

الغذاء

في الطفولة

للكرنر مسه كال

١ — (تمهيد) اخذت البلدان المتدنية حديثاً تبحث في موضوع التغذية وتعالجه من التواحي الطبية والاقتصادية وأنشئت لذلك لجان وجميات أهمها اللجنة التي انشأتها عصبة الأمم وهي التي وضعت تقريرها الشهير الذي أخذ أساساً للنسج على منواله في سنى الاقطار وقد اردت اليوم ان اطالع الموضوع من ناحية أخرى عملية تهم الجمهور طيباً وتمود عليه بالفائدة اقتصادياً . فتنصرت أولاً على الغذاء في سن الطفولة محاولاً اظهار الفوارق بين غذاء الطفل وغذاء البالغ ثم طريقة تكيف غذاء الطفل بالقياس الى حاجته الجسمية وقوته المضية المحدودة ثم طريقة لتبديل الغذاء تدريجياً كلما ثرب الطفل من المراهقة واخيراً طريقة عدم ارهاق ربة البيت اذا ما أرادت تحضير غذاء لطفلها مع غذاء افراد طائفتها والارشادات الواردة في هذا المجال تخص الاطفال الاصحاء ذوي النمو الطبيعي والمضم الطبيعي . اما الاطفال المرضى المصابون بعسر الهضم أو غيره فيستشار الطبيب في شأن غذائهم . ولكل طفل نسبة خاصة وشبه خاصة يتناز بها عن الآخرين ويتحتم على الوالدة مراعاتها في ماأكله ومشربه وغير ذلك

• • •

٢ — (غذاء الرضيع) يتكوّن غذاء الرضيع عادة في السنة الاولى من لبن أمه . فهو أوفق الأغذية من حيث الفائدة وسهولة الهضم . وقد دلنا الاحصائيات على ان وفيات الاطفال الذين يعتمدون على التمدية الصناعية تفوق كثيراً وفياتهم في حالة الاعتماد على التغذية الطبيعية — كما ان صحة الاطفال ومقاومتهم للأمراض في الفريق الاول تقل كثيراً عنها في الفريق الثاني

والمعروف ان نسبة اعسار الامهات تزداد على ارضاع اطفالهن في السنة الاولى وان

اعشر الباقي يستطيع الاستعاضة عن لبنه^١ بوسائل شتى متعددة
ويبدأ الطفل في الحصة الأشهر الأولى من عمره ست مرات يومياً وذلك بمعدل مرة كل
أربع ساعات . ثم خمس مرات يومياً حتى نهاية الشهر الثامن . ثم أربع مرات . ويفطم الطفل
عادة بين الشهر التاسع والثاني عشر . وتدخل بعض الأغذية تدريجياً على غذائه البني كي يحوي
المتادير الكافية من الأملاح والفيتامين . وأهم هذه الإضافات عصير البرتقال وزيت السمك
وصفار البيض وكلها تفضل كثيراً من لبن العظام وفقر الدم وضمف البنية . وإلى القارىء بياناً
بالإضافات في السنة الأولى : —

(أ) — عصير البرتقال — يبدأ به عادة في الشهر الخامس . ويمطى بمقدار ملعقة شاي قبل
وجبة الضحى . ثم يضاعف هذا المقدار تدريجياً . وهو يحدث لنا حوراً خفيفاً وبقي الطفل
من داء الاسقربوط . ويمكن استبدال عصير البرتقال بعصير الطماطم

(ب) — زيت السمك : يبدأ به في الرضاعة المتأخرة منذ الشهر الثاني . أما في الرضاعة الطبيعية
فيبدأ به في الشهر السادس وذلك بمقدار نصف ملعقة شاي مرتين يومياً ويضاعف هذا المقدار
بعد ذلك ويستمر في اعطائه لطفل حتى نهاية السنة الثانية وهو يقي الطفل من لين العظام
ويساعد على نموها ونمو الأسنان

(ج) — حشاء السباخ والجزر : يبدأ به حوالي الشهر السادس بمقدار ملعقة شاي زائد تدريجياً
إلى مملتين كبيرتين . ويمطى وقت العصر . وهو غذاء يحوي الحديد والفيتامين

(د) — صفار البيض دون البياض . يبدأ به عادة في الشهر التاسع حتى نهاية السنة الثانية
ويبدأ بملعقة شاي مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً . ثم تزداد المرات حتى تبلغ مرة
كل يوم . ويمطى صفار البيض نيئاً أو مملوفاً وذلك بقصد اعطاء الطفل مقداراً من الحديد والحير
والنفسور والفيتامين

