**ملف كامل عن التغذية السليمة للطفل**

أفادت دراسة لباحثين فرنسيين من المركز الوطني للأبحاث العلمية ان الجنين يتذوق رائحة ماتأكلة الأم خلال الحمل .

 وأختبر فريق من الباحثين تحت أشراف بينوا شال ( المركز الأوروبي لعلوم التذوق في ديجون ) رد فعل 24 طفلاً حديثي الولادة اتجاه الينسون الذي تناولته بعض الأمهات خلال الحمل .
وأفادت الدراسة التي نشرت في مجلة ( نيو ساينتست ) الذين قسموا إلى مجموعتين فور ولادتهم وبعدها بأربعة لاختبار ميلهم ونفورهم من تلك الرائحة .
وأبدى الأطفال الذين تناولت أمهاتهم الينسون خلال الحمل ميلا وأضحاً إلى الرائحة في حين ظهر الآخرون نفوراً أو عدك أكتراث بها .
واعتبر الباحثون أن الدراسة تشكل الدليل الأول الواضح على ان الأم تؤثر على ميل جنينها لرائحات معينة .
وأضافوا أن هذه النتائج يمكن ان تساهم في دراسة التعود على بعض الأغذية الذي يمكن أن ينمو لدى الجنين قبل الولادة .
وما يثبت ذلك أن أحدى النساء الحوامل قامت بشرب الخروع وهو شراب مسهل وبعد ساعات لاحظت ظهور سائل مخاطي لونه أخضر مصاحب للماء الذي يخرج ساعة الولادة فأسرعت للمستشفى وبعد الكشف اخبرها الطبيب ان هذا الشراب جعل الطفل يسهل في بطن أمه ولو ترك لأحدث أمر سيء مما اضطره ان يجري لها عمليه .

**مشاكل السمنة عند الاطفال**

يجب عليك أن تعلمي طفلك العادات الغذائية الجيدة والتي تستمر معه مدى الحياة والتي تقاوم الميل لديه ويمكنك أن تساعدي طفلك على إجراء التخسيس المطلوب باتباع ما يلي :

* عدم تشجيع الطفل على تفويت أي من الوجبات الأساسية الثلاث .
* تشجيع الطفل على شرب كأس من الماء قبل الوجبات .
* تقديم كميات أقل من الطعام للطفل .
* اقترحي على طفلك مضغ الطعام ببطء.
* اقدمي النوع الثاني من الطعام بعد انتظار الطفل لمدة عشر دقائق بعد تناول النوع الأول .
* الا تشتري الأطعمة الخفيفة ذات السعرات الحرارية العالية كرقائق البطاطس أو الحلوى .
* اشتري المشروبات قليلة السكر والفاكهة الطازجة والخضار واجعليها متوفرة في المنزل .
* اتركي الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة فقط على المنضدة في المنزل كالفاكهة الطازجة .
* امنعيه تناول الطعام بالغرفة أثناء التجول أو مشاهدة التلفاز .
* شجعيه على الرياضة كركوب الدراجة .
* اجعليه يستخدم السلم بدل استخدام المصعد .

**النصائح الخاطئة**

 كثيرة هي خبرات الأجداد ونصائح الجارات والقريبات التي يَتَبَرَّعْن بالإدلاء بها للأم الصغيرة بمجرد أن تضع وليدها، بل وربما قبل أن تضع أثناء الشهور الأخيرة من الحمل، وقد تؤدي كثير من هذه النصائح إلى مشكلات للطفل فيما بعد.

 وأول هذه النصائح الخاطئة هي إعطاء الطفل ماء مُحلّى بالسكر بعد الولادة مباشرة،في حين أن الأطباء وعلماء التغذية يؤكدون على ضرورة وضع الطفل على صدر أمه بعد مرور ثلث ساعة بعد الولادة، سواء أكانت هذه الولادة طبيعية أم قيصرية، وحتى وإن كانت الأم تحت تأثير المخدر بعد العملية القيصرية؛ لأن السائل الذي ينزل من صدر الأم في هذا الوقت، والذي يتميز لونه باللون الأصفر ويستمر لمدة ثلاثة أيام بعد الولادة يحمي الطفل إذا تناوله بما فيه من مواد مقاومة لمواجهة الحياة التي خرج إليها الطفل بعد أن كان في رحم أمه في درجة حرارة مثالية وعوامل حياة مثالية من صنع الرحمن عز وجل،وبعد مرور الأيام الثلاثة يبدأ نزول اللبن العادي من صدر الأم، فإذا أُعْطِيَ الطفل الماء المُحلّى بالسكر بدلاً من هذا الغذاء فقد يتعرض للكثير من المشكلات الصحية التي يحميه منها، هذا بالإضافة إلى أن الطفل لا يكون مهيأ لمثل هذا الغذاء ولا امتصاصه فتحدث له بعض المشكلات.

 ومن هذه العادات الخاطئة أيضًا التي يتعرّض لها الطفل في مرحلة ما قبل الفطام– كما يؤكد الدكتور مجدي نزيه رئيس خبير واستشاري التثقيف الغذائي– :إعطاء الطفل مشروب الينسون أو التيليو قبل النوم بحجة أنها سوف تساعده على النوم بهدوء وستمنع عنه ما قد يشعر به من (مغص) أو آلام في البطن،والحقيقة أن علاج المغص بأن ينام الطفل على بطنه لفترة ما إذا كان المغص بسبب طبيعي لتخرج الغازات،أما إذا كان بسبب يحتاج لعلاج طبي فلن تفلح هذه المشروبات في علاجه،إلى جانب أن إعطاء الطفل هذه المشروبات ليلاً ستحرمه من رضعة الليل التي تعتبر أهم الرضعات التي يتناولها الطفل لما تحتويه من نسبة أكبر من الدهون عما هي موجودة في رضعات النهار، مما يعطي للطفل ميزة كبيرة وينشط عمل الجهاز العصبي والمخ وهرمونات الجسم فينعم بنوم هادئ.

