهية (بالصيدليات) .

طفلى لا يأكل .. ما الأسباب ؟ وما الحل .. ؟



■ لماذا قلَّ تناول طفلى للطعام عندما بلغ عامه الثانى مقارنة بالعام الأول ؟

هناك عدة أسباب وراء هذه المشكلة :

أولاً : عند بداية العام الثانى ، يتباطأ نمو الطفل طبيعياً ، مقارنة بالعام الأول ، معنى هذا أن حاجة وطلب الطفل للطعام تقل مقارنة بالعام الأول .
ثانياً : فى هذا العمر ، يزداد عناد الطفل ، ويحاول أن يُظهر استقلاليتته وذاتيته ، وشخصيته .. ويكثر عنده كلمة "لا" ، أو هز الرأس معلناً "الرفض" .
فهو يرفض الحمام ، يرفض الدش .. وكذلك يرفض الطعام . وفى هذه المرحلة يرفض أيضاً أن تقدم له الأم الطعام بيديها .. فهو يريد أن يتناول الطعام بنفسه ، بواسطة المعلقة أو بيديه .

ثالثاً : وكذلك فى هذه الفترة من حياة الطفل ، تبدأ الأنياب والضروس فى الظهور ، مما يجعل اللثة حساسة ومؤلمة ، ولذا فإن الطفل فى هذه المرحلة يرفض الطعام خوفاً من الشعور بألم أسنانه .

■ هل هناك بعض المشاكل النفسية تجعل الطفل يرفض الطعام ؟

نعم .. هناك بعض المشاكل النفسية قد تصيب الأطفال مبكراً ، وتكون سبباً لرفضهم للطعام .. وعادة ما يكون أخطاء الآباء مع الأبناء هى سبب هذه المشاكل النفسية ..

وسوف أعرض بعض هذه المشاكل وأثرها على تناول الأطفال للطعام :

• الأم التى تقوم بعملية الفصل أو الفطام لطفلها بشكل مفاجئ ، وعنيف ، وبدون وعى أو فهم تسبب بعض الاضطرابات الانفعالية لدى الطفل وتؤثر على شخصيته .. وتولد لديه كرهاً للطعام .

• إظهار القلق والتوتر من الآباء تجاه الأبناء الذين يرفضون الطعام .. يجعل بعض الأبناء يزداد رفضاً للطعام كوسيلة لاستدراج عطف الآباء ، ولجعل أنفسهم مركز اهتمام المحيطين .

- استخدام الشدة ، والعنف ، والعقاب لإجبار الطفل على تناول الطعام يؤثر على شهية الطفل ، ويجعل وقت تناول الطعام مرتبطاً في ذهنه بانفعالات الخوف والغضب ، ويربى عنده الكراهية للطعام ولوقت تناوله .
- إثارة الخلافات والشجار والمشاحنات بين أفراد الأسرة ، أثناء تناول الطعام ، يؤثر سلباً على تناول الطفل للطعام . فهذه الانفعالات تؤثر على عملية الهضم لدى الطفل ، وتؤثر على شهيته وتصبح عملية تناول الطعام عنده مرتبطة بخبرات مؤلمة ، مما يجعل الطفل يعرض عن تناول الطعام .
- إرغام الطفل على ترك اللعب ، لكي يتناول الطعام ، قد يدفعه ذلك إلى الإعراض عن تناول الطعام ، بل قد يصل به الأمر إلى كره الطعام ؛ لأنه أفقده لذة الفرح باللعب .

■ ما أهم الأسباب التي تقلل من شهية الطفل لتناول الطعام ؟

- هناك بعض الأسباب التي تقلل من شهية الطفل لتناول الطعام أذكر منها :
 - تناول الطفل للحلوى ، والشيكلات .. قبل الوجبات الرئيسة يقلل من الشهية لتناول الطعام . فالحلويات بأنواعها المختلفة ، تزيد من السكر بالدم عند الطفل مما يؤدي إلى تأثيرها على مركز الشبع الموجود بالمخ ، فتقل شهية الطفل للطعام . هذا بالإضافة إلى أن الحلوى تؤدي إلى تسوس الأسنان والتهابات اللثة عند الطفل ، مما يجعله يحجم عن تناول الطعام .
 - عرض الطعام بطريقة تقليدية ، روتينية ، وبشكل غير جذاب ، يقلل من شهية الطفل .. فالطفل يأكل بعينه وأنفه قبل فمه .
 - تقديم الطعام غير المألوف للطفل دون مراعاة ذوق الطفل ، ورغبته ورأيه .
 - عدم تنظيم مواعيد تناول الطعام للطفل ، دون أى تخطيط لعملية التغذية ، يؤثر سلباً أيضاً على شهية الطفل .
 - إصابة الطفل ببعض الديدان قد يضعف من شهيته لتناول الطعام ، مثل : (البهارسيا - الفاشيولا "الدودة الكبدية" - الانكلستوما - الأسكارس - الأكسيورس - الهيمينولبس نانا - الدودة الشريطية - الأميبا) .
 - تعرض الطفل لأمراض الحميات ، تقلل أيضاً من شهيته ، مثل : (الالتهاب الكبدي الفيروسي "خاصة أ" - الحمى التيفودية والبارتيفودية -

الحصبة والجديري - الحمى الروماتيزمية - نزلات البرد والأنفلونزا - الالتهاب الرئوي (الشعبي) .

• أمراض الأسنان والفم واللثة أيضاً تضعف وتقلل من شهية الطفل للطعام ، وكذلك التسنين .

• النزلات المعوية وحالات الإسهال والقيء تفقد الطفل شهيته لتناول الطعام .

■ هل شهية الطفل تتأثر بعوامل الطقس وفصول السنة ؟

نعم .. تتأثر شهية الطفل بالظروف المناخية ، ودرجة الحرارة .. فنجد شهية الطفل تقل في فصل الصيف حيث ترتفع درجة الحرارة ، وتزداد الشهية في الشتاء . بل إن خلال اليوم الواحد ، قد تتأثر شهية الطفل حسب درجة حرارة الجو .. فنجد الشهية تقل في فترة الظهر حيث ترتفع درجة الحرارة عنها في فترة العصر والعشاء .

■ وماذا عن الوراثة وشهية الأطفال للطعام .. ؟

لوحظ أنه إذا كان الأبوان ضعيفي الشهية لتناول الطعام ، فإن بعض أطفالهما يعانون من هذه المشكلة . ولوحظ أيضاً أن الأطفال الذين يولدون من أبوين شريين في تناول الطعام عادة ما تكون شهيتهم لتناول الطعام كبيرة . معنى هذا أن للوراثة دوراً في انتقال نمط وسلوك تناول الطعام من الأجداد والآباء إلى الأبناء . هذا بالإضافة إلى أن الأبناء يقلدون الآباء فيما يصنعون .. فالأم التي تقوم بالإعراض عن الطعام ، وتقوم بعمل "رجيم لإنقاص الوزن" ، نجد طفلها يقلدها في هذا الرجيم .. والأطفال الذين يجسدون آباءهم يعرضون عن تناول طعام معين ، فعادة ما يرفضون ويعرضون عن هذا الطعام أيضاً .

