

# الأسس الصحيحة لتغذية الأطفال

أ.د/ محمد طه شلبي

أستاذ علوم الأغذية

مدير مركز التجارب والبحوث الزراعية

كلية الزراعة - جامعة المنصورة

## الأسس الصحية لتغذية الأطفال

من الأسس الصحية لتغذية الأطفال هو تغذية الأم الحامل حيث أن الجنين يتغذى من دمها ولذلك يجب أن تعتني الأم الحامل بغذائها وتهتم بنوعية الغذاء ونظامه وليس لحاجة جسمها وحدها وإنما لتغذية جنينها أيضا والذي سيصبح بعد الولادة طفلا . كما انه يكون بناءا صحيحا قبل الولادة وبالتالي يولد طفل ذو صحة جيدة .

لذا يجب أن تهتم الأم الحامل بالتغذية الغنية فى البروتينات لأنها بمثابة أحجار البناء وتهتم بنوعيته وليس الكمية فقط كما يفضل تعدد الوجبات الخفيفة لتساعد على امتصاصها ومصادر البروتين هي اللحوم والبيض والجبن واللبن والطيور والأسماك .

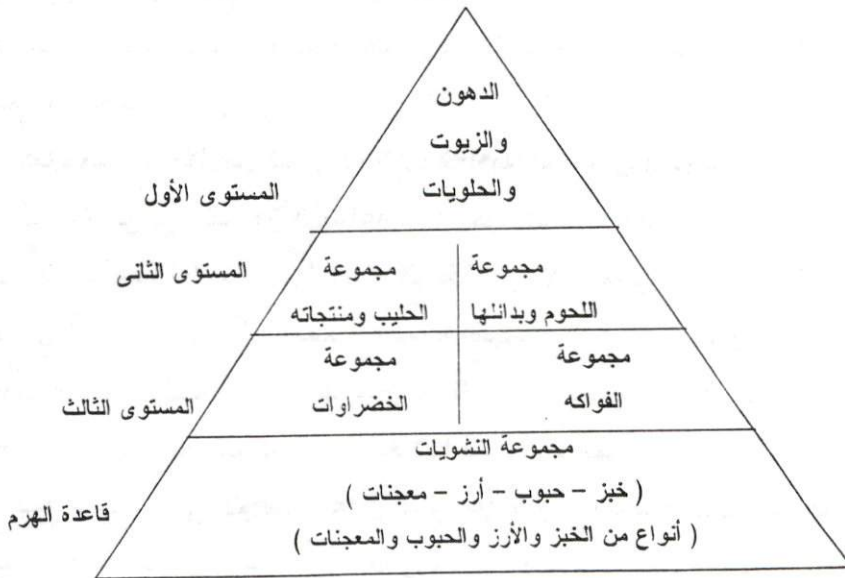
كما أنها بحاجة إلى ٢٥٠ جم يوميا من البروتينات طيلة أيام الحمل أما احتياجها للنشويات والدهون لا يزيد عن ٣٠٠ جم يوميا لتجنب زيادة الوزن كما يجب أن تتناول كميات كافية من الخضراوات والفواكه الطازجة للحصول على الفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية مثل فيتامينات أ ، ب ، ج والكالسيوم والحديد والفسفور .

كما ينصح بالإقلال من تناول الأملاح والحلويات والدهون والتوابل . ثم يأتي بعد ذلك دور الرضاعة حيث يجب على الأم المرضع ألا تحرم طفلها من الرضاعة الطبيعية لأنها الصلة الوثيقة بين الأم وطفلها بعد الولادة لان هذا الطفل الرضيع يحتاج إلى التغذية الملائمة السليمة والوقاية من عدوى الأمراض ( أمراض الطفولة ) كما إنها توفر للطفل جميع احتياجاته ومن هنا يجب على المرضع أن تهتم بتغذيتها كما اهتمت بغذائها أثناء فترة الحمل .

لذا يجب على الأم المرضع أن تمتنع عن تناول الأغذية المنبهة مثل الشاي والقهوة والتدخين والمشروبات الروحية والامتناع عن تعاطى المليينات والهرمونات وأقراص منع الحمل التي تقلل من إدرار الحليب فى الثدي وكذلك

تجنب التوابل والأغذية التي تجلب الحساسية أو اضطرابات الهضم والغازات لطفلها مثل الثوم - العدس - الكرنب كما يجب أن تكثر من شرب العصير والسوائل وتناول العسل يوميا كما يجب أن تهتم بالأغذية الغنية بالفيتامينات والحديد .

قبل تناول الحديد عن التغذية في مرحلة الطفولة والتي تبدأ من عمر يوم حتى عمر ١٨ سنة ، يجب علينا أن نتعرض لبعض المعلومات عن الغذاء والتغذية وهو ما يعرف بالهرم الغذائي الذي يعرف بأنه إرشاد غذائي يضع تخطيطا عاما لما يؤكل يوميا ولكن ليس وصفة صارمة بل يتيح الفرصة لاختيار مكونات الوجبة الصحية المناسبة حيث يركز على ضرورة تناول الأغذية من المجموعات الغذائية الخمس . ويتكون الهرم الغذائي من ستة أجزاء تضم المجموعات الغذائية الخمس تزودنا كل مجموعة ببعض وليس كل العناصر الغذائية التي نحتاجها ولا يمكن استبدال مجموعة غذائية بأخرى وليس هناك مجموعة أكثر أهمية من الأخرى . ولتحقيق أفضل مستوى للصحة الغذائية يجب تناول الأغذية من جميع المجموعات الغذائية الخمس .