**الغذاء الأمثل:**

ويؤكد علماء التغذية على أنه لا يجب أن يتناول الطفل حتى يتم شهره الخامس غير لبن الأم فقط، وفي كل وقت يطلب فيه الطفل ثدي أمه، طالما أن الأم ترضع طفلها بالشكل الصحيح الكافي،ومقياس الرضاعة الصحيحة الكافية أن ينام الطفل بعد كل رضعة فهذا دليل على كفاية لبن الأم،ولكي تحصل الأم على هذه النتيجة يجب عليها أن تتناول كوبين من الحليب يوميًّا مع ملعقة من (الحلبة) المطحونة وكميات كافية من السوائل والخضروات والفاكهة الطازجة،ويجب أن يصل وزن الطفل بعد مرور 6 أشهر من ولادته إلى حوالي 7.5 كيلو جرامات، والمعروف أن وزن الطفل وقت الولادة يتراوح بين 3 إلى 3.5 كيلو جرامات.

**1 - قبل الفطام:**

من المعروف أن الطفل لا يفطم (يفصل) قبل نهاية عامه الثاني لقوله تعالى: (وَفِصَالُهُ فِيْ عَامَيْن)،لكن مع بداية الشهر السادس أو قبله بقليل ينصح بأن يتناول الطفل الماء بالإضافة إلى وجبات تكميلية بجانب الرضاعة الطبيعية من الأم، فخلال الفترة من الشهر السادس حتى نهاية السنة الأولى يجب أن تنظم تغذية الطفل، بحيث حصل على أربع وجبات إضافية مع ثلاث رضعات فقط من الأم وفي مواعيد محددة، الأولى صباحًا، والثانية ظهرًا، والثالثة قبل أن ينام في المساء. ولا يجب أن تستجيب الأم لطفلها إذا طلب الرضاعة في غير هذه الأوقات حتى تعطي له الفرصة لتناول الوجبات المكملة- كما ينصح الدكتور مجدي نزيه -ومواعيد هذه الوجبات تكون الأولى في الثامنة صباحًا والثانية في الحادية عشرة ظهرًا والثالثة في السادسة مساء، والأخيرة في الحادية عشر ليلاً،أي بفارق 5 ساعات بين كل وجبة وأخرى حتى يُعْطَى الطفل الفرصة لهضم الطعام وامتصاصه بشكل صحيح؛ولهذا لا يجب إعطاء الطفل أي شيء آخر في غير مواعيد هذه الوجبات؛ لأنها في هذه الحالة ستمنعه من تناول وجباته الأساسية كاملة، فالطفل لا يأكل إلا إذا جاع، ولن يجوع إلا إذا كانت معدته خالية.

1 -1 وتحتوي الوجبة الأولى

على صفار بيضة سائلة، أو مُسوَّاة ومذابة في ملعقتين من الحليب، فيجب ألا تكون جامدة حتى لا تلتصق بأعلى فم الطفل ويصعب عليه تناولها،وهذه الوجبة تَمُدُّ الطفل بالبروتين الحيواني وبنسبة من فيتامين (أ) الذي يسمى فيتامين النمو، بالإضافة إلى عنصر الحديد.

1-2 أما الوجبة الثانية

فيمكن أن تكون "مهلبية"، وهي عبارة عن ملعقة سكر وملعقة نشا وفنجان من الحليب، حيث يذاب السكر مع الحليب ويوضع على النار حتى يغلي، ثم يضاف النشا بعد إذابته في الماء ويقلب مع الحليب على نار هادئة، ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد،وهذه الوجبة ستُمِدُّ الطفل بمواد الطاقة وعنصر الكالسيوم اللازم لظهور الأسنان، حيث تظهر أول أسنان الطفل بدءاً من نهاية الشهر السادس، بالإضافة إلى البروتين وفيتامين (أ)، مما يساعد الطفل على النمو وتكوين العظام.

* 1. أما الوجبة الثالثة

فعبارة عن حساء خضروات متنوعة مسلوقة ومصفاة تمامًا، مع إضافة نقطتين من الليمون وكمية قليلة جدًّا جدًّا من الملح، ويتناولها الطفل دافئة، لا هي ساخنة، ولا هي باردة؛ ليكون طعمها مرغوبًا للطفل ويمكن أن تتكون من الجزر والبطاطس والبازلاء والفاصوليا والكوسة والكرفس وإذا لم يوجد كرفس يمكن إضافة البقدونس، مع مراعاة عدم زيادة نسبة الجزر والبطاطس حتى لا يصاب الطفل بالإمساك، وأن تكون هذه الإضافة جميعها بكميات قليلة ليأكلها الطفل طازجة.

1-4 وتكون الوجبة الرابعة

عبارة عن عصير البرتقال شتاء، أو عصير الجوافة أو عصير الطماطم صيفًا في حالة عدم وجود البرتقال، حتى يحصل الطفل على احتياجاته من فيتامين C؛ ليقوى جهاز المناعة في جسمه ويحميه من الإصابة بالأمراض. كما ينصح أن يتم تناول الطعام باستخدام الملعقة والكوب والطبق،وعدم استخدم (البيبرونات أو التيتينات)، فقد نادت منظمة الصحة العالمية بمنع استخدامها منذ أكثر من عشر سنوات؛ لأنها تجعل الطفل يعتاد على الثقوب الواسعة لحلمات الببرونة ويمل الثقوب الضيقة لحلمة ثدي الأم حتى لا يبذل مجهودًا في عملية المص أو الشفط، وثدي الأم هو التغذية المثالية التي يجب أن تستمر حتى نهاية السنة الثانية من عمر الطفل بجانب الأغذية التكميلية.