■ ما هو الحل في جعل الطفل لا يرفض تناول الطعام ؟

حتى تمر عملية تغذية الأطفال بنجاح ، ولكي يتناول الأطفال الطعام بدون مشاكل أو رفض ، إليكم بهذه النصائح والوسائل المهمة :

• أنصح الأمهات أن تتم عملية الفطام والفصال بشكل تدريجي ، دون أن تسبب اضطرابات انفعالية لدى الطفل دون إطالة أو تقصير .

• على الأمهات أن يجتهدن في إعداد وعرض الطعام بطريقة شائقة وجذابة للطفل ، ومن المهم الاهتمام بأدوات المائدة للطفل ، لتكون ذات أشكال

وألوان جذابة وممتعة للطفل .

• وعلينا أن نجعل أوقات الطعام لدى الطفل أوقاتاً سعيدة ، مريحة ، ونجتهد فى جعل وقت تناول الطعام يرتبط فى ذهن الطفل بالسعادة والفرحة ومن المهم أن يتناول الطفل طعامه فى جو هادئ فيه الشعور بالأمن والطمأنينة .

• من المفيد جداً أن نحترم رأى ورغبة وذوق الطفل فى الطعام الذى يختاره .. فعلى الأمهات استشارة أطفالهن فيما يفضلون من طعام ، وإشراك الطفل فى قرار اختيار الطعام الذى يحضر ويطبخ ، يجعله يتناول الطعام دون اعتراض أو مقاومة .

• لا داعى من القلق أو الخوف أمام طفلك إذا رفض تناول الطعام ؛ لأن هذا قد يدفعه إلى مزيد من العناد والرفض للطعام .. ولو تركت الحرية لطفلك ليأكل دون إظهار القلق والتوتر ، فسوف يتناول ما يحتاجه جسمه ، ولن يموت جوعاً .

• علينا الحد - بقدر الإمكان - من إمداد الطفل بالحلوى ، والشيكولاتة ، .. لأنها تقلل من شهية الطفل للطعام .. وإن كان لابد بعد الوجبات الرئيسة وليس قبلها .

• علينا حماية أطفالنا من الطفيليات ، وخاصة الديدان التى تقلل من شهيتهم مع تقديم العلاج السريع والمناسب فى حال إصابتهم بتلك الديدان .
• يمكننا تناول بعض فواتح الشهية ، للمساعدة فى إقبال الطفل على تناول الطعام ، وذلك إذا فشلت كل الوسائل السابقة لفتح شهية الطفل للطعام .

■ طفلى يرفض بعض الأطعمة ، مثل : الزبادى ، الخضراوات ، اللبن ، .. فما الحل ؟

هنا نحاول أن نغير طعم أو شكل الطعام الذى يرفضه ، فإذا رفض الزبادى مثلاً ، نضيف إليه بعضاً من الفواكه ، أو عسل النحل .. وإذا رفض الخضراوات وهى سائلة مضروبة بالخلاط ، نحاول أن نقدمها له نصف مهروسة ، ومضاف إليها قليل من الليمون مثلاً .. وإذا رفض تناول الحليب ، من الممكن تقديمه بأشكال أخرى ، مثل : الزبادى ، الجبن ، الكريمة ، اللبن بالفواكه ، اللبن بالكاكاو .. فإذا فشلت كل المحاولات ، لإقبال الطفل على الطعام الذى يرفضه ، نتوقف عن تقديم هذا النوع المرفوض ، على أن نعاود المحاولة بعد أسبوع أو أسبوعين .

الإسهال والجفاف .. ودور الغذاء فى العلاج !!



■ ما المقصود بالإسهال .. ؟

الإسهال هو نزول البراز سائلاً ، غير متماسك ، مع زيادة عدد مرات التبرز أكثر من ثلاث مرات يوميًا . وقد يحتوى البراز على مخاط أو دم ، ويكون مصحوبًا بارتفاع درجة الحرارة ومغص وقيء (نزلة معوية) .

■ ما الأسباب الرئيسة لحدوث الإسهال عند الأطفال ؟

• عادة ما يحدث الإسهال للأطفال نتيجة لتعرضهم لبعض أنواع الجراثيم التى تدخل إلى الأمعاء عن طريق الطعام أو الشراب الملوث ..
وتحدث هذه الحالات نتيجة :

- استخدام زجاجات ، وحلمات الرضاعة غير النظيفة .
- تناول الأطعمة المكشوفة ، والتى يتكاثر عليها الذباب والقاذورات .
- شرب الماء الملوث .

• وقد يحدث الإسهال نتيجة لسوء التغذية ، حيث تؤدي إلى إضعاف جدران المعدة والأمعاء ، فيصعب عليها هضم ، وامتصاص الطعام ، فيحدث الإسهال .
• وهناك إسهال يحدث للأطفال نتيجة للتعرض إلى البرودة أو الحرارة الشديدة وفى هذه الحالات يخرج الطفل برازًا سائلاً مرة أو اثنين ، وتكون رائحته طبيعية ، ولا يكون معه أعراض أخرى فى الغالب .

• وهناك إسهال آخر يحدث نتيجة لفرط تناول السكريات أو الدهون أو الألبان .

• وقد يصاحب الإسهال تناول بعض الأدوية وخاصة المضادات الحيوية .

■ لماذا النصيحة الدائمة للأمهات ، بالإسراع لعلاج حالات الإسهال لأطفالهن ؟

تعرض الطفل إلى الإسهال لا يجعل الطفل يمتص طعامه جيدًا ، ومن ثم يتعرض إلى سوء التغذية .. كما يؤدي إلى فقدان جسم الطفل نسبة كبيرة من

الماء والأملاح مع البراز ، مما قد يعرضه إلى الجفاف ويعتبر الجفاف هو المشكلة الخطيرة للإصابة بالإسهال ، لأنه قد يؤدي إلى وفاة الطفل إذا زادت نسبته .

■ كيف تستطيع الأم معرفة أن ابنها يعاني "الجفاف" أم لا ؟؟

هناك بعض العلامات بواسطتها يمكن للأم التعرف بها على الجفاف عند ابنها :

- يكون الطفل ساكنا ، وضعيفا ، ويميل إلى النوم .
- يكون متلهفا على الماء (عطش شديد) .
- عينه غائرتان ، وجافتان .
- جفاف اللسان والحلق .
- عند جذب جلده ، فإنه يعود إلى طبيعته "بطيء" .
- تكون مقدمة رأسه "النافوخ" غائرة .
- ينقص وزنه بشكل سريع وملحوظ .
- تنفسه أسرع من المعتاد .
- تقل كمية البول عما قبله ، ولون البول يكون "غامقا" نسبيا .
- نبضه سريع ، وضعيف للغاية .
- وفي الغالب يكون الجفاف مصحوبا بالقيء ، وكثرة في عدد التبرز السائل.

■ كيف نقي أطفالنا الإصابة من الإسهال ؟

- في البداية لابد من العناية بنظافة وتعقيم الطعام والأدوات المستخدمة في الإطعام ، مع حماية الطفل من العدوى الميكروبية .
- علينا الاهتمام بإمداد الطفل بوجبات متكاملة من العناصر الغذائية وبكميات مناسبة لعمره ووزنه .

■ كيف نعالج الطفل المصاب بالإسهال ؟

- إذا كان الطفل يعاني من الإسهال فقط ، دون جفاف فمن الممكن علاجه بالمنزل ، بإعطائه كثيرا من السوائل ، مثل :
 - لبن الأم .