**ولتوضيح الهرم الغذائى :**

**رأس الهرم :** تمثل هذه المجموعة الدهون والزيوت والسكريات وهى أغذية توفر  
سعات حرارية عالية ذات قيمة غذائية منخفضة .

**المستوى الثانى:** ويضم مجموعتين من الأغذية التى تأتى غالباً من منتجات

الحيوانات وتضم للحوم - الدواجن - الأسماك - البقول الجافة -

البيض - المكسرات - مجموعة الحليب بأنواعه مثل الزبادي -

الأجبان فهذه المجموعة مصادر غنية بالبروتين والكالسيوم

والحديد والزنك - لذا ينصح بتناول ٢-٣ وحدة / يومياً حيث أن :-

**الوحدة الواحدة تتكون من:** ٦٠-٩٠ جم لحم أو دجاج أو سمك

أو بقول مطهية ( فاصوليا - بازلاء - فول - عدس ) .

أو بيضتان .

**وحدة التقديم لمجموعة الحليب:** كوب حليب أو زبادي ( ٢٤٠ مل )

أو ٦٠ جم جبن ابيض ( ما يعادل ٢ قطعة جبن مثلث )

**المستوى الثالث:** يضم مجموعتين من الأغذية هما الخضراوات والفواكه وتعتبران

من أهم مصادر الفيتامينات والمعادن والألياف وانخفاض محتواهما

من الطاقة والمقرر منها يومياً ٣-٥ وحدة تقديم .

**وحدة التقديم:** فاكهة طازجة متوسطة ( ١٠٠ - ١٥٠ جم ) أو نصف كوب

عصير فواكه أو سلطة طازجة ١٠٠ جم ، أو كوب شوربة خضار

نصف كوب خضراوات مطهية .

**قاعدة الهرم:** وتضم انواع من الخبز والمكرونة والمعجنات وهى مصدر جيد للطاقة

للمساعدة فى النشاط اليومي - لذا ينصح بتناول اكثر وحدات

التقديم لهذه المجموعة وهى من ٦ - ١١ وحدة تقديم يومياً .

**الوحدة تتكون من:** شريحة خبز توست ، أو ربع رغيف شامي ، أو ٥ قطع

بسكويت عادى ، أو نصف كوب حبوب مطهية ( ٧٥ جم ) ، أو نصف كوب أرز

أو مكرونة ( ٧٥ جم )

## التغذية في مرحلة الطفولة

إن الإنسان في مرحلة الطفولة تقتصر قدراته الذاتية على تغذية نفسه أو اختيار نوع التغذية المتوافق مع احتياجاته الحيوية المتزايدة تباعا بأطوار نموه مما يجعل الطفل معتمدا تماما على أمه .

### القواعد الأساسية في تغذية الرضع وصغار الأطفال

لكي يكون الطفل صحيح البدن يجب على الأم أن تفعل ما يلي :-

- ١- في الفترة من الولادة إلى أربعة إلى ستة أشهر الأولى من عمر الطفل يكون غذاؤه قاصرا على حليب ثدي الأم دون سواد لأنه يحتوي على كل ما يحتاجه من تغذية في هذه السن بالإضافة إلى المواد الواقية من إصابته بأى من أمراض الطفولة .
- ٢- تستمر الرضاعة الطبيعية إلى ما بعد الست شهور مع إعطاء الطفل أغذية أخرى ( المكملات الغذائية ) .
- ٣- تستمر الرضاعة الطبيعية بعد أشهر التاسع مع إعطاء الطفل أطعمة مختارة من وجبة الأسرة مع ملاحظة خلط هذه الأطعمة معا بنسب ملائمة حسبما يستسيغه الطفل وإعدادها بطريقة مناسبة لقدراته .
- ٤- يستبدل بالتدريج جزء من الوجبات المصنعة خصيصا للطفل بنسب من وجبات الأسرة الثابتة بحيث يأكل الطفل عند بلوغه العامين من عمره كل ما يأكله الآخرون مع إعطائه بعض الأغذية الإضافية من اصل حيواني ليكون عدد وجباته أربعاً أو أكثر .