1-5 الحبوب والكبدة في السابع:

من الشهر السابع يضاف للوجبات الأربع بعض العناصر الغذائية الجديدة،

1-6 ففي الوجبة الثانية

يمكن صنع الأرز بالحليب بدلاً من النشا والحليب فقط؛ لأن الطفل في هذه المرحلة يستطيع التعامل مع الحبوب، مع مراعاة أن يكون الأرز تام الاستواء،

1-7 أما الوجبة الثالثة

فيمكن أن يضاف مع الخضراوات كبدة دجاجة أو كبدة أرنب (مع مراعاة أن تكون ذات لون أحمر وسطح لامع، وخالية من أية تجمعات دهنية أو بقع زرقاء لكي نضمن أن تكون كبدة سليمة) مرتين أسبوعيًّا على الأقل؛لأنها تمد الطفل بكمية من البروتين وفيتامين (أ) اللازم لبناء الخلايا لأن الطفل في هذه المرحلة ينمو نموًا سريعًا، بالإضافة إلى عنصر الحديد مما يرفع نسبة الهيموجلوبين في دم الطفل، مع ملاحظة أن تسلق الكبدة مع الخضراوات وتصفى معها بعد أن تضرب في الخلاط أو تهرس بالشوكة جيدًا. وماذا عن الأغذية المصنعة الخاصة بالأطفال التي يعلن عنها ويستعملها الكثيرون؟

يقول خبراء التغذية لا ينصحون باستعمال أغذية سابقة الإعداد؛ لأنها صورة من صور القمح أو الحبوب أو الخضراوات مع احتوائها على مادة حافظة ومكسبات طعم ورائحة ومواد للتلوين والتحلية، فالبعد عن هذه الكيماويات أفضل؛ لأن كبد الطفل أقل من أن يستوعب أو يتحمل إضافة كيماويات للجسم.

**احذري من أنيميا الفول في الثامن:**

خلال الشهر الثامن يضاف إلى غذاء الطفل نوعين جديدين من الطعام وهي اللحوم البيضاء والبقول،فتسلق قطعة من الدجاج مع الخضراوات وتضرب في الخلاط قبل أن تُعطى للطفل، أو تقطع عكس اتجاه نسيج اللحم إلى شرائح رقيقة عرضية (مثل طريقة تقطيع اللانشون) حتى يستطيع الطفل بلعها،

أما البقول فيجب أن تكون خالية من القشور حتى يمتصها الجسم ويضاف إليها الخبز، وبالنسبة للفول يقشر ويضاف إليه كمية قليلة جدًّا جدًّا من الملح ونقطة زيت وقطعة صغيرة من الخبز، وتهرس كلها جيدًا حتى تصبح سائلاً وتُعطى للطفل، وتكون البداية بحبة فول واحدة، ثم حبتين ثم ثلاث حبات، وهكذا لكي نتحاشى إصابة الطفل بأنيميا الفول التي تظهر على الطفل في صورة تغير لون البول إلى اللون الأحمر؛ لأن كرات الدم الحمراء تتكسر وتنزل مع البول وشحوب وميل لون الوجه والشفتين إلى اللون الأبيض، وهذا لا يحدث إلا عند بعض الأطفال فقط، فإذا حدثت الأعراض فينصح بعدم إعطاء الطفل الفول أو العدس أو الفاصوليا البيضاء أو الحمص أو الترمس أو الحلبة أو السمسم.

1-8 وخلال الشهر التاسع
يبدأ إضافة اللحوم الحمراء لغذاء الطفل بعد سلقها وضربها في الخلاط أو تقطيعها إلى شرائح عكس اتجاه النسيج، كما يمكن أيضًا عمل البيض بطريقة معينة؛ وهي وضع البيض مع قطعة من الطماطم وقليل من السمن والملح والخبز وتهرس جيدًا بالشوكة حتى تصبح سائلاً وتوضع على النار قليلاً، فهذا الخليط يحتوي على مغذيات عالية من مواد الطاقة والفيتامينات والأملاح المعدنية.

**2-بعد سن الفطام :**

 خلال السنة الثانية من عمر الطفل يجب تخفيض عدد الرضعات من ثلاث رضعات إلى رضعتين فقط قبل النوم ظهرًا ومساءً؛ لأن زيادة عدد الرضعات سيؤثر على تناوله للوجبات الأخرى، ويُراعى أن تكون جميع الأطعمة التي يتناولها الطفل في حالة سائلة، وأن يُتَخلَّص من الطعام الذي لم يتناوله الطفل، ويفضل ألا يحصل الطفل على كميات كبيرة من الأرز باللبن أو بالنشا أو البطاطس حتى لا يصاب بالسمنة؛ لأن السمنة التي تتكون في مرحلة الفطام تستمر طوال حياة الإنسان.

**3-من الثالثة وحتى سن ما قبل المدرسة:**

الطفل في هذه المرحلة يكون قد كوَّن أسنانه ويستطيع أن يتناول الطعام الذي يتناوله الكبار، لكن يجب مراعاة أن تقسم وجبات اليوم على أربع وجبات في مواعيد ثابتة، ولا ينصح بتناول الحلوى المصنعة إلا في أضيق الحدود حتى لا يشعر الطفل بالحرمان، وتكون بعد انتهاء وجبة من وجبات اليوم

وتعتبر الساندوتشات أو الشطائر إحدى وجبات اليوم، ويُراعى أن تُكمل محتوياتها ما يتناوله الطفل من غذاء طول اليوم، فتكون أغذية مركزة قليلة الحجم كثيفة القيمة الغذائية، فيفضل الجبن الرومي أو الجبن المطبوخ؛ لاحتوائها على نسبة كبيرة من فيتامين (أ) ونسبة كبيرة من الكالسيوم والدهون، ومن اللحوم يمكن وضع (البسطرمة)؛ لاحتوائها على نسبة كبيرة من البروتين وعنصر الحديد والزنك، وكذلك الحلاوة الطحينية أو الزبد مع المُربَّى مع الخبز الأبيض؛ لأنه سهل المضغ والبلع وعالي القيمة الحرارية.