- الشاي الخفيف .
- عصير الفواكه (عصير تفاح أو جوافة) .
- مع متابعة الطفل وملاحظة درجة الجفاف ، ومع الاستمرار فى التغذية المعتادة السائلة .
- وفى الحالات الشديدة المصحوبة بتلوث ميكروبي فمن الممكن استخدام مطهرات الأمعاء المختلفة ، وحسب رأى الطبيب .

■ وماذا عن علاج الأطفال المصابين بالجفاف مع الإسهال ؟

عند ظهور علامات الجفاف ، التى سبق وأن ذكرناها يجب نقل الطفل إلى المستشفى أو العيادات المتخصصة ، ليتم إعطاء الطفل المحاليل المناسبة لتعويض الفاقد فى سوائل وأملاح جسمه .

ما أهم الأطعمة التى يجب تقديمها للطفل المصاب بالإسهال ؟
أهم ما يجب تقديمه للطفل المصاب بالإسهال هو محلول الجفاف ، وخاصة إذا كان مصاباً بالجفاف .

ومن أهم الأطعمة والسوائل الأخرى التى ينصح بتقديمها للطفل :

- طبخ التفاح : يقشر التفاح ، ثم ييشر حتى يصبح قطعاً صغيرة فى الحجم ، ثم يطبخ مع الماء ، ويحلى بالسكر ، ويعطى للطفل المصاب بالإسهال .
- مسلق الجزر : يسلق $\frac{1}{4}$ كجم جزر فى لتر ماء حتى يصبح طرياً ، ويصفى بمصفاة ناعمة ويضاف للمغلى قليل الملح ، ويقدم بعد ذلك للطفل المصاب .
- ماء الأرز : يضاف ٢ - ٣ ملاعق أرز إلى لتر ماء ويغلى لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ، ثم يضاف إليه الملح .
- عصير الجوافة أو التفاح أو "السفن أب" أو الليمون أو الشاي الخفيف .

الإمساك عند الأطفال .. ودور الغذاء فى العلاج !!



■ ما المقصود بالإمساك عند الأطفال ؟ وهل الطفل الذى لا يتبرز إلا كل يومين يعتبر مصاباً بالإمساك ؟

إذا كان الطفل يتبرز كل يومين مع شعوره بالسعادة والرضى ، فإن ذلك لا ينبغى اعتباره إمساكاً ، وأما إذا كان الطفل "يحزق" ويتألم أثناء التبرز ، ويخرج برازاً جافاً صلباً ، فهذا هو الإمساك .. أى أن عدد مرات التبرز لا أهمية له ، ولكن المهم هو قوام البراز .

■ لماذا يعانى كثير من الأطفال من الإمساك ؟

نعم .. الإمساك من الشكاوى الشائعة التى تقلق الأمهات ، ويرجع سبب إصابة الأطفال بالإمساك إلى :

قلة كمية الغذاء التى يتناوله الطفل - كثرة القيء ، وقلة الطعام فى معدته وأمعائه - عدم تناول كميات كافية من السوائل خاصة أثناء الطقس الحار - الاعتماد على اللبن وحده فى المرحلة التى يجب فيها إضافة أطعمة أخرى - وجود ضيق أو تشققات فى فتحة الشرج تسبب له ألماً أثناء التبرز .

■ ما طرق الوقاية والعلاج من حالات الإمساك المتكرر؟ وهل للتغذية دور؟

هناك وسائل متعددة من الممكن أن تقى الطفل من الإمساك ، وتلعب التغذية دوراً أساسياً منها .. وهذه الوسائل هى :

- كثرة تقديم الماء والسوائل إلى الطفل .. ويفضل أن تعطى له بعد الوجبة بساعتين ، وفى حدود لتر يومياً .. وتزداد فى فصول الصيف الحار .

- إمداد الطفل بوجبات إضافية مع لبن أمه .

- إضافة بعض المواد الكربوهيدراتية ، وخاصة من الفواكه والخضراوات ، مثل : (الموز الناضج - عصير الخوخ - عصير العنب - الطماطم - البرتقال) .

عند فشل هذه الوسائل ، يتم استخدام لبوس جليسرين للأطفال ، من خلال فتحة الشرج .. مع عدم تكرار اللبوس إلا بعد استشارة الطبيب .

وينبغى عدم اللجوء إلى المسهلات حتى لا يتعود عليها الطفل .

الغذاء .. وعلاقته بالذكاء وتفوق الأبناء



■ **بداية أود أن أسأل : ما المقصود بالذكاء ؟ وماذا يعنى قولنا "إن هذا الطفل ذكى" ؟**

إذا ألقيت سؤالاً ما أو مسألة معينة على طفل ما ، فإذا قام هذا الطفل بإدراك هذا السؤال أو هذه المسألة ، وقدم لها الإجابة الصحيحة ، وبشكل سريع .. فإننا نطلق على هذا الطفل بأنه "طفلى ذكى" .. إذا الذكاء هو :

- الاستجابة الصحيحة ، السريعة ، لما يطلب من الإنسان فعله .
- أو هو القدرة السريعة على حل المشكلات ، والمسائل ، والأسئلة ، وفهم البديهيات .

- أو القدرة على التعلم الواعى الجيد فى أقصر وقت .
- أو القدرة على إدراك ما يطلب من الطفل مع إعطائه استجابة سريعة ومناسبة لما يطلبه منه .. هذه بعض تعريفات بسيطة وسريعة للذكاء .

■ **أريد أن أسأل سؤالاً آخر : ما هو الجهاز المسئول بالضبط عن ذكاء الطفل ؟ (وقدرته على التفوق ؟**

هذا الجهاز يتألف من :

- حواس : الأذن ، العين ، اللسان ، الأيدى .. تستقبل الإشارات الخارجية : منظر ما ، صوت ما ، سؤال ما ، رائحة ما ، ..

- شبكة أعصاب ضخمة : تنقل الإشارات من الحواس إلى المخ ، والعكس .

- ناقلات عصبية : وهى مواد كيميائية مسئوليتها حمل الإشارات والرسائل عبر شبكة الأعصاب المختلفة ، والتي تربط بين الحواس والمخ ، وبين خلايا المخ وبعضها .

- "خلايا المخ" .. وهى مليارات من الخلايا متصلة فيما بينها بشبكة رائعة مذهشة ضخمة من الزوائد والوصلات العصبية .

ومن خلال هذه الشبكة يتم استقبال الإشارات والمعلومات ، ونقلها بين خلايا المخ المختلفة لمعالجتها وفهمها .

من المهم أن نعلم هنا :

• أنه كلما تمت عملية نقل الإشارات والمعلومات من الحواس إلى المخ بشكل سريع وفعال ، كلما زادت سرعة الاستجابة أى زاد معدل الذكاء ، وزادت قوة الذاكرة .

• أنه كلما زادت الزوائد والوصلات العصبية بين خلايا المخ زادت الاستجابة ، أى زاد معدل الذكاء وزادت القدرة على التحصيل .

• أنه كلما تم تكوين ، وتوافر الناقلات العصبية بشكل سريع وجيد زادت سرعة التوصيل ، وبالتالي زادت الاستجابة ، ودرجة الذكاء .