## مزايا الرضاعة الطبيعية المنعكسة على صحة الطفل

- ١- حليب الأم غذاء جاهز في أي وقت ونظيف ومعقم رخيص الثمن وسهل الهضم .
- ٢- حليب الأم يخلص أمعاء الرضيع من الفضلات الضارة في الأيام الأولى من ولادته .
- ٣- تتغير مكونات حليب الأم في كل لحظة بما يتلاءم مع تطور وظائف أعضاء الرضيع وتزايد احتياجاته الغذائية .
- ٤- يفرز حليب الأم بكميات مستجيبة لمدى قوة شهية الطفل للطعام فلا يصاب بالسمنة أو تضطرب شهيته ..
- ٥- يغذى حليب الأم الرضيع بأجسام مضادة تزيد من حصانته ضد الإصابة بالأمراض المعدية وأمراض الطفولة .
- ٦- تجنب إصابة الطفل بأمراض الحساسية الغذائية والسمنة .
- ٧- يستفيد الطفل من ( اللبأ ) الذي يوجد في الثدي قبل أن يظهر إمداد الحليب العادي في اليوم الثالث إلى الخامس بعد الولادة بأنه يقي الطفل من أمراض الطفولة مثل الإسهال والحصبة والسعال الديكي كما انه يطهر القناة الهضمية من متخلفات المرحلة الجنينية .
- ٨- عدد مرات الرضاعة الطبيعية تكون أكثر ممن يرضعون صناعيا لان حليب الأم غذاء كامل يهضم سريعا وبسهولة .
- ٩- ينبغي ألا يعطى للطفل الرضيع أي رضعات صناعية تكميلية في الأشهر الأولى .

## كيفية الاستدلال على حصول الرضيع على كفايته من الحليب

إذا كان نمو الطفل جيدا فمعنى ذلك انه يحصل على كفايته من الغذاء ويمكن قياس معدل نموه بدلالة وزنه وطوله .

## جدول (١)

يوضح معدل النمو الطبيعي للطفل بدلالة الوزن والطول

العمر	الطول/سم	الوزن/كجم	العمر/سنة	الطول/سم	الوزن/كجم
عند الولادة	٥٠،٣	٣،٤	٤ سنوات	١٠٣،٥	١٧
٣ شهور	٦١،٢	٦،٥	٤،٥ سنوات	١٠٧،٥	١٨،٥
٦ شهور	٦٧	٨،٥	٥ سنوات	١١٠،٥	١٩،٥
٩ شهور	٧١،٩	٩،٨	٧ سنوات	١١٥،٥	٢٠،٥
١٢ شهر	٧٦،٢	١٠،٥	٧-٩ سنوات	١٢٠	٢٥،١
١٨ شهر	٨٢،٦	١٢	٩-١٢ سنة	١٢٦	٣١،٩
سنتان	٨٧،٥ واقفا	١٣،٢			
٢،٥ سنة	٩٢،٢	١٤			
٣ سنوات	٩٦،٥	١٥،٢			

إذا استحال الرضاعة الطبيعية لأي سبب فجدول (٢) يوضح كميات الحليب المقترح إضافتها في كل رضعة بناء على عمر الطفل وعدد الرضاعة المتناولة يوميا .

## جدول (٢)

يوضح كميات الحليب المقترح إضافتها في كل رضعة بناء على عمر الطفل وعدد الرضعات المتناولة يوميا

عدد الرضعات في اليوم	مكونات كل رضعة من ماء وحليب			عمر الطفل محسوبا بالأشهر	وزن الطفل محسوبا	
	مقدرا بالسنتمتر المكعب	مقدرا بالأوقية (أونس)	عدد مكابيل حليب		بالكيلوجرام	بالرطل
٧	٦٠	٢	١	١ - صفر	٣،٥	٧ - ٦
٦	١٢٠	٤	٢	١ - ٢	٤،٥ - ٣	١٠ - ٧
٥ - ٦	١٥٠	٥	٢،٥	٢	٥ - ٤،٥	١١ - ١٠
٥	١٨٠	٦	٣	٢ - ٣	٥،٥ - ٥	١٢ - ١١
٥	٢١٠	٧	٣،٥	٣ - ٦	٧،٥ - ٥،٥	١٧ - ١٢
٤	٢٤٠	٨	٤	٦ - ١٢	١٠ - ٧،٥	٢٢ - ١٧

كما انه في حالة تعذر الرضاعة الطبيعية فيوضح جدول ( ٣ ) قائمة طعام الرضع وذلك بتقديم الرضعات الصناعية بالحليب الجاف

### جدول (٣)

عدد الرضعات	حجم الماء	كمية الحليب الجاف	الوزن كجم	عمر الطفل
٦	١٢٠ سم <sup>٣</sup>	١٢٠ جم	٤،٥ - ٣	١ - ٢ شهر
•	٢١٠ سم <sup>٣</sup>	٢٠٠ جم	٧،٥ - ٥،٥	٣ - ٦ شهر
٤	٢٤٠ سم <sup>٣</sup>	٢٤٠ جم	١٠ - ٧،٥	٦ - ١٢ شهر

في الشهر الرابع من الولادة يعطى للطفل بعض الحبوب المطهية والخضروات والفواكه النشوية ( قمح - أرز - طحين القمح - بطاطس مهروسة - موز ناضج ) .

بعد الشهر السادس يعطى الطفل الفواكه الطازجة والناضجة ( برتقال - تفاح - كمثرى - عنب - عسل نحل ) ثم منتجات الألبان مثل الزبادي والمهلبية . يعطى الطفل ملعقتين صغيرتين من الطعام مرة واحدة في اليوم لبضعة أيام ثم تضاعف الكمية وتزداد عدد مرات التقديم .