**مشاكل انعدام أو ضعف الشهية**

تعاني الكثير من الأمهات إن لم نقل معظمهن من مشكل انعدام أو ضعف الشهية لدى أطفالهن، وهي مشكلة تخلقها الأم القلقة أولا ثم ينميها الطفل الذى يجد فى قلق امه وسيلة ناجحة لاشباع رغبته فى ابراز شخصيته للعالم الصغير الذى يعيش فيه، والذي يحيط به وغالبا ما تشعر الأم بخيبة أمل وهي ترى وليدها في حالات لا تسرها، كاصفرار في الوجه، أو وجود هالات سوداء حول العين، أو عدم الزيادة في الوزن مقارنة مع أقرانه... كل هذا بسبب ضعف الشهية أو انعدامها. والحقيقة أن ضعف الشهية عند الطفل مشكلة كل أم، لدرجة أننا اعتدنا أن نسمع جملة "ابني شهيته ضعيفة"، التي غالبا ما ترددها الأمهات بضجر وحزن وقلق، والواقع أن مشكلة الشهية عند الاطفال تقلق بال الكثير من الامهات وخلال السنة الاولى من عمره تكون شهيتة قوية عادة لكى يتناول الغذاء الكافى لهذا النمو السريع ولكن نمو الطفل لا يستمر بهذه السرعة مدى الحياة وبعد السنة الاولى يبطئ بحيث لا يزيد وزنه أكثر من 3 كيلو غرامات سنويا أى 8 غرامات يوميا ومع البطء فى النمو تقل حاجة الجسم وتقل شهية الطفل.

**وهناك ثلاثة أسباب لضعف شهية الطفل:**

**1 - مرضية**
كالنزلات الشعبية أو المعوية أو غيرها من الامراض التي تصيب الطفل بضعف مؤقت فى شهيته، تعود الشهية بعد ذلك الى ما كانت عليه.

**2-طبيعية**

إذا تناول الحلوى أو أى طعام بين الوجبات أو تقديم الوجبات فى فترات متقاربة جدا.

**3-نفسية**

وهى تشكل الغالبية العظمى من حالات فقد الشهية كتوتر أمه أو تأنيبه

- وتستطيع الام التغلب على ضعف شهية الطفل بعد أن تتأكد من خلوه من أى سبب مرضى لضعف شهيته وتختلف الشهية وسرعة النمو من طفل الى أخر فلا داعى للمقارنة بين طفلك وأطفال اخرين. ووزن الطفل هو الفيصل فهو يزيد ربع كيلو كل شهر بعد السنة الثانية.
- تجنبى مناقشته فى مسألة الاكل ولا ترغميه على الاكل بالتهديد أو بالضرب أو بالرشوة والمحايلة بل ضعى الاكل أمامه على طاولة الطعام من 20-30 دقيقة يأكل ما يشاء ثم أرفعى الباقى بدون تعليق.
- دعيه يختار الطعام الذى يحبة مادام مفيدا.
- امنعيه من تناول الحلوى أو أى طعام أخر قبل ميعاد الطعام بساعتين.

وعليك اعطاء الطفل الاغذية الغنية بالطاقة والسعرات الحرارية من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات للمحافظة على نموه العقلي والجسدي وذلك لتعويض المفقود من الجسم من طاقة ناتجة عن كثرة الحركة، ومن المحتمل ان يكون الطفل له شهية جيدة ولكن وزنه لا يزيد فعليك ان تتأكدي من خلو جسده من الديدان مثل الاسكاريس والدودة الشريطية وغيرها فهي تقلل من شهية الطفل وتتطفل على غذائه. والنحافة عند الاطفال تكون وقتية ومع الاهتمام بالتغذية السليمة سوف يزيد الوزن وتختفي النحافة وننصح جميع الأمهات بالتالي:

-عدم الضغط على الأطفال من أجل تناول الطعام فقد يسبب الضغط مفعولاً عكسياً بحيث يكرره الطفل الطعام، بل قومي بالحديث معه وترغيبه وعرض نوع واحد فقط وليس أكثر من نوع فبهذا سوف ترهقين نفسك فالطفل ان لم تكن له شهية للطعام سوف لا يأكل حتى لو أحضرتي له 7أنواع فأكثر.
- المواظبة على ساعات النوم لراحته ونموه.
- اعطاء الطفل كميات من البروتينات للمحافظة على نموه وخاصة الألبان والبيض واللحوم والبقوليات
- اعطاؤه الكثير من المواد النشوية لمده بالطاقة اللازمة من أجل حركته الزائدة
- اعطاؤه الفيتامينات الضرورية بعد استشارة الاخصائي وخاصة فيتامين ب المركب الفاتح للشهية الموجود في الخميرة الكبدة - اللحوم - الموز - عصر الطماطم ويفضل المصادر الطبيعية عن الدواء..
- احتفظي في مطبخك بالاغذية المفيدة له مثل حبوب الافطار والمكسرات والفواكه المجففة لتكون له بديل عن الشيبسي والشوكولاته عند الاحساس بالجوع ويمكن اعطاؤه قطعة من الشوكولاته بعد تناول وجبة خفيفة كساندويتش جبنة.
- عودي طفلك على صحن الخضروات والفواكه الطازجة في ساعة معينة كل يوم وقت المغرب حتى يرث العادات الغذائية الصحيحة.
- عدم تقديم لطفلك أنواع الحلوى الملونة والمنكهة والمشروبات الغازية وعدم تواجدها في منزلك هي الخطوة الأولى وباقناعه بضررها مرارا ومرارا سوف يخزن عقله الباطن هذا ويقل ميله لها إلا بالمناسبات.

**أطعمة لزيادة وتقوية ذكاء الاطفال**

زبدة الفستق، والحليب كامل الدسم، والبيض، والبروتينات، والسمك هي الأطعمة الخمسة السحرية

**لمن يرغب بأطفال ذوي ذكاء خارق.**

(حذاري من المعكرونة فهي ليست ضمن القائمة) واشنطن - إذا كنت تطمح في أن يتمتع أطفالك بذكاء خارق وعقل سليم, فما عليك إلا الاطلاع على الدراسة الجديدة التي نشرتها مجلة"صحة الأطفال" مؤخرا, واستعرض فيها الباحثون خمسة أنواع من الأطعمة التي تساعد إضافتها إلى وجبات الأطفال الغذائية في زيادة نسبة ذكاءهم وحيويتهم.