■ هل "الوراثة" هى العنصر الوحيد الذى يحدد معدلات الذكاء لدى الطفل ؟

بالطبع للوراثة دور مهم .. ولكن ليس وحيدا ، فهناك عوامل بيئية أخرى تلعب دورا فاعلا فى تحديد معدلات الذكاء ، مثل : (التعلم ، التدريب ، الغذاء) .. وأضرب لك مثلا يوضح ذلك .. الطفل قد يرث عدد خلايا دهنية أكثر من الطبيعى يحدد ذلك عنصر الوراثة .. وهذا الطفل إذا اجتهد فى تنظيم طعامه ، وواظب على ممارسة الرياضة والحركة فسوف يكون احتمالات إصابته بالسمنة قليل .. أما إذا أهمل تنظيم غذائه ، وتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية وتجاهل ممارسة الرياضة ، وجلس ساكنا أمام التليفزيون ، والكمبيوتر ، فبالطبع سوف يصاب هذا الطفل بالسمنة ..

وهكذا الحال .. فالطفل الذى ورث تركيبة الذكاء من والديه ، إذا لم ينميها بالتدريب ، والتثقيف والتعلم ، والتغذية الجيدة .. فسوف يهبط عنده مستوى الذكاء .

■ ونأتى الآن إلى موضوعنا : هل بالفعل هناك علاقة بين تناول أغذية معينة ، وزيادة معدلات الذكاء عند أطفالنا وزيادة قدرتهم على التحصيل والتفوق ؟

فى البداية أحب أن أؤكد على الحقيقة التى تناقلت عبر الأجيال والتى قالها السالفون وأكدها اللاحقون ، وتلك الحقيقة التى تقول : "إن العقل السليم فى الجسم السليم" .

فلا يمكننا أن نتصور أن هناك عقلا سليما فى جسم قد أضناه المرض وأصابه الوهن والضعف ، وهاجمه سوء التغذية .. ولكى يتوافر لنا عقل سليم لابد أن يتوافر لنا جسم سليم ، جسم جيد التغذية .

النقطة الثانية التى أريد أن أوضحها : أن بين يدى عددا وافرا من الأبحاث والدراسات تؤكد أن ما يقدم للأطفال من غذاء يلعب دوراً مهماً بالسلب أو الإيجاب فى نشاطهم العقلى ، والذهنى ، ومستويات ذكائهم .
فهناك من الأطعمة ما يساعد على تكوين الناقلات العصبية بشكل جيد وسريع ، وهناك ما يزيد من تكوين الوصلات والزوائد العصبية المهمة التى ينتقل من خلالها المعلومات والإشارات ..

■ هل تناول الأسماك يزيد من معدلات الذكاء عند الأطفال ؟

تؤكد أكثر من دراسة ، وبحث أن الأسماك عامة ، والأسماك الغنية بدهون أوميغا ٣(*) خاصة ، تعتبر أفضل غذاء للمخ .. وتعتبر أسماك السالمون والرنجة والتونة والسردين والمكاريل أغنى الأسماك بدهون أوميغا ٣ المهمة لزيادة الوظائف المعرفية للطفل ، ولتنمية معدلات الذكاء عنده .

ويؤكد الباحثون الألمان بالمعهد القومى لصحة المجتمع أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك بشكل مستمر تزداد عندهم الوظائف المعرفية ، والأداء المخى ، وزيادة معدلات الذكاء مقارنة بمن يقل تناولهم الأسماك .

وتقول باحث التغذية البريطانى جاكين ستوردى: " الأسماك هى غذاء المخ .. ذلك صحيح فيما يتعلق بالذكاء ، وفيما يتعلق بالزواج والاكثاب ، وصحيح فيما يختص بالتركيز والانتباه.." .

ولذا نجد أن السلطات اليابانية الحريصة على توفير العقول الذكية الثمينة تنصح دائماً بتناول الأسماك ، وخاصة للحوامل لضمان حصول الجنين على كفايته من زيت السمك الضرورى لنشاط المخ .

■ هل تعتبر الدهون الحيوانية المشبعة ذات أثر سلبي على نشاط المخ ووظيفته .. ؟

الدهون الحيوانية المشبعة ، مثل : القشدة ، الزبد ، دهون الحيوانات ، الألبان والجبن كاملة الدسم .. تعرف بالدهون العدو للمخ .

فتؤكد الأبحاث العديدة أن إشباع الجسم بهذه الدهون قد يترك بصمة سيئة

(*) أوميغا ٣ : هو نوع من الدهون الرئيسة الأساسية ، متعددة اللاتشبع ، الضرورية لصحة الإنسان ، ولا يستطيع الجسم إنتاجه ، ولذا يجب تقديمه فى طعام الطفل . وهذا النوع من الدهون يوجد فى أسماك المياه العذبة العميقة (الرنجة ، السالمون ، السردين ، المكاريل) ، ويوجد أيضاً فى بعض الزيوت النباتية ، مثل : زيت بذر الكتان (الزيت الحار) وزيت الجوز فى الصورة السائلة . ويعتبر أوميغا ٣ أفضل الدهون النافعة والمنشطة للمخ .

على المخ ، ونشاطه الوظيفية .. ومن أهم هذه الآثار السيئة :

- تصلب الجدار الخارجى للخلية المخية .

- ضمور الزوائد العصبية (وهى المسئولة كما ذكرنا عن تكوين شبكة الاتصالات من الخلايا المخية ..) .

- تقليل إفراز النواقل العصبية الكيمائية .. فتقل بالتالى نقل الإشارات والرسائل بين خلايا المخ .

ولقد أكد أكثر من بحث الآثار السلبية لهذه الدهون على مستويات اختبار الذكاء ، والقدرة على التعلم على الحيوانات ، وكذلك على الإنسان ولزيد من المعرفة والاطلاع على هذه الأبحاث يرجع إلى كتابنا "ماذا يأكل ابنك ليتفوق دراسياً ؟ " .

■ ما هى أهم الزيوت النافعة لمخ أطفالنا ؟

بالإضافة إلى زيت السمك الموجود فى الأسماك ، والذى يباع فى الصيدليات على هيئة مكملات غذائية .. يعتبر الزيت الحار ، وزيت الزيتون من الزيوت الجيدة لنشاط المخ .

■ لماذا ينصح الأطباء بعدم الإفراط فى إمداد أطفالنا بالسكري ، والحلويات ، والأطعمة عالية السكر .. ؟

يعتبر سكر الدم "الجلوكوز" مصدر الطاقة الوحيد للمخ ، والمستوى الطبيعى للجلوكوز بالدم يقوى التركيز ، ويشحذ الذاكرة ، ويجعل المخ يعمل بشكل جيد وطبيعى .. وإذا نقص هذا السكر بالدم فإن هذا يؤدى إلى اختلال فى وظائف المخ وقلة التحصيل المعرفى ..

وكذلك الأمر فإن ارتفاع مستوى السكر بالدم لفترات طويلة ، وبشكل كبير كما هو الحال عند الإفراط فى تناول السكريات سريعة الامتصاص ، والحلوى ، والجاتوهات ، .. كل هذا يؤدى إلى اضطراب وظيفى فى المخ ، وبالتالى يقل عمل المخ ومستويات الذكاء لدى الأطفال .

كما أن الإفراط فى تناول الحلوى والجاتوهات والسكريات سريعة الامتصاص يؤدى إلى زيادة الوزن "السمنة" وإلى ظهور حالات تعرف باسم "ما قبل داء السكر" أو الحالات المقاومة للإنسولين .. وهذه الحالات عادة ما تعانى من آثار سلبية فى وظائف المخ ، والقدرة على التركيز ، ومعدلات الذكاء .