### الأطعمة التي تقدم مع حليب الأم عند بدء التغذية التكميلية

وهي تختلف في نوعيتها وكميتها وطريقة تحضيرها باختلاف عمر الطفل ابتداءً من الشهر السادس .

١- نوعية الأطعمة :- الحبوب وبدائلها من الخضروات والفواكه النشوية ( حبوب القمح - البطاطس - الموز الناضج - البرتقال - التفاح - الكمثرى - الشمام - العنب ) - عسل النحل - الزبادي - المهلبية - البيض - اللحم الطري - بقوليات ( فول - حمص - عدس ) .

٢- الكمية : نبدأ بإعطاء ملء ملعقتين صغيرتين من الطعام الجديد مرة واحدة في اليوم لبضعة أيام ثم تضاعف الكمية وتزداد عدد مرات التقديم .



٣- طريقة التحضير: تقدم الحبوب المقشورة مطهية جيدا ومصفاة أو مطحونة بحيث تكون طرية جدا ويمكن خلطها بكميات صغيرة من الحليب وإضافة القليل من الزيت أو العسل .

كما يقدم للطفل وجبتان أساسيتان فى اليوم من مخاليط الأطعمة المطهية المحتوية على نوع من البروتينيات الحيوانية مع وجبتين إضافيتين من الأطعمة الخفيفة كالجبن - الزبادي - الفواكه الطازجة - عسل النحل .

### الأطعمة التى تعطى للطفل بعد بلوغه عامه الأول :

١- فى هذه الحالة يكون الطفل قد اعتاد على تناول معظم أطعمة الأسرة وينبغى أن تحتوى كل وجبة على الحبوب والبقول والنباتات الورقية داكنة الخضرة أو الخضراوات الصفراء البرتقالية أو الفاكهة وما أمكن من أغذية حيوانية على صورة مخاليط غذائية .

٢- ينبغى بذل كل جهد للحصول على أطعمة من أصل حيوانى وتوزع على كل الوجبات .

٣- للحصول على أقصى فائدة غذائية من المنتجات الحيوانية يجب أن تؤكل مع الحبوب الرئيسية ولا تؤكل بمفردها لالتفاف بها على الوجه الصحيح .

٤- كما يجب أن يؤخذ طعام الطفل من الوجبة المطهية للأسرة قبل إضافة التوابل إليها .

كذلك يجب أن يقطع طعام الطفل إلى قطع يسهل عليه ابتلاعها .

ومن المؤشرات الدالة على كفاية تغذية الطفل تحقق زيادة مطردة فى الوزن مرضية

## التغذية المثلى أو الكافية فى مرحلة الطفولة :

- ١- تعتبر التغذية الكافية أهم العوامل تأثيراً فى بلوغ الطفل لأقصى درجات النمو فنقص أو سوء التغذية فى هذه المرحلة قد يؤدي إلى الحد من نمو الطفل من ناحية الطول أو الوزن أو تطور ونمو القدرات العقلية واستواء شخصيته وسلامة صحته النفسية .
- ٢- التغذية الكافية هى أفضل الوسائل التى تزيد من مناعة الطفل وحصانته من المرض لأنها أكثر مراحل العمر تعرضاً للإصابة بالعدوى المرضية .
- ٣- تعتبر مرحلة الطفولة هى مرحلة الكمون التى تسبق مرحلة المراهقة مما يجعل الطفل فى حاجة إلى رصيد غذائى كاف يساعده على تلبية احتياجات النمو المتزايدة فى مرحلة المراهقة .
- ٤- فى المرحلة العمرية يمكن غرس عادات غذائية صحيحة فى شخصية الطفل لطاعته لوالديه وخلق اتجاه صحى نحو الغذاء والتغذية .
- ٥- تزايد معدل النشاط الحركى للطفل يزيد من استهلاكه للطاقة المختزنة فى جسمه مما يعنى تزايد احتياجاته الكمية من الطاقة الغذائية .
- ٦- تجنب تناول الأطفال الأغذية الصناعية مثل عصائر الفواكه الصناعية - المشروبات الغازية - البطاطس المعلبة - البونبون - الملابس - الشيكولاته والتى تسبب أمراضاً ومشاكل صحية .

## الاحتياجات الغذائية :

تختلف احتياجات الطفل من الطاقة بناءً على النوع حيث أنها تتساوى حتى بلوغهم سن العاشرة ثم تزداد الاحتياجات فى الذكور عن الإناث فى سن المراهقة التى تزيد فى الذكور عن الإناث .

ويفضل الأغذية الطبيعية الغنية بالسكريات العديدة كأشكال الخبز الغنى بالنخالة الأرز ، البطاطس ، عسل النحل ، الفواكه المختلفة الطازجة وعصائرها وذلك لأنها تحتوى على الفيتامينات والمعادن والألياف .

كما يجب أن تحتوى الوجبة فى هذه المرحلة على قدر من الدهون لاستكمال الاحتياجات اليومية من الطاقة كما أنها تدخل فى تكوين خلايا المخ ، الخلايا التناسلية ، خلايا الأعصاب وهى مسنولة عن صحة وسلامة أنسجة الجلد والبشرة كما أنها وسط جيد لامتصاص الفيتامينات ( أ ، د ، ك ، هـ ) كما أنها تزيد من كفاءة امتصاص الجسم للكالسيوم الغذائى ، كما أنها تزيد من القيمة الإشعاعية للوجبات المتناولة .