(هـ) — الحبز المقدد : يبدأ به في الشهر الثامن وذلك بمعدل مرتين يومياً في الضحى والعصر
بمقدار صغيرة تزداد تدريجياً . وهو يشجع المضغ ويشهي الأسنان

(و) — لباب الفاكهة الفضة (الطازجة) أو الملوقة : يبدأ به من الشهر التاسع حتى نهاية السنة الثانية
وذلك بمقدار ملعقة شاي أولاً تزداد تدريجياً إلى ثلاث ملاعق كبيرة . والقصد منه منع الاسك
وإضافة أملاح معدنية وفياتين إلى الطعام

(ز) — لباب الخضراوات مثل البطاطس والسباخ والفول والبسلة والكرنب
والجزر والطماطم والندس وذلك بعد سلقها وتصفيتها . ويبدأ بعطائه عادة ابتداء من الشهر

السابع حتى نهاية السنة الثانية وهو يعطى لنفس الاسباب التي يعطى من أجلها لباب الفاصكة
الوارد ذكره في الفقرة (و)

٢ - (الزبد) ويعطى مادة على قطعة من الحيز ابتداءً من الشهر التاسع ويزاد
مقداره تدريجاً

هذه هي المواد الاضائية التي يمكن اعطاؤها للطفل في السنتين الاولى والثانية من عمره . وقد
يتبع الطفل أحياناً عن لمطلي بعض هذه الاغذية وحينئذ يستأص عنها بعضها . وقد يتصف
بعض الاطفال بحساسية خاصة ضد غذاء خاص فيبتدر بوقف اعطائه هذا الطعام . وتصارى القول
لا يوجد غذاء للطفل أفضل من اللبن . وكثيراً ما يعطى اللبن في هيئة لبن رائب (زبادي) لتكافة
الاسهال او التخن المعوي

* * *

٣ - (غذاء الطفل من السنة الثالثة الى السنة الثامنة عشرة من عمره) كثيراً ما يختلف
غذاء الاطفال عن غذاء البالغين لان الاطفال يحتاجون لبياً الى مقدار من النذاء اكبر وأوفر في
المواد الزلالية والصدية والفيثامينية من طعام البالغين كما يشترط في غذاء الاطفال ان يكون سهل الهضم
وذلك لما ينطبه جسم الطفل من النمو والحركة . فوزن الطفل يتضاعف في نهاية السنة الاشارة الاولى
ضعفين وفي نهاية السنة الاولى ثلاثة اضعاف وفي نهاية السنة الثامنة عشرة عشرين ضعفاً . أما
من حيث الحركة والشاط فالبنت في السنة الثالثة عشرة من عمرها تأتي اعمالاً جسدية تفوق
ما تقوم به والدها . والمعلوم ان جسم الطفل يحتاج الى مواد حيوية وزلالية وفيثامينية اكثر
كثيراً من جسم البالغ نسبياً وان هذه المواد اذا قلت في النذاء تأخر نمو الجسم وبطأ نمونه
ويجهد السواد الاعظم ما لا نهاية بأسنان الطفولة التي ترتب عليها سلامتها وصحتها في السنوات
التالية من عظم الشأن . ولا قدرة للاطفال على هضم الكثير من المواد النشوية والدهنية .
لكم اذا تقدموا في السن ازدادت عندهم هذه المقدرة . والى القارىء قائمة بالاغذية
الضارة والنافعة لمن يزيد عمره عن السنتين

(اغذية ضارة) الحيز اللبن الساخن . الحضرارات والفواكه النضة (الطازجة) ذات القشور
الصلبة او البذور . الاغذية المسرة الهضم . واللحم السمين . والفطير الدسم . والمخللات . والتوابل
والحلل والحردل . والاغذية المتلجة والاكثر من الشاي او القهوة

(اغذية نافعة) الحيز الحاف . البقول والحضرارات الصلبة الهضم . حساء الحضرارات .
الفواكه المسلوقة . البيض والسك . اللحم القليل الدسم . الحين . والزبدة . والفصدة والاغذية
البنية . واللبن الحليب . واللبن الرائب (الزبادي)

