

صحة الأبناء والغذاء

1- أنواع الطعام الصحي للأبناء

النشويات

الخضار

الفواكه

البروتينات

الدهون

الفيتامينات

المعادن

أمثلة توضيحية لوجبات غذائية متكاملة

2- الرضاعة الطبيعية – الغذاء الأمثل لصحة الأطفال الأبناء حتى عمر سنتين

3- متطلبات أجسام الأبناء من السعرات الحرارية

4- استطلاع العادات الغذائية للأبناء

5- تعويد الأبناء على تناول الخضار والفواكه

6- توجيه الأسرة لصحة غذاء الأطفال/الأبناء

متابعة انضباط أوزان أجسام الأبناء بالأطعمة والغذاء

تناول الأسرة والأبناء معاً للطعام خارج المنزل

7- طرق أسرية لغذاء الأبناء صحياً بقليل من الدهون

أنواع الطعام الصحي للأبناء

مقدمة

الأبناء هم أعلى ما تملك الأسرة والمجتمع. فهم للأسرة، باعث حنانها وسلواها، وإلهام كفاحها اليومي للبقاء والتقدم، ورصيدها العرقي البيولوجي والاجتماعي الأدبي المتواصل الذي لا ينضب عبر العصور التاريخية الممتدة. وما تاريخ العائلات والأنساب وأدبيات البحث عن الجذور والأصول الأسرية، وشجرات العائلة.. سوى مؤشر عن أهمية الأبناء دائماً لكل جيل من الآباء والأمهات في حياتهم الحاضرة ونظرتهم للمستقبل.

أما بالنسبة للمجتمع، فالأبناء في كل جيل هم المستقبل العرقي والاجتماعي والحضاري الذي يَرْفُبه بشغف للإصلاح والتقدم، بناء على جودة صحة أجسامهم وعَفِيَّة أبنيتهم الإدراكية (تطور عقولهم ومعارفهم العلمية) ومواكبتهم فكراً وسلوكاً وميولاً لروح ومتطلبات العصر.

وصحة غذاء الأبناء هي أساس صحتهم في مختلف جوانب الشخصية: النفسية والإدراكية والعاطفية- الانفعالية والسلوكية والاجتماعية.. وفي الواقع، تتسحب هذه الحقيقة بأهمية صحة الغذاء لصحة الشخصية على كافة أجيال وفئات المجتمع أياً كانت أعمارهم وصنائعهم وطبقاتهم.. فالجسم، إن رضينا أو أبينا، ومهما اختلفت فلسفتنا الحياتية أو الإيديولوجية أو التربوية، يبقى من حيث المبدأ الوعاء المادي الذي يستضيف كافة مكونات الشخصية الإنسانية بدءاً بالتفكير والشعور وانتهاءً بالسلوك المحسوس في الحياة اليومية.