## وحدات التقديم

وهى عبارة عن كمية الطعام المتناولة فى صورة مجموعة غذائية واحدة أو بدائلها فمثلاً :-

١- وحدة تقديم اللحوم أو بدائلها عبارة عن بيضة دجاج وزنها ٥٠ جم وبدائلها من اللحوم أو البقوليات لتعطى كمية استفادة من العناصر الغذائية ومنها

### أ- وحدة تقديم اللحوم منخفضة نسبة الدهون

٧ جم بروتين ٣ جم دهن ٥٥ سعر حراري

### ب- وحدة تقديم اللحوم ومرتفعة نسبة الدهون

٧ جم بروتين ١٠ جم دهن ١٢٠ سعر حراري

٢- وحدة تقديم الخبز وبدائله:-

٢٥ جم خبز أو بدائله ٢ جم بروتين ١/٢ جم دهن

١٥ جم نشويات ٦٨ - ٧٢ سعر حراري

٣- وحدة تقديم الحليب:-

كوب حليب خالى الدسم ٢٤٠ مل أو ١٠٠ جم زيادي

منخفضة الدسم أو ٥٠ جم جبن ابيض منخفضة الدسم أو كوب حليب ١/٢ دسم .

وحدة تقديم نصف دسم	وحدة تقديم خالى الدسم
١٠ جم بروتين	١٠ جم بروتين
١٠ جم نشويات	١٠ جم نشويات
٢ جم دهن	٠ ، ٥ جم دهن
٩٨ سعر حراري	٨٥ سعر حراري

٤- وحدة تقديم الخضراوات والفواكه:-

### أ - الخضراوات (مطهية أو طازجة)

٧٥ جم ٢ جم بروتين ٥ جم نشويات ٢٨ جم سعر حراري

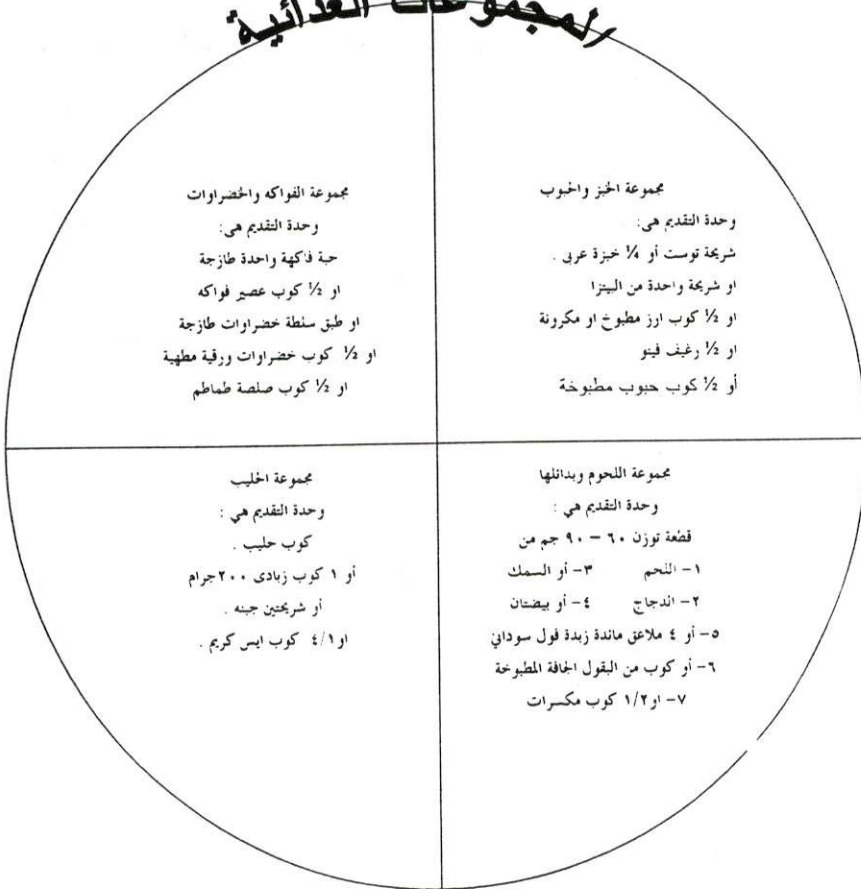
### ب- الفواكه

١٠٠ جم ١٠ جم نشويات ٤٠ سعر حراري

ويوضح جدول (٤) المقررات اليومية من المجموعات الغذائية والتي يجب أن يتناولها الإنسان سواء كان طفلاً أو بالغاً

المجموعات الغذائية	الأطفال: ٢ - ١٢ سنة	المراهقين: ١٣-١٩ سنة	البالغين: ١٩ سنة فأكثر
مجموعة الحليب ومنتجاته	٣ وحدة	٤ وحدة	٢ وحدة
مجموعة اللحوم وبدائلها	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة
مجموعة الحبوب ومنتجاتها	٤ وحدة	٤ وحدة	٤ وحدة
مجموعة الخضروات والفواكه	٤ أو أكثر وحدة	٤ أو أكثر وحدة	٤ أو أكثر وحدة