١٤ — (التوفيق بين الغذاء والسكن) من ذلك يتضح أن غذاء الطفل بمد السنتين الأولين من حياته يشترط أن يحوي اللبن والزبدة والبقول المطبوخة جيداً أو الخبز والفواكه والخضراوات والبيض والحساء. لكن يجب قبل الانتقال إلى هذه الاغذية أن يزداد مقدار طعام الطفل ويتنوع في تحضيره وأن تدخل عليه الأنواع الجديدة تدريجياً بما يتفق وقدرة الطفل الهضمية. ومن أهم الأسباب المنوية لشيء الطعام الاكثار من اوقات الفراغ والنوم والعناية بالمضغ والامتناع عن تناول الطعام بين الوجبات والافلال من كل ما يزعج الطفل أو يبهجه.

وفيما يلي بيان موجز لتغذية الطفل في مراحل عمره المتعددة

(أ) من السنة الثالثة إلى السنة الخامسة : — لتر لبن . بعض البقول المطبوخة جيداً . خبز جاف . برتقالة . فواكه مطبوخة مرتين يومياً . خضار مطبوخ . يرض أربع مرات في الاسبوع زبدة نشدة قليل من لحم الطير والسك

(ب) من السنة السادسة إلى السنة الثامنة : — جميع المأكولات التي تقدم ذكرها مضافاً إليها الفواكه الطازجة مثل التفاح والخروخ والمشمش والكمثرى والموز الناضج وتمطى الخضراوات مطبوخة ولا سيما البطاطس وكذلك بعض الحلوى الخفيفة وأنواع الشراب (الشربات) ويكثر من تماطي الزبدة ويقلل من اللحم . لكن يستحسن ان يعطى اللحم قبل السنة السابعة لأنه يسبب الفجوة المعوية وسرمان ما يفضله الطفل على أنواع الغذاء الأخرى

(ج) من السنة التاسعة إلى السنة الثانية عشرة : — تعطى الاغذية السابقة وتزداد مقاديرها ويتنوع طهيها . ويكثر من تماطي الفواكه النضجة لكن يفضل تماطي الفواكه المطبوخة ليلاً . وتمطى بعض الخضراوات النضجة مرة يومياً مثل الخس والكرفس مع الليمون . ويعطى اللحم مرة واحدة يومياً وكذا الكمك والجللاتين والفواكه المجففة والحمضيات والبندق

(د) من السنة الثالثة عشرة إلى الثامنة عشرة : — يسمح بكل ما تقدم ذكره ويفضل اعطاء اطعمة مغذية ومركزة على أن لا تسبب تلك المعدة والامعاء . ولكن اللبن من الألوان الاسمية . ويتنوع عن تماطي الشاي والقهوة ولكن يسمح بالكاكاو والشكولاته

ويشجع تماطي الفواكه والخضراوات والسلطات . ويكثر من أكل اللحم والبيض وكذا البطاطس والبقول والخبز . وتؤكل الحلوى والمأكولات الدسمة بسخاء . ويقلل من شرب السوائل مع الوجبات لأنها تمد المعدة وتسبب عسر الهضم

والى التناهى الكرم يساناً . وجزاً بالتغذاء الصحي في أطوار الطفولة من قيل

النال : —

من السنة الثالثة الى السنة الخامسة	من السنة السادسة الى السنة الثامنة	من السنة التاسعة الى السنة الثانية عشر	من السنة الثالثة عشر الى السنة اثنان عشر
الافطار الساعة ٧ صباحاً عصير برتقال كويكر اوتس . قطعة خبز مقعد . لبن	الافطار الساعة ٧:٣٠ صباحاً موتز . بيض . كويكر اوتس خبز بزبدة . لبن	الافطار الساعة ٧:٣٠ صباحاً متلي القراصيا . لبن بيض . قطعة خبز جاف بزبدة	الافطار الساعة ٧:٣٠ صباحاً كويكر اوتس . بيض . خبز . زبدة . مربة . لبن
طعام الضحى الساعة ١٠:٣٠ صباحاً لبن قطعة من الخبز مع الزبدة	الغذاء الساعة ١٢:٣٠ مساء آرز . خضار مسلوقة ومصفي . لبن حلوى خفيفة	الغذاء الساعة ١٢:٣٠ مساء آرز . خضار مسلوقة ومصفي . لبن حلوى خفيفة	الغذاء الساعة ١٢:٣٠ مساء خضار باللبن . حينة . زبدة . خبز . مهلية بالشكولاتة . فطير
طعام الظهر الساعة ٣ مساءً بيضة . بطاطس مشوي سباح . قطعة خبز جافة لبن . آرز باللبن	غذاء العصر الساعة ٣ مساءً برتقالة	غذاء العصر الساعة ٣ مساءً برتقالة	الغذاء الساعة ٦ مساء سمك . بطاطس . بقول مسلوقة . خبز . فواكه مسلوقة . كاكاو خفيفة
طعام المساء الساعة ٥:٣٠ آرز او مكرونة . بالزبدة . مسلوقة التفاح	المساء الساعة ٥:٣٠ مساء حساء (شربة) بطاطس مع بيض دجاج او سمك مسلوقة . لبن . آرز باللبن . خبز جاف (توست) . مسلوقة التين او الفواكه المقشدة	المساء الساعة ٥:٣٠ مساء حساء (شربة) بطاطس مع بيض دجاج او سمك مسلوقة . لبن . آرز باللبن . خبز جاف (توست) . مسلوقة التين او الفواكه المقشدة	المساء الساعة ٦:٣٠ مساء سمك . بطاطس . بقول مسلوقة . خبز . فواكه مسلوقة . كاكاو خفيفة