فقد أوضح الباحثون أن أغذية الأطفال يجب أن تضم خمسة أنواع رئيسية من الأطعمة التي تجعلهم أكثر ذكاء وهي زبدة الفستق التي تحتوي على الدهون المسؤولة عن زيادة النمو الذهني والمهارات الادراكية, والحليب كامل الدسم الغني بالأحماض الدهنية والكوليسترول الذي يحتاجه الأطفال وخاصة ممن لم يتجاوزوا السنتين. ويرى هؤلاء أن الكوليسترول ضروري للأطفال في هذه المرحلة لدوره في بناء وتنشيط الخلايا العصبية والدماغية, كما يساعد في عزل خلايا الدماغ وبالتالي يقلل وجود الدارات القصيرة في وظائف الاتصال. وأكدت الدكتورة اليزابيث وارد, مؤلفة كتاب تغذية الأطفال المتخصص, أهمية البيض في تغذية الأطفال لغناه بالكوليسترول والبروتينات والعناصر الغذائية الضرورية للنمو مثل مادة الكولين الشبيهة بفيتامين (ب) والتي أثبتت في الدراسات الحيوانية قدرتها على تحسين التعلم والذاكرة.

ولا تنس الدكتورة وارد السمك ضمن الأطعمة الخمسة المنشطة للذكاء , وخاصة أسماك التونة الغنية بالأحماض الدهنية متعددة غير الإشباع من نوع أوميغا-3 التي تتواجد في خلايا الدماغ بصورة طبيعية, وهي ضرورية لسلامة العقل والجسم.

وأخيرا, توصي الباحثة بإضافة اللحوم الحمراء إلى أغذية الأطفال لما تحتويه من كميات ضخمة من الحديد والبروتينات والألياف والفيتامينات وفيتامين(ب 12) على وجه الخصوص.

1. **التغذية الطبيعية**

**"منع حساسية الأطفال الناتجة عن بعض الأطعمة"**

على الرغم من أن حساسية الطعام تصيب عددا قليلا من الأطفال، فان هناك محاولات عديدة لمنع حدوثها من قبل الباحثين.

وتبعا لدراسة اجريت في مجلة الحساسية والمناعة، وجد ان الأطفال المعرضين لخطر الاصابة بالحساسية ولم يتم اطعامهم حليب الأبقار و البيض و الفول السوداني اثناء مرحلة الرضاعة، كما ان امهاتهم لم يتناولن هذه الأطعمة طيلة فترة الحمل قد ادى الى الى انخفاض نسبة حدوث الحساسية للطعام في اول سنتين من عمر الطفل.

يقول احد الباحثين في هذا المجال "ان نسبة كبيرة من الأطفال المصابين بحساسية للبيض والحليب تختفي لديهم اعراض الحساسية خلال 3-5 سنوات من عمر الطفل" ، "اما الأطفال المصابين بحساسية من الفول السوداني والسمك فقد تستمر الحساسية لديهم حتى السنة السابعة من عمر الطفل وقد تستمر هذه الاعراض مدى الحياة عند بعض الأطفال"، وكانت هذه النتائج بناء على دراسات عديدة في هذا المجال.

ويضيف هذا الباحث " التجنب المبكر للأطعمة المسببة للحساسية هي الخطوة الرئيسية لتجنب اعراض الحساسية لدى الأطفال المعرضين للأصابة بها".

ومن علامات حساسية الطعام التي تصيب الأطفال: الأكزيما، الطفح الجلدي، عسر التنفس والاستفراغ من الحليب الصناعي، ولحسن الحظ فان هذه الأعراض الأولية تساعد على معالجة المرض في بدايته ومنع استفحاله في الجسم.

وبما ان الأطفال المصابين بحساسية الطعام معرضين أكثر من غيرهم للاصابة بأمراض الجهاز التنفسي عند الكبر، فانه من الأفضل أن نكتشف الطعام الذي يسبب الحساسية في وقت مبكر لنتمكن من التدخل بمنع أعراض الحساسية الأولية من التطور الى أعراض متقدمة مثل الأزمة الصدرية والتهاب الأنف.

1. **وجباته المدرسية**

يقضى طفلك أغلب وقته فى المدرسة، فاحرصى على أن تكون وجباته المدرسية مفيدة ومغذية لكى يتمتع بالنشاط والتركيز طوال هذه الساعات الطويلة.

حان وقت العودة إلى المدرسة، وبالنسبة للكثير من الأمهات يعنى ذلك الاستعداد لتحضير الوجبات المدرسية مرة أخرى. إن الوجبة المدرسية هامة للغاية لأنها تمد طفلك بالطاقة اللازمة لتحصيل دروسه طوال اليوم المدرسى. أنجح طريقة تشجع طفلك على أن يأكل طعامه هى التنويع فيه وتحضيره بطرق ظريفة ومتنوعة. الخطوة الأول هى أن تجهزى لذلك بمساعدة طفلك، فالأطفال يفضلون الطعام الذى يختارونه ويشاركون فى تجهيزه. إن إشراك طفلك فى عمل وجبته سيعلمه اختيار العناصر الغذائية السليمة وفى نفس الوقت سيستمتع بمسألة التحضير نفسها.

**اختيارات آخر لحظة**: لتجنب اختيارات آخر لحظة والتى عادةً لا تكون صحية، فكرى مسبقاً فى وجبات الأسبوع كله وجهزى وجبة كل يوم فى الليلة السابقة إن أمكن. حاولى التعرف على ما يحبه أطفالك، وخذيهم معك إلى السوبر ماركت عند شرائك للبقالة واجعليهم يختارون الأطعمة التى تعجبهم. تصفحوا سوياً كتب الطهى – قد تجدين كتب طهى خاصة بالأطفال - وبمساعدتك اتركيهم يجربون الوصفات التى تعجبهم. حاولى تلبية رغباتهم ولكن ضعى فى اعتبارك الإرشادات الغذائية السليمة، فبذلك سيستطيعون فى يوم من الأيام اختيار الوجبات الصحية بأنفسهم.