## المجموعات الغذائية



## فوائد المجموعات الغذائية

المجموعة الغذائية	أهم العناصر الغذائية	الفوائد الصحية
مجموعة الحليب	مصدر جيد للكالسيوم فيتامين ب <sub>٢</sub> ، ب <sub>٦</sub> ، ب <sub>١٢</sub> ، والبروتينات	تساعد في بناء العظام والأسنان وصحة الجلد ، والرؤية الجيدة
مجموعة اللحوم وبدائلها	مصدر جيد للبروتينات ، فيتامين ب <sub>١</sub> ، النياسين ، الحديد ، الزنك ب <sub>١٢</sub>	لبناء العضلات والعظام وخلايا الدم ، وصحة الجلد والأعصاب
مجموعة الخبز والحبوب	مصدر جيد للمواد الكربوهيدراتية النياسين والحديد ، فيتامين ب <sub>١</sub>	تمنح الجسم الطاقة ، وتساعد في المحافظة على سلامة الجهاز العصبي .
مجموعة الفواكه والخضروات	مصدر جيد للفيتامينات والأملاح المعدنية خاصة فيتامين (أ) ، وفيتامين (ج)	تساعد على مقاومة الأمراض والتنام الجروح والرؤية الليلية .

ويعتبر الحليب الكامل الدسم ومنتجاته أفضل مصدر للدهون وكذلك البيض واللحوم الطرية والزيتون .

أما احتياجات الطفل اليومية من البروتين تزداد في هذه المرحلة نظرا لزيادة الانقسامات الخلوية وزيادة حجم أنسجة الجسم ، زيادة حجم الأعضاء وتطور وظائفها ، زيادة حجم نسيج الدم - تقوية الجهاز المناعي الذي يتكون أساسا من خلايا بروتينية .

ويعتبر الحليب ومنتجاته - البيض - اللحوم - الأسماك والطيور غنية بالبروتينات بالإضافة إلى احتوائها على العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والفسفور والحديد واليود .

كما يجب تقديم البقوليات لمحتواها العالي من البروتينات النباتية على أن يقسم الاحتياجات من البروتين اليومي على ثلاث وجبات .

الفئة	العمر بالسنين	الاحتياجات اليومية (كالوريه)	بروتين	فيتامين أ (أ)	فيتامين د (د)	فيتامين هـ (هـ)	فيتامين ب <sub>1</sub> (ب <sub>1</sub> )	فيتامين ب <sub>2</sub> (ب <sub>2</sub> )	فيتامين ب <sub>6</sub> (ب <sub>6</sub> )	فولاسين ميكروجرام	كاليوم ميلجرام	فوسفور ميلجرام	ماغسيوم ميلجرام	حديد ميلجرام	زنك ميلجرام	يود ميكروجرام	سينيوم ميكروجرام	العناصر المعدنية	
																		الماء	الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء
الرضع	1/2 - 1	500	13	375	7.5	3	5	0.13	0.11	35	400	300	40	1	0	0	40	10	10
	1 - 4	1000	24	700	10	7	10	0.14	0.12	75	800	600	80	1.1	1.0	1.0	80	10	10
الأطفال	4 - 7	1800	28	1000	10	7	10	0.14	0.12	100	1000	800	100	1.1	1.0	1.0	100	10	10
	7 - 11	2500	39	1400	10	10	10	0.13	0.11	150	1200	1000	120	1.1	1.0	1.0	150	10	10
الذكور	11 - 15	3000	54	1700	10	10	10	0.13	0.11	200	1500	1200	150	1.1	1.0	1.0	200	10	10
	15 - 19	4000	68	2200	10	10	10	0.13	0.11	250	2000	1500	200	1.1	1.0	1.0	250	10	10
الإناث	11 - 15	2200	44	1200	10	10	10	0.13	0.11	150	1200	1000	150	1.1	1.0	1.0	150	10	10
	15 - 19	3000	54	1700	10	10	10	0.13	0.11	200	1500	1200	200	1.1	1.0	1.0	200	10	10
الحوامل	1 أشهر الأول	2200	44	1200	10	10	10	0.13	0.11	150	1200	1000	150	1.1	1.0	1.0	150	10	10
	1 أشهر الثاني	3000	60	1700	10	10	10	0.13	0.11	200	1500	1200	200	1.1	1.0	1.0	200	10	10

جدول (5) يوضح الاحتياجات الغذائية اليومية المرضي بها للحفاظ على صحة جيدة

## المكونات الأساسية لتقييم الحالة التغذوية

التاريخ التغذوي : نمط اختبار الأغذية - حساسية الغذاء

العادات والمعتقدات الغذائية

القياسات الجسمية: الوزن والطول ودليل كتلة الجسم

تاريخ التغير في الوزن .

التقييم الكيموحيوي: بعمل تحليل الدم لمعرفة مستويات السوائل

والعناصر الغذائية (حديد - كالسيوم - فوسفور ) ومستويات

السكر والبروتين والدهون .