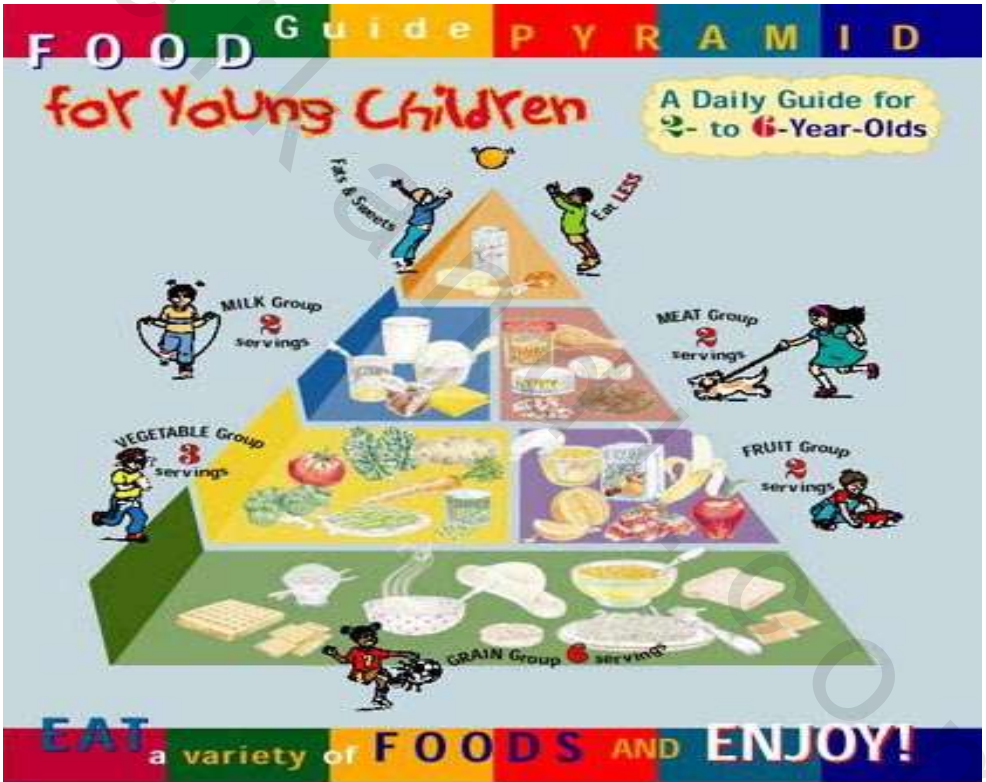
أنواع الطعام الصحي للأبناء

إن الطعام الصحي للأبناء هو هام لأجسامهم تماماً كأهميته لصحة الكبار الجسمية، سوى أن تخطيط وتوفير ومتابعة الأسرة لنوعية هذا الطعام الذي يتناوله الأطفال/الأبناء، يتوجب أن تكون جادة ومتواصلة وعلمية موضوعية خلال تكوينهم الجسمي بدءاً من الساعات الأولى للحمل، مروراً بالولادة والرضاعة ثم الطفولة وانتهاءً بالشباب اليافع (المراهقة) حتى عمر (20) عشرين سنة.

وبينما نوضح في هذا الموضوع، أنواع الطعام الأساسية التي يتوقع من الأطفال/الأبناء تناولها وبكميات كافية، فإن المواضيع التالية تتولى توضيح ما يلزم من هذه الأطعمة لنموهم الجسمي خلال مرحلة الرضاعة ثم مرحلتها الطفولة والمراهقة.

النشويات

تزود الأطعمة النشوية Carbohydrates الأطفال/الأبناء بالطاقة الضرورية لحيوية وحركة وأنشطة أجسامهم اليومية. وعند افتقادهم هذه الأغذية، فإنهم يفقدون معها الوقود المحرك لأجسامهم تماماً كما يحدث جزئياً أو كلياً مع الآلة أو السيارة التي



Source: US Dept. of Agriculture (USDA)

Source: <http://realfilmcareer.com>, Jan. 2015

ينتهي الوقود (البنزين) من خزائها. فيلاحظ على الأطفال / الأبناء ذواء الجسم وخمود الحركة والانهيار الجسمي بالسقوط أرضاً، والغياب عن الوعي أحياناً في الحالات المتطرفة للجوع وحرمان الأبناء من النشويات الموقظة لإحساسهم الحركي. وبينما توجد النشويات بدرجة رئيسة في الخبز عموماً والبطاطا، والمكرونه بأنواعها والقمح ومشتقاته من سميد وبرغل ونشا.. وفي الذرة والشعير والأرز ومشتقاته النشوية أيضاً، فإنها تشكل حوالي 40% من طعام الأطفال / الأبناء اليومي كما تبين قاعدة هرم الأطعمة الغذائية المرافق أو ما يعادل (6) ست حصص من أصل (15) خمس عشرة حصة تحتويها الوجبات الرئيسية التقليدية المقررة يومياً.

الخضار

توفر الخضار Vegetables للأطفال/الأبناء ما تحتاجه أجسامهم من فيتامينات ضرورية لصيانتها ووقايتها من الضعف والمرض والإصابة بالالتهابات بوجه عام. وبينما توجد الخضار في أوراق النباتات الخضراء مثل: السبانخ والسلق والبقدونس والخس والملفوف والبروكلي والملوخية، وفي فواكه الخضار مثل: الباذنجان والزهرة والطماطم والكوسة والخيار والفلفل، وفي جذور ودرنيات الخضار مثل: الجزر والفجل والبصل واللفت والبطاطا العادية والحلوة والشمندر، فإنها تشكل 1/5 الحصص المقررة يومياً لغذاء الأطفال/الأبناء (من أصل 15 حصة) أو بمعدل ثلاث مرات من أنواع مختلفة من الخضار في اليوم (انظر هرم الأطعمة الغذائية المرفق). وفي الواقع، فإن الخضار (والفواكه التي سنأتي على ذكرها لاحقاً) تشكل هذه الأيام أساساً غذائياً لشريحة هامة من الناس في المجتمعات العالمية فيما يعرف بالخُضاريين Vegetarians.. أي الذين يعتمدون كلياً أو لدرجة رئيسة على الخضار في طعامهم اليومي.