■ ما هي أفضل أنواع الكربوهيدرات لعمل المخ .. ؟

أفضل "الكربوهيدرات" للمخ هي الأنواع التي ترفع السكر بالدم "الجلوكوز" بشكل تدريجي والتي تعرف بالكربوهيدرات ذات معامل التسكر المنخفضة ومن أهم هذه الكربوهيدرات :

- البقوليات : الفول ، العدس ، الحمص ، الترمس .
- الحبوب الكاملة : الأرز الأسمر .
- الفواكه والخضراوات الطازجة .
- المكسرات والفول السوداني .

■ ما أهمية وجبة الإفطار لمخ الطفل .. ؟

هناك العديد من الأدلة التي تثبت أهمية وجبة الإفطار في دعم الوظائف العقلية ، وزيادة قدرة أبنائنا على الاستيعاب ، والأداء الدراسي وكضابط للجوانب النفسية والمزاجية بشكل عام .. فبعد التوقف عن تناول الطعام طوال الليل ، يتراجع مستوى السكر بدماء أطفالنا ، ويحرم مخهم من الوقود ، فيقل نشاطه وأداؤه إلى أن يقدم له حصته من الجلوكوز اللازم له كطاقة .

ولذا فإن المواظبة اليومية على تناول الإفطار الغني بمصادر الطاقة (العسل ، المربي ، اللبن ، الخبز) ضروري لإمداد المخ ما يلزمه من جلوكوز لكي يعمل بشكل جيد .. وهذا ما أكدته دراسة قام بها د. مايكل مورفي بقسم الطب النفسي جامعة هارفارد .. فوجد هذا العالم أن الأطفال الذين يتناولون إفطارهم بشكل منتظم تزداد عندهم القدرة على التركيز والتحصيل وارتفعت درجاتهم في الرياضيات بمقدار ٤٠٪ مقارنة بالأطفال الذين لا يتناولون وجبة الإفطار بشكل منتظم .

وخلصت دراسة أخرى في جامعة تكساس إلى أن وجبة الإفطار عززت قدرات الاستيعاب لدى الأطفال أصحاب معدلات الذكاء المنخفض .

■ الكولين .. يعتبره العلماء من العناصر الغذائية المهمة لمخ أطفالنا .. لماذا ؟

الكولين .. هو نوع من الفيتامينات ذات الأثر المهم لعمل المخ ، حتى أن البعض يطلق عليه "مهندس الذاكرة المخية" وترجع أهميته لمخ أطفالنا إلى :

- تدخل في بناء مادة "الأسيتيل كولين" إنها الناقل العصبي المهم

والضرورى لعمل الذاكرة وتنشيطها .

- يدخل الكولين فى تركيب غشاء جدار الخلية العصبية ، الذى يلعب دوراً مهماً فى انتقال الإشارات والرسائل من خارج الخلية إلى داخلها .

- يتصدى الكولين إلى مادة "الهوموستاتين" والمعروف عنها أنها ذات أثر سئى على شرايين المخ ، وتتلف أوعية الدم التى تغذى المخ .

- وللكولين دور مهماً آخر فى المساعدة على تكوين الزوائد العصبية الجديدة ومن ثم تحسين الذاكرة ، وزيادة معدلات الذكاء ، والقدرة على التحصيل .

لهذه الأسباب ينصح دائماً بإمداد أطفالنا بفيتامين "الكولين" .

■ ما هى أهم المصادر الغذائية الغنية "بالكولين" ؟

يعتبر صفار البيض أغنى المصادر الغذائية بالكولين .. كما يوجد أيضاً فى الفول السودانى ، القمح ، الكبد ، اللحوم ، الأسماك ، اللبن ، الجبن ، الخضراوات وخاصة القرنبيط والكرنب .. ويمكننا إمداد أطفالنا بالكولين عن طريق العقاقير الغنية به والمتوفرة فى الصيدليات .

■ لماذا يعتبر فيتامين "ب المركب" من الفيتامينات الهامة لعمل المخ عند أطفالنا ؟

العديد من أفراد فيتامين "ب" تلعب دوراً مهماً فى تحسين أداء المخ لوظائفه المعرفية ، وزيادة القدرة على التعلم ، واكتساب مهارة الذكاء ، وغيرها .. وسوف أتناول معك هنا جانباً من هذه الفيتامينات ، ودورها فى عمل المخ عند الأطفال وأهم المصادر الغذائية الغنية بها :

الفيتامين	دوره فى عمل المخ	أهم المصادر الغذائية الغنية به
ب ^١ الثيامين	- فيتامين هام لاستخلاص الطاقة اللازمة للنشاط العضلى والذهنى للطفل . - ينشط الدورة الدموية لمخ الطفل . - يحسن من أداء المخ لوظائفه المعرفية . - يحسن النشاط الإدراكى للطفل . - له تأثير إيجابى لزيادة القدرة على التعلم .	البقول / الكبد / المخ .

٢ب الريبوفلافين	- زيادة الاستجابة الذهنية . - مقاومة حدوث الأنيميا التى تسبب قلة التركيز .	اللبن/ الجبن/ السمك/ اللحوم/ البقول/ الحبوب الكاملة/ المكسرات/ السبانخ/ الكرنب.
٣ب النياسين	- مهم لإنتاج الطاقة اللازمة لعمل المخ. - تنشيط الدورة الدموية بالمخ . - يقوى الذاكرة .	كبد الأبقار/ الخميرة/ البروكلى/ الجزر/ الجبن/ البلح/ البيض/ السمك/ الكبد/ الفول السودانى/ البطاطس/ الطماطم/ القمح
٥ب البانتوثينيك	- له دور فى إنتاج الناقلات العصبية . - منشط ومقو عام للجسم بما فيه المخ.	لحم البقر/ الخميرة/ البيض/ الكبد/ الخضراوات الطازجة/ البقول/ المكسرات/ القمح .
٦ب	- إنتاج النواقل العصبية المهمة لعمل المخ . - له أثر إيجابى فى عمل المخ وتقوية الذاكرة . - تثبيط نشاط حامض "الهوموستاتين" - ذى الأثر الضار على المخ وشرارين المخ .	الخميرة/ الجزر/ الدجاج/ البيض/ السمك/ اللحم/ "البسلة"/ السبانخ/ الموز/ الحبوب الكاملة.
١٢ب	- منع الإصابة بنوع معين من الأنيميا . - مهم لإنتاج الطاقة اللازمة لعمل المخ . - له دور فى تكوين الأستيل كولين المهم لنقل المعلومات وتقوية الذاكرة . - يمنع تلف الأعصاب . - يثبط نشاط الهوموستاتين .	البيض/ الكبد/ "الكلاوى"/ السمك المأكول/ اللبن ومنتجاته/ الخميرة .

■ هل نقص تناول "حامض الفوليك" له تأثير سلبي على وظائف المخ وقوة الذاكرة ؟

للأسف الشديد أن الأبحاث تثبت أن هناك نقصاً شاسعاً لدى العديد من الأشخاص فى فيتامين "حامض الفوليك". ولقد أثبتت الأبحاث أيضاً أن هناك

علاقة بين تدنى الوظائف الذهنية للأطفال وبين نقص تناول "حامض الفوليك" وهو أحد الفيتامينات المهمة للجسم . ومن العلامات والشكاوى التي يعاني منها الأطفال بسبب نقص حمض الفوليك هي : (ضعف التركيز - اضطراب المزاج - ضعف الذاكرة - تدنى الوظائف المخية - الأرق والنسيان .. وغيرها) .