من خلال التقييم السابق يمكن تحديد المستوى الصحي للطفل لتجنب مشاكل

النحافة والسمنة والأنيميا التي غالباً تظهر في مرحلة الطفولة ويمكن التغلب عليها

وعلاجها تغذوياً .

لذا يجب اتباع نظام غذائي صحي لتناول مجموعة من الأغذية بحيث تمد

الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها بصورة متوازنة ودون زيادة أو نقصان في

عنصر أو أكثر من هذه العناصر الغذائية بهدف المحافظة على الصحة .

## النظام الغذائي الصحي

١- الحرص على التنوع في أصناف الغذاء اليومي .

٢- الحرص على تناول ثلاث وجبات رئيسية يومية وعدم التعرض للجوع

لفترات طويلة .

٣- تجنب الإفراط في تناول الدهون والأغذية الغنية بها .

٤- تجنب الإفراط في تناول ملح الطعام والأغذية الغنية به .

٥- تناول كميات كافية من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة يوميا .

٦- ممارسة الرياضة يوميا فهي تجعل القلب والرئتين في حال أفضل وتساعد

على استخدام الأكسجين بصورة أكثر فاعلية كما أنها تساعد في التحكم

بالوزن ومستوى سكر الدم وتزيد من مستويات الكوليسترول النافع .



## ولحماية الأطفال من أمراض الطفولة السابقة الناتجة عن سوء

### التغذية وهي:-

١- النحافة:- وهي نقص الوزن عن الحد الطبيعي وعادة يكون ناتج عن سوء التغذية لقلّة تناول المقررات اليومية من المكونات الغذائية وخاصة الأغذية الطاقية منها حيث نشاط الأطفال في هذه المرحلة يكون متزايدا في حين ما يتناوله من الغذاء يكون غير كافيا وبالتالي يظل الطفل في حالة انخفاض في الوزن ولعلاج ذلك يجب أن يتناول الأطفال كميات من المواد الكربوهيدراتية والدهون .

٢- السمنة:- وهي زيادة الوزن عن الحد الطبيعي وهي تختلف باختلاف التركيب لخلايا النسيج الدهني الاختزالي :

أ- سمنة الطفولة وتحدث في مرحلة الطفولة ويصعب علاجها وذلك بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية بحيث انه تصبح جزءا من نسيج الجسم .  
ب- سمنة المراهقة : وهي أقل مقاومة لعمليات إنقاص الوزن عن سمنة الطفولة ويزداد وزن المراهق بزيادة أو تضخم حجمها في نفس الوقت .  
ولعلاج السمنة في هاتين المرحلتين يجب اتباع نظام غذائي تحت إشراف أخصائي تغذية لتحديد المتطلبات اليومية وتقليل كمية الدهون والمواد السكرية مع النصح بممارسة الرياضة يوميا .

٣- الأنيميا : وتسمى بفقر الدم وهو نقص عدد خلايا كرات الدم الحمراء في الدم والتي تقوم بنقل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة ونقل ثاني أكسيد الكربون من خلايا الجسم إلى الرئتين للتخلص منه عن طريق الزفير . كما تعتمد مقدرة الدم على حمل الأكسجين على كمية الهيموجلوبين الموجودة بها ويؤدي فقر الدم إلى شحوب الوجه وصداع وتعرق والشعور بالإجهاد لأقل مجهود مع صعوبة في التنفس وزيادة في ضربات القلب .

ويعتبر نقص الحديد أكثر الأسباب شيوعا لفقر الدم حيث يصيب ١٠ - ٢٠% من سكان العالم .

كما يمكن أن يحدث فقر الدم لعوامل تغذوية مثل نقص فيتامين ب ١٢ أو فيتامين ب ٦ أو فيتامين ج أو حمض الفوليك أو النحاس . أو عدم تناول اللحوم الحمراء بالكميات الكافية أو صفار البيض .

### بعض الأغذية المفيدة في مرحلة الطفولة

- ١- التفاح: فتناول تفاحة يوميا تحمي الطفل من الإصابة بتصلب الشرايين لأنه يساعد على تقليل نسبة الدهون الطبيعية في دم الطفل والتي تعتبر السبب الرئيسي لتصلب الشرايين كما تفيد في زيادة كفاءة الرنتين .
- ٢- الفاصوليا الخضراء: فهي تبطئ من ظهور أعراض الشيخوخة وتقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب فهي تحتوى على عنصر السيلينيوم الذي يقي الجسم من الماد الضارة نتيجة التمثيل الغذائي .
- ٣- الباذنجان: فنظرا لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد فتناوله يفيد في مقاومة فقر الدم ( الأنيميا ) .
- ٤- عصير العنب: مصدر جيد لفيتامين أ ، ج
- ٥- القلقاس والبطاطس: حيث يفضل تناولها مسلوقة أو مطبوخة لاحتوائها على نسبة عالية من النشويات .
- ٦- ملح الطعام: وذلك لاحتوائه على الصوديوم الذي يقوم بالمحافظة على توازن الماء بالجسم والتوازن الحمضي والقلوي بالنسبة للجهاز العصبي العضلي .
- ٧- الكالسيوم والفسفور: وذلك لأهميتهم في تكوين العظام والأسنان .
- ٨- الكانتلوب: مصدر جيد لفيتامين ج ، فيتامين أ ويحتوى على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ويقي من الإسهال .
- ٩- الخوخ: حيث انه يحتوى على مواد لتنشيط الذاكرة .
- ١٠- الفلفل الأخضر (الرومي): فهو مصدر جيد لفيتامين ج وفيتامين أ وكذلك مضادات الأكسدة ويمنع الإمساك .