**الاختيار الجيد**: الاختيار الجيد للوجبات الغذائية يساعد الأطفال على التركيز، ,يحافظ على مستوى الطاقة ثابتاً، كما يجعلهم يتمتعون بحالة نفسية مستقرة، كل ذلك يحسن من مستوى تحصيل الطفل وقدرته على التركيز. يجب أن تتضمن الوجبة المدرسية اختيارات من كل من المجموعات الغذائية الآتية: البروتينات، البقول، الفواكه والخضروات، ومنتجات الألبان. البروتينات تمد الجسم بطاقة طويلة المدى وتساعد الطفل على الانتباه. اختارى نوع أو اثنين من الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللحوم، الدجاج، البيض، التونة، الجبنة، وزبدة الفول السودانى. اختارى نوع من مجموعة الحبوب الغنية بفيتامين "ب" مثل الخبز (خاصة الخبز المصنوع من الحبة الكاملة)، المكرونة، ال"كاب كيك"، والمقرمشات. احرصى أيضاً على أن تتضمن الوجبة نوع إلى 3 أنواع من مجموعة الفواكه والخضروات لأنها تحتوى على فيتامينات هامة، معادن، وألياف. قد يتضمن ذلك عصائر طبيعية 100%، أو ثمرة فاكهة طازجة أو حتى مجففة. حاولى إضافة الخضروات للسندوتشات أو ضعى بعض أصابع الجزر والخيار فى كيس أو علبة نظيفة. حاولى زيادة الكالسيوم الذى يتناوله طفلك بإضافة منتج من منتجات الألبان مثل علبة لبن أو الجبنة. هذه المنتجات أيضاً ستمد طفلك بالبروتينات ومعادن أخرى هامة.

**التنويع في الوجبات**: نوعى من وقت لآخر فى الوجبات المدرسية حتى لا يمل طفلك. ابحثى عن طرق مبتكرة لتقطيع الأطعمة وتجهيزها، وتأكدى من أن الأطعمة التى تعطينها لطفلك سهلة التناول بالنسبة له وموضوعة فى علب سهلة الفتح ولا تحتاج لتقشير أو استخدام أية أدوات. ضعى كمية بسيطة من كل نوع ولكن ضعى أنواع متعددة، ولا تنسى إضافة زجاجة أو ترمس ماء. جربى أنواع مختلفة من حشو السندوتشات وأشكال مختلفة من الخبز، فيمكن استخدام التوست أو ال"بتى بان"، أو الكيزر، أو ويمكنك تقطيع الخبز إلى أرباع أو الى قطع صغيرة أو استخدمى أداة تقطيع البسكويت لتقطيع الخبز حتى يكون الخبز شكله ملفت للطفل وأسهل فى التعامل بالنسبة للطفل الأصغر. ليس من الضرورى أن تتضمن الوجبة المدرسية سندوتش كل يوم، فمن الممكن وضع محتويات السندوتش منفصل على أن يقوم الطفل بتجهيز السندوتش عند موعد الغذاء فى المدرسة أو يمكنه أكل المحتويات بمفردها. يمكنك تحضير بعض السلاطة فى علبة منفصلة مع وضع قطعة خبز معها. يمكنك أيضاً وضع علبة بها بعض سلاطة الفواكه. حتى البيتزا تعتبر بديل جيد.

نصيحة: من وقت لآخر، ضعى لطفلك مفاجأة فى علبة طعامه مثل ستيكر، أو بسكويته المفضل. فهى لفتة ظريفة تشعر طفلك أنك معه حتى وهو فى المدرسة.

نصائح هامة بالنسبة لعلبة الطعام: اختارى علب الطعام أو الأكياس المعزولة لكى يحفظ الطعام فى درجة حرارة مناسبة، كما يجب أن تقومى بغسل علبة الطعام كل يوم بماء دافئ وصابون لكى تبقى نظيفة وخالية من البكتيريا، كما أن عبوة ثلج أو زجاجة مجمدة ستحفظ الطعام طازجاً وبارداً. يمكنك تجميد علبة اللبن أو العصير، فبحلول موعد الغذاء ستكون قد ذابت. عند تجهيز سندوتشات الدجاج، البيض، التونة، أو اللحم، ضعيها فى الثلاجة حتى موعد مغادرة طفلك، ويمكنك وضعها فى الفريزر قبل مغادرة طفلك بخمس أو عشر دقائق لكى تتأكدى من زيادة برودتها. يمكن أيضاً أن تقومى بعمل سندوتشات باستخدام خبز مجمد ولكن يجب أن يكون نوع الخبز جيداً لكى لا يكون مبتلاً.

أفكار ظريفة لوجبات خفيفة: يمكنك إضافة هذه العناصر لوجبات طفلك المدرسية لكى تكون أكثر جاذبية له، أو يمكنك إعطاؤها له فى البيت كبديل للأطعمة والحلويات الغير صحية مثل الشيبس والبمبونى، فواكه طازجة، مقشرة ومقطعة إذا لزم الأمر، خضروات طازجة مقطعة، أنواع مختلفة من الحبوب المخلوطة بالمكسرات كالزبيب أو الفواكه المجففة، أو الحبوب المحلاة طبيعياً، البطاطس المشوية فى الفرن، ال"كاب كيك"،الفيشار، البسكويت بالفواكه، البقسماط بالسمسم، البسكويت أو المقرمشات المصنوعة من حبة القمح الكاملة. ويجب على الأم أن تراعى سن الطفل فى اختيار الأطعمة المناسبة.

**التغذية السليمة للأطفال**

التغذية السلمية تبدأ من المنزل عن طريق الغذاء الصحي وإتباع عادات الأكل الصحية ولنتذكر أن الصغار يقلدون الكبار في كثير من تصرفاتهم سواء أحبوها أم لا. لذا فعلينا أن نكون بمثابة قدوة لهم بإتباع عادات غذائية سليمة.