ومن العجيب أن هذه الشكاوى الخاصة بنقص حمض الفوليك قد تتلاشى تماماً بمجرد تناول حمض الفوليك لمدة ٨ أسابيع !
ولذا يعتبر المتخصصون فى التغذية حمض الفوليك عنصراً أساسياً ضرورياً لصحة المخ ونشاطه .

■ ما هي أهم المصادر الغذائية "بحمض الفوليك" ؟

- الخضراوات ذات الأوراق داكنة الخضرة ، مثل السبانخ .
- الجزر والخس .
- الكنتالوب ، الشمام .
- القمح الكامل .
- الخميرة .
- البيض .

■ ينصح المتخصصون بالتغذية بإمداد الأطفال "بعصير البرتقال" لماذا ؟

لقد أثبتت أكثر من دراسة أن أصحاب مستويات فيتامين "سى" المرتفع أظهروا أفضل نتائج بلختبارات معدل الذكاء .. ومن أهم الدراسات التى أكدت هذا الكلام ، الدراسة التى تمت فى جامعة تكساس على ٢٣٦ تلميذا فى مراحل سنية مختلفة ، لدراسة معدل الذكاء ومستويات فيتامين (سى) .
والعجيب أن الأطفال أصحاب معدلات الذكاء المتدنية ، بعد تناولهم لعصير البرتقال "المصدر الغنى بفيتامين سى" لمدة ستة شهور قد ارتفع لديهم معدلات الذكاء والتركيز . وخلصت الدراسة فى النهاية إلى أن المزيد من عصير البرتقال أو فيتامين (سى) قد زاد من حدة الانتباه والتركيز .. ونصحوا بتقديمه للأطفال ، وخاصة فى فترة المذاكرة والامتحانات ..

■ الأملاح المعدنية .. وذكاء الأطفال

● ما أهم المعادن الضرورية لعمل المخ ، وتنشيطه ؟

أهم هذه المعادن :

الفوسفور: فهو من العناصر المعروف عنها أنها تقوى الذاكرة ، وتزيد التركيز ، وتنشط الدورة الدموية بالمخ .

ويتوافر الفوسفور فى : الأسماك ، واللحوم ، والبيض ، والدواجن ، واللبن ، والحب ، والخضراوات الطازجة ، والتمر .

الحديد: فمن المعروف أن نقص الحديد يؤدي إلى أنيميا نقص الحديد ، التى يصلحها ضعف الذاكرة ، وقلة التركيز .. وقد أرجعت منظمة الصحة العالمية W.H.O سبب التأخر الدراسى لدى الكثير من الأطفال إلى أنيميا نقص الحديد .

ويتوافر عنصر الحديد فى : الكبد ، والكالوى ، واللحم ، وصفار البيض ، والعسل الأسمر ، والبقول ، والخبيزة ، والملوخية ، و"البسلة" ، و"السبانخ" ، والتفاح ..

المنجنيز: هو الذى يساعد على التغذية الجيدة للمخ والأعصاب ، ويساعد كذلك على استغلال الكولين ، وتكوين الأستيل كولين "مهندس الذاكرة" .

ويوجد المنجنيز فى : الحبوب الكاملة ، والبقوليات ، وجنين القمح ، والبيض ، والخضراوات ، والفواكه الطازجة .

اليود: يدخل اليود فى بناء هرمون الثيروكسين .. الذى يقوم بدوره فى نشاط الجهاز العصبى ، ويؤثر على النمو العقلى والنمو عند الأطفال . ولذا فإن نقص اليود يؤثر سلبا على هرمون الثيروكسين ، مما يؤدي إلى تأخر النمو العقلى .

ويتوافر اليود فى : المصادر البحرية ، مثل السمك .

■ هل هناك نصائح غذائية مهمة تساعد على زيادة النشاط الذهنى وتنمية الذكاء

عند أطفالنا .. ؟!

بالإضافة لما سبق من إرشادات ونصائح غذائية ضرورية لعمل ونشاط المخ أقدم بعض النصائح الهامة الأخرى :

- "العقل السليم فى الجسم السليم" .. لذا لا بد من توفير كل الوسائل

التي تكفل جسما سليما لأطفالنا من غذاء ، ورياضة ..

- علينا الإسراع فى تقديم العلاج الضرورى لأطفالنا ، عند إصابتهم -
وقاهم الله من أى مرض - .. وقبل هذا علينا توفير الوقاية والحماية لهم من أى
ميكروب أو طفيليات قد تصيبهم .

- من المهم تشجيع أطفالنا من بداية حياتهم على مزاولة الرياضة ، فهناك
علاقة بين ممارسة الرياضة ، وزيادة نشاط الذهن وتنمية الذكاء .

- ينصح الأمهات بالاهتمام بالرضاعة الطبيعية من الشدى لأطفالهن لأن
الأطفال الذين يعتمدون فى طفولتهم على لبن الأم هم أكثر ذكاء من الأطفال
الذين تربوا على اللبن الصناعى .. كما سبق وأن ذكرنا وكذلك يفضل أن
تستمر عملية الرضاعة عامين .

- ينصح بحماية أطفالنا من تناول الأطعمة المضاف إليها مواد حافظة ..
مكسبات طعم أو رائحة ، أو ألوان صناعية .. فقد أثبتت الأبحاث وجود علاقة
بين تناول المواد الحافظة وقلة النشاط الذهنى ، والتحصيل الدراسى .

■ **هل هناك برنامج غذائى يساعد فى زيادة النشاط الذهنى ، وتنمية الذكاء عند
أطفالنا ؟**

الإفطار : كوب بلبلة باللبن والسودانى والمكسرات + ٢ بيضة + ٢ ملعقة
عسل نحل + خبز .

تصبيرة : فواكه طازجة أو كوب عصير أو كوب لبن بالتمر .

غداء : طبق سلطة خضراء + ٢ شريحة كبدة أو لحم أو سمك أو ١/٢ فرخة +
خضار سوتيه + أرز أو خبز .

تصبيرة : كوب خميرة باللبن .

عشاء : كوب زبادى أو لبن أو جبن + عسل أسمر + خبز + فواكه .

تساؤلات مهمة حول تغذية الأطفال ..

كثيرا ما يصاب طفلى بارتفاع فى درجة الحرارة ، وبعض أمراض الحميات ..
هل هناك تغذية مخصوصة له ، فى هذه الفترة ؟

تتميز أمراض الحميات التى تصيب نسبة كبيرة من الأطفال ، بارتفاع فى
درجة الحرارة ، مع زيادة فى التمثيل الغذائى للأطعمة .. ولذلك يتم استهلاك

المخزون بالجسم من النشويات والدهون وأحيانا البروتينات ، وكذلك يتم فقد نسبة كبيرة من ماء وأملاح جسم الأطفال ، نتيجة لارتفاع الحرارة ، وزيادة العرق .. ولذا لابد من إمداد أطفالنا بكمية إضافية من الأغذية المولدة للطاقة، سهلة الهضم ، مع تناول قدر كاف من البروتينات لتعويض الخلايا التالفة من المرض، ولزيادة مناعة الطفل ، ومن المهم أيضا إمداد الطفل بقدر كاف من الماء والسوائل .