١١- الفراولة: تحتوي على نسبة عالية من الحديد للوقاية من أمراض فقر الدم. مما سبق يتضح لنا أهمية الاهتمام بتغذية الطفل سواء في فترة الحمل أو بعد الولادة وحتى الفطام إلي أن يصير بالغا يؤكد لنا شبابا أو فتاة يكونان في صحة جيدة وخاصة في العصر الذي نعيش فيه وهي الألفية الثالثة والتي يفضل فيها الشباب تناول وجباتهم خارج المنزل جريا وراء الموضة الغذائية والتي قد ينتج عنها مرضين يعانى منها شعوب العالم الغربي وأمريكا ونتمنى تجنب أطفالنا و شبابنا من هذين المرضين حيث يتضح ذلك من جدول المقارنة التالي (جدول ٦)

### جدول (٦) يبين مقارنة بين مرضى البول السكري والسمنة

وجه المقارنة	مرض السكري Diabetes Mellitus	السمنة Obesity
أسباب المرض	<p>أ- وراثية</p> <p>ب- عدم كفاءة البنكرياس في إفراز هرمون الأنسولين بكمية كافية .</p> <p>ج- عدم كفاءة الأنسولين المفرز بالرغم من إفرازه</p> <p>د- الحالة النفسية</p>	<p>أ- وراثية</p> <p>ب- زيادة حجم الخلايا الدهنية بالجسم</p> <p>ج- زيادة كمية الطعام المتناول والذي يترسب في صورة عضلات في الذكور ودهن في الإناث</p> <p>د- الحالة النفسية</p>
الوقاية	<p>١- الابتعاد عن الانفعالات</p> <p>٢- اتباع نظام غذائي محدد السعرات الحرارية</p> <p>٣- الابتعاد عن الدهون</p>	<p>١- الابتعاد عن الانفعالات</p> <p>٢- اتباع نظام غذائي محدد السعرات الحرارية</p> <p>٣- الابتعاد عن الدهون</p> <p>٤- الابتعاد عن الوجبات السريعة التجهيز</p>
العلاج	<p>١- عمل تحليل دم لتحديد كمية الجلوكوز في الدم صائم وفاطر .</p> <p>٢- عمل صورة دم</p> <p>٣- عمل تحليل دم وظائف كلى وكبد</p> <p>٤- عمل قوائم تتناسب سرعتها الحرارية مع العمر والوزن والطول .</p> <p>٥- المتابعة الشهرية لكمية الجلوكوز في الدم.</p> <p>٦- إعطاء العلاج اللازم</p>	<p>١- عمل تحليل دم صائم ١٠ : ١٢ ساعة لتحديد كمية الجلوكوز-الكوليسترول واليوريا في الجسم</p> <p>٢- عمل قوائم طعام تتناسب مع العمر والطول والوزن .</p> <p>٣- الامتناع عن المواد الدهنية .</p> <p>٤- زيادة الأغذية المحتوية على الألياف الغذائية .</p> <p>٥- المتابعة الشهرية للطول والوزن</p> <p>٦- الابتعاد عن جميع الأدوية والأعشاب التي تستخدم في التحسيس نظرا لفترة النمو في الأطفال .</p>

## المراجع

### References

- ١- -أسبوع الصحة في الكويت ١-٧ أبريل ١٩٨٩ - وزارة الصحة - يوم الصحة العالمي .
- ٢- - دليلك الغذائي صحتك في معرفتك لغذائك - وحدة التغذية - وزارة الصحة الكويت ١٩٩٦ .
- ٣- - التغذية والطفولة ، فوزية العوضى - وزارة الصحة الكويت ١٩٨٢ .
- ٤- - التغذية درة تاج الأصحاء - فوزية العوضى - خبيرة التغذية الكويت - ٢٠٠٢ .
- ٥- - محمد حراز ( ٢٠٠٣ ) إعداد وتقييم الوجبات الغذائية للأطفال مرضى القلب - رسالة ماجستير - كلية الزراعة - جامعة المنصورة - مصر .
- ٦- - التغذية العلاجية د. منى عبد القادر خليل - قسم الأغذية وعلوم الأطعمة - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان - ٢٠٠١ .
- 7- Food composition Tables for Use in the Middle East American Univ.of Beirut 1999.
- 8- Nutrition Dietetic Shubhangini Ajoshi (2000) Seventh reprint Tata Mcgraw - hill Publishing company limited ( Bamby ).
- 9- Somolin & Grasvenor, Nutrition Science and Application, 2<sup>nd</sup> ED, Sanders College publishing, USA, 1997.