

مراجعة منتقحة
2008

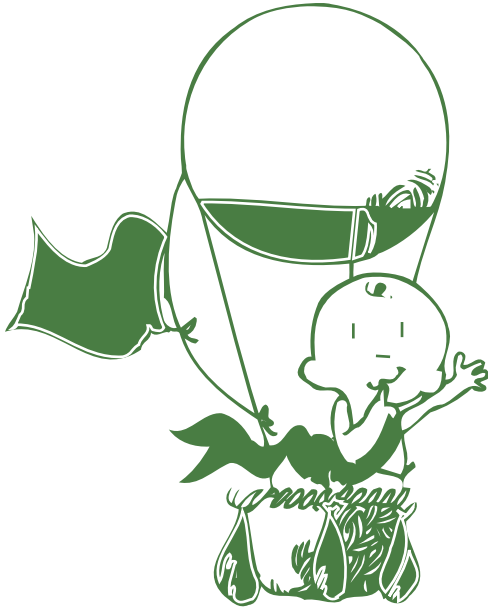
السلسلة التثقيفية لصحة الطفل ٣

تغذية الطفل

أبجديات الطعام الصحي وعادات الأكل السليمة

ABC OF HEALTHY FOOD & GOOD FEEDING HABITS

www.ngha.med.sa



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني للشؤون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء و السكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والخدج، وطب طوارئ الأطفال وأمراض الأطفال العامة . ويوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متدرجاً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تنقيحها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٤/٩٧٥) - مكتبة الملك فهد الوطنية



هذه القائمة تحتوي على أطعمة حسب الهرم الغذائي

أمثلة	نوع المادة الغذائية	عدد الوجبات يومياً	مجموعة الأغذية
خبز أسمر رفائق، الحبوب، رز، جريش، ذرة، معكرونة، كيك، بسكويت، معجنات وفتائر	كاربوهيدرات فيتامين ب١ حديد، نياسين	٦-١١	الخبز الحبوب الأرز
جزر، طماطم باميا، خيار، قرع باذنجان، اسود، فاصوليا، بازيلا، كرنب، كوسة، ملوخية، فلفل بارد	فيتامينات ومعادن	٣-٥	الخضروات
تفاح، خوخ، عنب، موز، برتقال، فراولة، تين، رمان، مشمش، بطيخ، شمام	فيتامينات ومعادن	٢-٤	الفواكه
حليب، لبن، زبادي، جبن	كالسيوم بروتينات فيتامين ب٢	٣	الحليب زبادي جبن
لحم الضأن أو الحاشي، أو البقر أو الدجاج، السمك، البيض، العدس، الفول، المكسرات	بروتينات نياسين حديد فيتامين ب١	٢	اللحوم البقوليات
زيوت نباتية مثل زيت الزيتون و زيت الذرة	دهون	٢-٣ ملاعق صغيرة	الزيوت

تبدأ التغذية السليمة في المنزل عن طريق الغذاء الصحي وإتباع عادات الأكل الجيدة ولنتذكر أن الصغار يقلدون الكبار في كثير من تصرفاتهم سواء أحبوا أم لا. لذا فعلينا أن نكون بمثابة قدوة لهم بإتباع عادات غذائية سليمة فالعمل أفضل من القول .

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 قيمة غذائية خاصة تقوم بدور مهم لوظائف الجسم المختلفة ، ولا يوجد نوع من الأغذية أهم من الآخر فالجسم يحتاجها جميعاً من أجل صحة أفضل.

يجب وضع الاعتبار بأن حليب الأم هو الأفضل .. مع الأخذ في الاعتبار أن الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية فقط ولا يتعرض لشمس أن يأخذ من فيتامين د ٤٠٠ وحدة دولية يوميا للوقاية من لين العظام (الكساح). إذا لم يكن حليب الأم متوفر فيستخدم حليب صناعي للرضع خالي من الحديد.

من الشهر الرابع وحتى الشهر السادس

يكفي أن يتذوق الطفل الطعام في هذا السن. علما أن الحليب كافٍ في هذا العمر.