والأغذية المقترحة للأطفال فى فترة الإصابة بالحميات : (عصير الفواكه الطازجة - شوربة الفول النبات - عسل نحل - شوربة خضار - شوربة لسان العصفور - الألبان ومنتجاتها - لحوم عجلى صغيرة - دجاج صغيرة) .
- كريمة ، أرز باللبن .

ويفضل أن يقدم له الطعام بكميات صغيرة (كل ثلاث ساعات) بدلا من الوجبات الكبيرة ..

• هل هناك أغذية تقوى جهاز المناعة عند الأطفال ؟

جهاز المناعة هو الجهاز المسئول عن الدفاع عن الجسم ضد أى ميكروب أو أى جسم غريب يغزو الجسم ، وحينما يضعف هذا الجهاز فإن الجسم سوف يكون مرتعا ، وبيئة خصبة للميكروبات الضارة .

ومما لا شك فيه أن التغذية السليمة للطفل ، تلعب دورا مهما فى تقوية هذا الجهاز .. ومن أهم الأغذية التى تقوى جهاز المناعة :

• العرقسوس : يحتوى على بعض المواد الفاعلة ، والتى لها تأثير قوى على جهاز المناعة .

• الحبة السوداء "حبة البركة" : فقد أثبتت العديد من الأبحاث أن تناول حبة البركة يزيد من قوة جهاز المناعة للتصدى لأى ميكروب يهاجم الجسم . وهناك مستخلصات طيبة عديدة تحتوى على حبة البركة وتباع بالصيدليات .

• الأغذية الغنية بفيتامين "سى" ، "هـ" ، و"بيتاكاروتين" وتعرف هذه الفيتامينات بأنها مضادة للأكسدة ، وتساعد على زيادة قدرة الجسم على مقاومة الأمراض .

- فيتامين "سى" يوجد فى غالبية الفواكه والخضراوات الطازجة .

- فيتامين "هـ" يتوافر فى الحبوب الكاملة والزيوت النباتية والمكسرات .

- بيتا كاروتين يتوافر فى الجزر والمشمش والمango والكائنات اللب .
• أغذية متنوعة أخرى ، مثل : (الشاي الأخضر - الثوم - الزعتر - نبات
الجنسج - الكركم - الزنجبيل) .

■ ما أهم الأغذية التى ينصح بتقديمها للأطفال المصابين بنزلات البرد والنزلات الشعبية ؟

بالطبع تعتبر الأغذية الغنية بفيتامين "سى" من أهم الأغذية الواجب
تقديمها للأطفال فى فترة إصابتهم بالنزلات الشعبية . فيعتبر فيتامين "سى" من
العناصر الضرورية للحفاظ على الغشاء المخاطى المغطى للأنف والحنك
والجهاز التنفسى ، ومن ثم يحمى هذا الغشاء من الغزو بواسطة فيروسات
الأنفلونزا .. بالإضافة إلى أن قدرة فيتامين "سى" على زيادة مناعة الجسم
للتصدي للميكروبات بما فيها فيروسات البرد .

ومن أهم الأغذية الغنية بفيتامين "سى" : الجوافة ، والبرتقال ، واليوسفى ،
والليمون ، والفلفل الأخضر ، والتفاح ..

وهناك مجموعة من المشروبات تفيد أيضا فى حالة إصابة الأطفال بأمراض
الصدر والنزلات الشعبية والبرد ، مثل : (العرقسوس - الحلبة - الينسون -
التليو - العنب) .

■ هل هناك غذاء معين يحافظ على أسنان طفلى من التآكل والتسوس ، ويزيد من قوتها ؟

نعم .. هناك عدة عناصر غذائية مهمة لسلامة أسنان الطفل .. ومن أهم هذه
العناصر :

- الكالسيوم والفوسفور وفيتامين "د" : هذه العناصر الثلاثة لا غنى عنها
فى تكوين الأسنان القوية السليمة للطفل ، ولذا ننصح الأمهات دائما بإمداد
أطفالهم بقدر كاف من فيتامين "د" ، مع تعريضهم للشمس ، والإكثار من
إمدادهم باللبن ومنتجاته الغنية بالكالسيوم والفوسفور . مع ملاحظة أن نقص
إمداد الطفل بالكالسيوم يدفع جسمه لاستهلاك الكالسيوم الموجود فى عظامه
وأسنانه .. والنتيجة نحر فى أسنانه والفكين ..

- فيتامين (أ) و (سى) والفلفل : نقص فيتامين (أ) عند التسنين يؤدى إلى
عدم صلابة لب الأسنان ، وقلة مرونة التاج فى الأسنان ، أما نقص (سى)

فيؤدي إلى اعوجاج وضعف في الأسنان والفك ، ويعتبر عنصر الفلور من العناصر المهمة التي تحافظ على الأسنان من التسوس والتآكل وهو متوافر في الماء والأطعمة البحرية .

ولما كانت المواد السكرية والنشوية الملتصقة بين الأسنان ، بيئة جيدة لنمو البكتيريا التي تعمل على تسوس وتآكل الأسنان .. لذا ينبغي الاهتمام بنظافة الأسنان بالفرشاة والمعجون عقب تناولها مباشرة لإزالة العالق منها بالأسنان .. مع التقليل من تناولها قدر الإمكان .

■ هل هناك أضرار من تقديم الشاي للأطفال .. ؟

بصفة عامة الشاي مشروب جيد للصحة إذا ما أحسن إعداده ، وتم تقديمه باعتدال للأطفال .. ويصبح ضارا لهم إذا أسيء إعداده أو تقديمه بإفراط .

وأهم فوائد الشاي هي : (منبه للأعصاب - منشط للدورة الدموية - مفيد في علاج الصداع - يفيد في توسيع الشعب الهوائية والنزلات الشعبية - مدر للبول) . أما إذا تم الإفراط في تقديم الشاي للأطفال ، أو تم غليانه لمدة طويلة فإنه سوف يسبب بعض المشاكل الصحية لهم مثل : الإمساك ، سوء الهضم ، زيادة عدد دقات القلب عن الطبيعي ، يعوق امتصاص الحديد (إذا تم تناوله بعد الطعام الغني بالحديد مباشرة) ، يفقد الشهية للطعام .

ومن هذا نخلص إلى أننا يمكننا تقديم الشاي لأطفالنا بدون إفراط ، يكفي كوب إلى كوبين يوميا .. مع عدم غليه لفترة طويلة (يفضل الشاي الكشري) غير المغلى .

■ طفلى كسلان وخامل .. هل هناك أغذية معينة تزيد من نشاطه وحيويته ؟

عادة ما يكون سبب الكسل والخمول الذى يعانى منه عدد من الأطفال هو نقص تناولهم لعنصر أو أكثر من العناصر الغذائية التى تمنحهم النشاط والحيوية ، وأهم هذه العناصر :

- فيتامين ب المركب : فحدوث نقص في أفراد هذه المجموعة من الفيتامينات عادة يصاحبه نقص في توليد الطاقة ، وبالتالي خمول وكسل . وكما سبق وأن ذكرنا فإن هذه الفيتامينات تتوافر في الخمير والبلبلة والمكسرات والكبد .

- الحديد : فنسبة كبيرة من الأطفال الذى يشكون الخمول والكسل ، يعانون من أنيميا نقص الحديد ، وبمجرد تناولهم للأغذية الغنية بالحديد أو العقاقير المحتوية على الحديد ، يستعيدون نشاطهم وحيويتهم .