1. **أساسيات التغذية السليمة** : يوفر الطعام العناصر الغذائية المطلوبة لبناء أجسام قوية. فالغذاء يمد الجسم بالطاقة التي يحتاجها للنمو واللعب والتعلم والمحافظة على الصحة. ومن الضروري تنويع الأطعمة المقدمة للطفل حتى نوفر احتياجاته من المواد الغذائية الأساسية للنمو. فكل نوع من أنواع الأطعمة يحتوي على نوعية خاصة من الأغذية والتي بدورها تقوم بوظائف مختلفة في الجسم، ولايوجد نوع من الأغذية أهم من الآخر فالجسم يحتاجها جميعاً من أجل صحة أفضل.
2. **أمثلة نوع المادة الغذائية** أقل عدد من الوجبات يمكن تقديمها مجموعة الطعام
خبز أسمر، حبوب " بقول"، رز، معكرونة، خبز الذرة. كربوهيدرات
فيتامين (ب1)
حديد ، نياسين 6 خبز
بقول أرز
جرز، هليون، طماطم، بطاطس، شمندر، فاصوليا، بازلا، يقطين، كرنب، فلفل أخضر وأحمر
فيتامين (أ) و (س) 3 خضروات
تفاح، خوخ، موز، عصير فواكه، برتقال، فراولة، مشمش، بطيخ. فيتامين (أ) و (س) 2 فواكه
حليب قليل الدسم زبادي قليل الدسم كسترد. كالسيوم بروتين فيتامين (ب2) 3 حليب
زبادي جبن لحم البقر، الغنم، الدجاج، الديك الرومي، سمك، جوز الهند.
بروتينات نياسين حديد فيتامين (ب1) 2 لحم سمك، دجاج بيض جوز، بندق

**أسئلة تهم الأمهات :**

* **كيف أعرف أن طفلي يأخذ كفايته من الطعام ؟.**
يأكل الطفل عادة عند إحساسه بالجوع ويمتنع عند الشبع.
ولأن ما يستهلكه الأطفال من الطعام هو أقل مقارنة بالكبار يشعر الأهل بالقلق. وللإطمئنان فالطفل الذي ينمو بالمعدل الطبيعي هو غالباً يحصل على كفايته من الغذاء.
* **كيف أعرف حجم الوجبة التي أقدمها لطفلي ؟.**
هذه بعض الإرشادات التي يمكن الاستعانة بها في تقدير حجم الوجبة المقدمة للطفل :
قدم ما يعادل ربع أو ثلث حجم وجبة البالغين أو مايعادل ملعقة طعام كبيرة لكل سنة من عمر الطفل.
حضّر كمية أقل من التقدير لتحث الطفل على أن يطلب المزيد إذا كان جائعاً.
* **كم عدد الوجبات التي يمكن تقديمها للطفل ؟**
يحتاج الصغار إلى وجبات متعددة بسبب احتياجهم العالي للطاقة. فيفضل تقديم ثلاث وجبات بالإضافة إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة. يجب اختيار الوجبات الخفيفة من مجموعات الغذاء الخمس الأساسية التي سبق ذكرها، ويفضل تقديمها بين الوجبات الرئيسية.
من الأمثلة على الوجبات الخفيفة : عصير فواكه طازج، رز ، زبادي، شوربة وخضار.
* **شهية طفلي للطعام أصبحت أقل بعد بلوغه السنة الأولى فهل هذا أمر طبيعي؟.**
يتباطأ نمو الطفل بعد بلوغه سنته الأولى فتقل حاجته إلى الطعام وبالتالي إقباله عليه. وعلى الأم أن تفهم أن قلة الشهية أمر طبيعي في هذه الفترة بسبب انخفاض حاجته من السعرات الحرارية وهي لاتدل على تردي حالة الطفل الجسدية والنفسية، وهناك أسباب أخرى تساعد على قلة إقبال الطفل على الطعام ، فمثلاً الطفل الذي يستهلك كمية كبيرة من الحليب يحصل على كفايته من السعرات الحرارية فلا يحس بالجوع وبالتالي يقل إقباله على أنواع الطعام الأخرى.
كما أن شهية الطفل تتفاوت بشكل كبير بين الوجبات فقد يأكل يوم بشكل جيد ويكون طعامه خفيفاً في اليوم التالي فلا يجب أن يكون هذا الأمر مدعاة للقلق مادام الطفل ينمو بصورة طبيعية.
كما أن طباع الطفل تؤثر على كمية الطعام التي يأكلها، فالطفل الهادئ يجد الوقت الكافي ليأكل كمية أفضل من الطفل كثير الحركة والذي ينشغل اكثر باللعب .
كما يعتبر رفض الطعام أحياناً محاولة من الطفل لإظهار استقلاليته.
ويرفض الطفل أحياناً تناول الطعام لأنه تعلم ربط أوقات الوجبات بأشياء لايحبها خصوصاً إذا أجبر على تناول نوع معين من الطعام أو كمية أكثر من حاجته.
وتكون أحياناً قلة الشهية لسبب اعتلال في الصحة ففي هذه الحالة يجب على الأم مراجعة الطبيب للإطمئنان على سلامة الطفل.

**بعض الإرشادات لأسلوب تغذية أفضل :**

-شراء الأطعمة المفيدة فقط.
-أن نكون قدوة لأطفالنا بإتباع عادات الأكل الصحية.
-الابتعاد عن القلق المبالغ فيه إذا ترك الطفل وجبة من الوجبات.
-ترك الطفل يأكل بنفسه ويختار مايريد من قائمة الأطعمة المفيدة.
-مراقبة الوجبات الخفيفة وتجنب السكاكر بين الوجبات
-التخفيف من استهلاك الحليب
-عدم اجبار الطفل على اكل كميه اكبر من حاجته او اطعمه لايحبها .

**قبل أن تقررى أن طفلك نحيف أو ناقص الوزن، يجب مقارنة وزنه بالمعدلات المتوفرة :**

**-عند الولادة المعدل 2.5 -3.5 كيلوجرام، يزداد هذا الوزن بمعدل
140-225 جرام في الأسبوع في الخمسة الأشهر من السنة الأولى.**

**-بعد السنة الثانية يزداد الوزن بمعدل 1.5-2 كيلوجرام إلى مرحلة البلوغ…**

إذن النحافة أو نقص الوزن هي اختلال في معدل النمو ينتج عن قصور مصادر الطاقة للوفاء باحتياج الجسم قد يكون من أسبابه ما يلي:

-**النشاط الشديد** : يتميز بعض الأطفال بأنهم شديدو النشاط والحركة
مما يسبب استهلاك المزيد من الطاقة.

-**العصبية:** هذه الصفة تميز بعض الأطفال وقد تؤدي إلى رفضهم للطعام.

-**رفض الطعام**: يرفض الطفل الطعام أحياناً بسبب انشغاله باللعب أو الحديث مع رفاقه.