وبعدى الاطفال الذين يقل سنهم عن خمس سنوات على افراد . وعلى الوالدة ان تتوَع في الغذاء وطهيه ليكون جذاباً في طعمه وشكله ولاسيما الطعام المقدم الى البنات اذ المعروف ان الاولاد لا يدققون كثيراً في ذلك . وترأص اوقات تناول الطعام بدقة ولا يعطى طعام منها في غير مياده لانه المدة تحتاج الى الراحة . ويؤد الاطفال تماطي الغذاء بأن وكذلك مضنه جيداً وعدم ملء الفم بالطعام وعدم شرب الماء وقت المضغ . وكل فملة من هذه الفعان تكفي لاجداث عمر الهضم . ويتحتم ان لا يجهد الطفل نفسه في السمل واللعب في حالة تهيج او تعب مما يسبب عسر الهضم

ولذلك يستحسن اراحة الاطفال قليلاً قبل تناول الطعام. ويفضل الحزن الجاف لانه يهدئ الاسنان والثة. اما السوائل فتعطى بقية في الوجبات وبكثرة فيما بينها. وينتج عن الثلجات والياء الغازية (كالكازوزة). ويقفل من الحلوى لانها تضيف من شبة الضام وتختمر في الاسماء فتسببها وتساعد على تلف الاسنان وتبييض الطفل للسنة

٥- (وتحضير غذاء الطفل مع غذاء افراد العائلة بدون اوراق الوائدة) طريقة واحدة هي جعل الغذاء الاساسي لعائلة من الالوان التي يتنذى منها الطفل. ثم يضاف الى غذاء الطفل لون من الطعام يوافق البالين. وهكذا يجد الطفل لذة في تناول طعامه مع ابيه واخوته. والمعروف ان طعام الطفل هو الاوفيق لارشد. وينصح على البالين ان لا يبدو منهم ملاحظات سيئة عن الوان الطعام لان الطفل سرمان ما يشعق البها ويسمل بها فيكره بعض الالوان المفيدة بدون داع

* * *

الى هنا انتهى ما أردت ذكره من غذاء الطفل. بقي علينا ان نذكر تقارىء الطريقة التي يمكنه ان يرف بها هل طعام طفله حاور الشروط الصحية أو لا. وتتلخص هذه الطريقة في وزن الطفل في فترات. فإذا كان الغذاء صحياً زاد الوزن حسب البيان التالي. اما اذا قل الوزن عن ذلك او زاد فان الطعام يكون غير صحي وينصح اصلاحه. والى القارىء ياناً بالوزن المعتاد في اعمار الطفل التباينة في حالة الصحة :-

السن	زيادة الوزن بالارطال في السنة	زيادة الوزن بالارطال في السنة
	عند البنات	عند الاولاد
١٢ شهراً	١١-١٣	١١-١٣
سنة ١-٢	٥ر٥	٦
سنة ٢-٣	٤ر٥	٥
سنة ٣-٤	٤ر٥	٤ر٥
سنة ٤-٥	٤ر٥	٤ر٥
سنة ٥-٦	١٠	٩
سنة ٦-٧	٧	١٣
سنة ٧-٨	٣	٦