من الشهر السادس و حتى عمر السنة

لا يكفي الحليب بعد هذا العمر لذلك يجب البدء بالأطعمة الصلبة تدريجيا مع الاستمرار في إعطاء الحليب الطبيعي أو الحليب الصناعي المضاف له حديد. يمكن البدء بالأرز ثم مشتقات القمح ثم الخضار. راجع مطوية إدخال الأطعمة الصلبة لغذاء الرضيع.

سنة و ما فوق

يمكن إعطاء الطفل طعام العائلة المعتاد على أن يتم زيادة الكمية أو الوجبات إذا لزم الأمر. ويمكن إعطاء الطفل الحليب الكامل

الدهن من هذا العمر علما انه يفضل أن يؤخر إلى بعد عمر سنة ونصف .

مشاكل التغذية عند الأطفال

■ سوء التغذية الناتجة عن التأخر في إدخال الأطعمة الصلبة من الشهر السادس و الاعتماد فقط على الحليب و التي تؤدي تلقائيا إلى عدم رغبة الطفل في تناول الطعام بشكل مستمر. و لذلك على الأم تقليل الحليب و التشجيع على تناول الأطعمة الصلبة قبل كل رضعه حيث يكون جائع مع تكرار المحاولة أو استشارة الطبيب.

■ فقر الدم بسبب نقص الحديد من المشاكل الشائعة نتيجة للتأخر في تقديم الأطعمة الصلبة خاصة التي تحتوي على الحديد مثل اللحوم.

■ لين العظام (الكساح) نتيجة لنقص فيتامين د ينتج عن اعتماد الطفل على الحليب خاصة حليب الأم من دون اخذ فيتامين د أو تناول الأطعمة الصلبة أو التعرض للشمس.

■ من المهم أن تزرع الأم في الطفل منذ الصغر اكتساب العادات الحسنة في التغذية. و عدم تشجيع الطفل على شرب المياه الغازية أو الإكثار من السكريات و الحلويات و الشوكولاته خاصة قبل وجبات الغذاء.

■ إن الأكل الخفيف أو تناول الحلويات قبل ساعتين من تقديم الوجبة الرئيسية هي من أهم أسباب امتناع طفلك عن الأكل. ، لذلك احرص على مراقبة تلك الفترة.

■ إن الجلوس و الأكل مع الأسرة جميعا تشجع الطفل على تناول الطعام فحرص أن يكون إطعام طفلك مع بقية الأسرة و لا يأكل مع مشاهدة التلفزيون .

■ في المقابل هناك أطفال لديهم سمنة نتيجة لتناولهم أطعمة غنية بالدهون و السكريات و بسعرات حرارية عالية نتيجة لاكتسابهم عادات غذائية سيئة.

أسئلة نهم الأمهات

كيف أعرف أن طفلي يأخذ كفايته من الطعام ؟

يأكل الطفل عادة عند إحساسه بالجوع ويمتدح عند الشبع. ولأن ما يستهلكه الأطفال من الطعام هو أقل مقارنة بالكبار يشعر الأهل بالقلق. وللاطمئنان فالطفل الذي ينمو بالمعدل الطبيعي حسب عمره هو غالبا يحصل على كفايته من الغذاء. يمكن معرفة الوزن المناسب حسب العمر برسمها على جداول الرسم البياني .

كيف أعرف حجم الوجبة التي أقدمها لطفلي ؟

هذه بعض الإرشادات التي يمكن الاستعانة بها في تقدير حجم الوجبة المقدمة للطفل :-

■ قدمي ما يعادل ربع أو ثلث حجم وجبة البالغين أو ما يعادل ملعقة طعام كبيرة لكل سنة من عمر الطفل.

■ أعطي طفلك كمية من الطعام في صحنه اقل مما تتوقع أن يأكل و دعيه يطلب المزيد أن كان جائعا وامتدحه.

كم عدد الوجبات التي يمكن تقديمها للطفل ؟

يحتاج الصغار إلى وجبات متعددة بسبب احتياجهم العالي للطاقة. فيفضل تقديم ثلاث وجبات رئيسية بالإضافة إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة. يجب اختيار الوجبات الخفيفة بعناية من مجموعات الأغذية الخمس الأساسية المذكورة في الجدول، ويفضل تقديمها بين الوجبات الرئيسية في توقيت مناسب.