وأهم الأغذية الغنية بالحديد : الكبد ، الكلاوى ، القلوب ، اللحوم ، صفار البيض ، الخبيزة ، الملوخية ، السبانخ ، الفواكه .

- فيتامين (سى): فتؤكد الدراسات أن نقص فيتامين (سى) بالجسم يسبب الإجهاد والتعب عند بذل أقل مجهود .. ولذا ينصح الأطفال بالإكثار من تناول الفواكه والخضراوات الطازجة الغنية بهذا الفيتامين للتخلص من خمولهم وكسلهم .

- الصوديوم ، والبوتاسيوم: كثيرا ما يعاني الأطفال من خمول وكسل وإجهاد بعد فقد نسبة كبيرة من عرقهم .. وتفسير ذلك ، أن جسمهم يفقد نسبة كبيرة من الصوديوم مع العرق ، وقلة الصوديوم تصيب الجسم بالتعب والإجهاد .. ولذا ينبغي إمداد الأطفال بكمية كافية من الماء وملح الطعام وخاصة فى فصل الصيف حيث يزداد العرق ، لتعويض النقص فى الصوديوم . ويعتبر أيضا نقص البوتاسيوم من الجسم - كما هو الحال فى حالات القيء والإسهال الشديدين - سببا مهما فى الإحساس بالحمول والأرق والإعياء عند الأطفال .. ولذا فى حالات القيء والإسهال الشديدين ينبغي إمداد أطفالنا بقدر كاف من عصير الفواكه والخضراوات الغنية بالبوتاسيوم لاستعادة نشاطهم .

- اليود: نقص عنصر اليود قد يؤثر على إفرازات هرمون الغدة الدرقية ، وهذه الهرمونات ضرورية للنشاط ونقصها يؤدى إلى الحمول ويمكننا الحصول على اليود من الأسماك البحرية والمحار .

وهناك بعض الأغذية الأخرى تمنح النشاط والحيوية لأطفالنا ، مثل : غذاء الملكت ، نبات الجنسنج ، حبوب اللقاح .

■ هل هناك بعض الأطعمة تنقل أمراضا لأطفالنا بالفعل ؟!

عندما يتم إهمال الطرق الصحية لتداول الطعام ، ولا يتم الحفظ الجيد للغذاء ، ونهمل القواعد السليمة الصحية فى التصنيع الغذائى .. هذه العوامل تجعل الطعام وسيلة لنقل العديد من الأمراض لأطفالنا . وأهم الأمراض التى تنقل إلى الإنسان عن طريق الطعام هى :

- الحمى التيفودية : وتنقل هذه الحمى للأطفال عن طريق تناولهم المياه أو الأطعمة الملوثة ببكتريا السالونيلا ، مثل : اللبن ومنتجاته والأسماك .. وكذلك عن طريق الأطعمة النيئة التى تؤكل بدون غسيل جيد .

- الحمى المالطية أو البروسيلا : وتحدث عن طريق تناول الأطفال للألبان أو

منتجاتها من مصدر حيوانات مصابة بالبروسيلة . كما تحدث العدوى لهم عن طريق تناول اللحوم المصابة وغير المطهية جيدا ، وللوقاية من الحمى المالطية يجب الاهتمام بغلى وبسترة اللبن مع اتباع النظافة الشخصية .
- السل أو الدرن : وينتقل للأطفال عن طريق تناولهم لبن الأبقار المصابة بمرض السل .

- الكوليرا : وتحدث العدوى بها عن طريق شرب الماء أو الأغذية الملوثة بميكروب الكوليرا البكتيرى .

- ديدان وطفيليات : عن طريق تناول الأغذية الملوثة ، وأهم هذه الديدان : الأميبا ، والجارديا ، الدودة الشريطية .

هذه بعض الأمراض التى تدخل عن طريق الغذاء إلى أطفالنا والتى يجب الحرص منها عن طريق العناية بنظافتهم الشخصية ، واتباع القواعد الصحية فى حفظ وتنظيم الغذاء المقدم لهم .

■ ما أهم الأطعمة التى تسبب الحساسية لأطفالنا ؟

هناك بعض الأطفال عقب تناولهم لبعض الأطعمة ، يشكون حكة بأجسامهم ، مع طفح جلدى ، وقد يصل بهم الأمر إلى الشعور بضيق التنفس ، وآلام بالبطن ، مع قىء وإسهال .. وهذا ما نسميه بالحساسية للطعام . وعادة تحدث الحساسية للأطعمة البروتينية والتى لم يتم طهيها أو لم يتم هضمها جيدا .

- وأهم الأغذية التى تسبب الحساسية عند الأطفال :
- الألبان : هى أكثر الأغذية التى تسبب الحساسية للأطفال .
- السمك : وهو من أنواع الأغذية ذات الحساسية الشديدة .
- البيض : ويحدث للأطفال عقب تناولهم للبيض .
- الفراولة والموز : من أنواع الحساسية الغذائية المشهورة بين الأطفال .
- وقد تحدث الحساسية من أنواع أخرى من الأطعمة ، مثل : (الفول السودانى ، والعدس ، والفول ، والشيكولاتة) ..

وقى الله أطفالنا ورعى خطاهم !

المراجع

■ المراجع العربية :

- ١ - العلاج "المعجزة": جين كاربير .
- ٢ - الطعام الجيد طريقك للصحة المثالية : دكتور/ أندرو وايل .
- ٣ - احترس من الغذاء : دكتور/ حسن فكرى منصور .
- ٤ - لكل داء غذاء : دكتور/ حسن فكرى منصور .
- ٥ - الغذاء صحة ورشاقة : كارول آن رينز لر .
- ٦ - دليل الوالدين فى تغذية الأطفال : دكتور/ أحمد يونس .
- ٧ - الغذاء المثالى للحامل : دكتور/ أيمن الحسينى .
- ٨ - طبيب اسمه الغذاء : دكتور/ أيمن الحسينى .
- ٩ - سعادة الطفل صحة الأم : دكتور/ سعيد الدجاني .
- ١٠ - أبحاث ومؤتمرات متنوعة .

■ المراجع الأجنبية

- 1-Leo Galland, et al : Super Immunity For Kids, 1989.
- 2-Katherine Wright: Healing Foods, 2002.
- 3-Jean Carper: Your Miracle Brain, 2001.
- 4- James F. Balch, et al : Prescription for Nutritional Healing 2 ed, 2000.

الفهرس

٣	مقدمة
٥	كيف تحسين استضافة طفلك داخل الرحم ؟
٩	الرضاعة الطبيعية .. الخطوة الأولى على طريق التغذية المثالية
١٤	الرضاعة الصناعية .. متى ؟ وكيف ؟
١٦	الأطعمة الإضافية وفن اختيارها
٢٣	العناصر الغذائية الضرورية لطفلك
٤١	ماذا يأكل الطفل أثناء مرضه ؟
٤٨	سممة الطفل .. مشكلة كيف نتخلص منها ؟
٥٤	نحافة الأطفال .. ما هي أسبابها ؟ وكيف نعالجها ؟
٥٦	طفلى لا يأكل ما الأسباب ؟ وما الحل ؟
٦٠	الإسهال والجفاف ودور الغذاء فى العلاج
٦٣	الإمساك عند الأطفال ودور الغذاء فى العلاج
٧٣	تساؤلات مهمة حول تغذية الأطفال
٧٩	المراجع