**-فقدان الشهية:** قد يكون فقد الشهية بسبب مرضي أو نفسي وهنا لابد من
عرض الطفل على طبيب أطفال.

**-الوراثة**: تتميز بعض الأسر بصفة النحافة، وهذه مثلها مثل أي صفة وراثية
لا بد من القبول بها إذ ان محاولة معالجتها فيها إهدار للوقت والمال.

-**المرض:** عند الإصابة بالمرض يجب معاملة الطفل بما يتلاءم وحالته المرضية واتباع إرشادات الطبيب المعالج وحسب السبب الذي يحدده طبيب الأطفال المعالج توضع الخطة العلاجية الملائمة.

**سوف نستعرض المعالجة الغذائية التي تشمل النصائح التالية :**

* **أولاً: رفع القيمة الغذائية للوجبة بزيادة محتواها من الطاقة وأغذية البناء والبروتينات**

**.كيف يتم ذلك؟.**

1- إضافة الحليب والجبن للبيض والبطاطس المهروسة والأغذية المفضلة لدى الطفل.
2- إضافة زبدة الفول السوداني لشرائح الخبز مع المربى أو العسل.
3- تقديم الحليب بنكهات مختلفة حسب الرغبة.

* **ثانيا- تقديم الطعام بالأسلوب الذي يرغبه. كيف يتم ذلك؟**

1- اختيار الوقت المناسب الذي لا يكون فيه الطفل مرهقاً أو غاضباً.
2- عدم تقديم أغذية خاوية السعرات الحرارية تملأ معدته مثل المشروبات الغازية قبل الوجبة.
3- زيادة عدد الوجبات اليومية إلى 5-6 وجبات صغيرة تقدم في طبق جذاب.
4- تنظيم مواعيد الوجبات.
5- التنويع في طرق الإعداد والتقديم.
6- تناول العائلة الطعام جميعاً واجتماع جميع الأفراد على المائدة.

**عادات غذائية من أجل طفولة صحية:**

1- الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثالية، ولا يماثلها في مزاياها أو يحل محلها أي غذاء.
2- المكملات الغذائية المحضرة في المنزل أفضل من الجاهزة إذا روعيت النظافة عند التحضير.
3- شهية الطفل هي المؤشر الحقيقي لاحتياج الطفل الغذائي.
4- تعليم الطفل آداب المائدة و مساعدته في تناول الطعام و توفير الغذاء الصحي مسؤولية الوالدين.
5-حسن تغذية الطفل أثناء المرض والإسهال تساعد على الشفاء سريعاً بمشيئة الله.
6-استخدام الطعام كوسيلة مكافأة أو عقاب لطفل يسبب اتجاهاً غير صحي نحو الطعام من قبل الطفل.
7- الانتظام في مواعيد تناول الطعام يحسن الهضم ويتيح الفرصة للاستفادة القصوى من الطعام.
8- يحتاج الطفل إلى 4-6 وجبات غذائية لتحقق له الكفاية الغذائية.
9- اجتماع جميع الأسرة على المائدة يجعل من الوجبة الغذائية درساً عملياً في التربية الغذائية.
10- يجب طهي وحفظ الطعام بالطرق الصحيحة للمحافظة على قيمته الغذائية والاستفادة الكاملة منه.
11- الإفراط في الحلويات والدهون يسبب السمنة وتسوس الأسنان وأمراض سوء التغذية.
12- يجب الإقلال من المشروبات الغازية و الشاي والقهوة وحل محلها بالعصيرات والماء.

**التغذية الـمدرسية :**

بداية الطفل في المدرسة هي نقلة في التأثير على سلوكيات الطفل من المنزل إلى المجتمع المدرسي الذي يبدأ بالتأثير على سلوكيات الطفل والتي تؤثر سلبيا أو إيجابيا على الحالة الصحية للطفل من حيث حصوله على احتياجاته الغذائية خصوصاً أن هذه الفترة تمثل نمو الجسم والعقل والتي يتعلم ويكتسب فيها الطفل المعلومات والعادات وتنظيم أسلوب حياته التي تهيئه لمستقبله…يعتبر طلاب المدارس أكثر الفئات تعرضاً للإصابة بسوء التغذية بسبب النقلة من العناية المنزلية إلى المدرسية.

إن دور التغذية خلال هذه المرحلة مهم ففيها يتم بناء الجسم وتأقلمه مع الوضع المحيط به لذلك ما يتم في هذه المرحلة قد يكون من الصعب إن لم يكن من المستحيل علاجه لذلك يجب الأخذ بمبدأ الوقاية خير من العلاج .. وكمثال على ذلك فهذه المرحلة قد تحدد فيما إذا كان هذا الطفل بديناً أم لا حيث فيها يتم ازدياد عدد وحجم الخلايا الدهنية وهي العامل المهم والمسبب للسمنة.

جدول بااوزان الطفل المفروضه من الشهر الاول وحتى خمس سنوات ولا شك انها تختلف
اوزانهم من طفل لااخر لن اطيل عليكم هذا هو الجدول للبنين والبنات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| العمر | الجنس |  |
|  | ذكر | أنثى |
| الشهر 1 | 2.5 – 4.5 كغ | 2.5 – 3.5 كغ |
| الشهر 2 | 3 – 6 كغ | 3 – 5.5 كغ |
| الشهر 3 | 4 – 7 كغ | 3.5 – 6 كغ |
| الشهر 4 | 5 – 8 كغ | 4 - 7 كغ |
| الشهر 5 | 5.5 – 8.5 كغ | 5 – 8 كغ |
| الشهر 6 | 6.5 – 9 كغ | 6 - 8.25 كغ |
| الشهر 7 | 7 – 9.5 كغ | 6.5 – 8.5 كغ |
| الشهر 8 | 7.5 – 10 كغ | 6.5 - 9 كغ |
| الشهر 9 | 7.5 – 10.5 كغ | 6.5 – 9.5 كغ |
| الشهر 11 | 8 – 10.75 كغ |  7.5 – 10 كغ |
| الشهر 12 | 8.5 – 11 كغ | 7.75 – 10.5 كغ |
| السنة الثانية | 11 – 16 كغ | 10.5 – 15 كغ |
| السنة الثالثة | 13 – 18 كغ | 12 – 17 كغ |