ومع هذا تبقى الخضار ثاني نوع من الأطعمة التي يتناولها الأطفال/الأبناء يومياً، بعد النشويات حيث ننصح بتناولها مرتين على الأقل يومياً في وجباتهم الرئيسية أو على هامشها كما يلاحظ أخذ الأبناء أحياناً لجزرة أو حبة خيار أو طماطم أو عنقود زهرة أو حبة شمندر مسلوقة بين وجباتهم عادة أو كجزء من هذه الوجبات..

حيث تعتبر ضمن متطلبات الثلاث الحصص على الأقل من الخضار التي نحث عليها في غذاء الأطفال/الأبناء هنا.

الفواكه

تشكل الفواكه Fruits ثالث نوع من الأطعمة الغذائية للأطفال/الأبناء. وهي كما يبين الهرم المرافق تسبق من حيث الأهمية والفائدة الصحية العامة كل ما بعدها في الهرم من بروتينات حيوانية من لحوم وألبان وبيض وغيرها. ثم الدهون والسكريات في أعلى الهرم.

ودور الفواكه غذائياً يوازي الخضار من حيث تزويدها الأطفال/الأبناء بما تحتاجه أجسامهم من فيتامينات ضرورية لصيانة ووقاية أجسامهم من الضعف الصحي والإصابة بالأمراض.

وتوجد أغذية الفيتامينات التي تزودها الفواكه في الحمضيات مثل: البرتقال والليمون والكرنب، وفي السكريات مثل: العنب والأجاص والتفاح والموز والفاصوليا والحمضيات عموماً، وبالطبع في الكثير من الخضروات.. فإن حصتها اليومية من مجموع الأطعمة الغذائية بوجبات الأطفال/الأبناء تساوي حوالي 13% أو حصتين من أصل (15) خمس عشرة حصة.

البروتينات

توفر أطعمة البروتينات الغذاء الضروري لبناء خلايا ونمو الجسم. فهي إذن أغذية البناء التي تقرر مبدئياً الحجم والشكل والبنية العامة للجسم بما فيها العضلات والعظام والخلايا العصبية في النظام العصبي الرئيسي والثانوي.

وبينما توجد هذه الأغذية البروتينية في اللحوم عموماً الحمراء والبيضاء (الدجاج والسماك) والمنتجات الحيوانية عموماً من بيض وألبان متنوعة، فإنها أيضاً توجد في مجموعة من النباتات المعروفة بغناها البروتيني مثل: البقوليات الجافة كالعُصّ والحمص والفاصولياء والبازيلياء والبقول العادي وفول الصويا، وقربانها البقوليات الخضراء مثل البازيلياء والفاصوليا والفول.

ويتوقع من الأبناء تناول أطعمة بروتينية حيوانية ونباتية ما نسبته يومياً 13% من

مجموع وجباتهم اليومية، أو حصتين من مجموع (15) خمس عشرة حصة غذائية يومياً، مقسمة تقليدياً على ثلاث وجبات رئيسية (انظر هرم الأطعمة بالشكل).

الدون والطويات

تشكل هذه الأطعمة أقل المأكولات الغذائية فائدة لصحة الأطفال/الأبناء وأصغرها كما في الحصص المقررة لطعامهم اليومي. وفي الواقع، إن صحة الصغار (والكبار أيضاً) مرهونة بمدى تجنب الأطفال/الأبناء أو تقليلهم لأقصى درجة ممكنة من هذه الفئة في الغذاء اليومي. إن قمة هرم الأطعمة الغذائية تجسد في صغر مساحتها، محدودية فائدتها الصحية للجسم ومحدودية حصتها في الوجبات المقررة يومياً في آن. ولكن الملاحظ للأسف على الأطفال/الأبناء عموماً هو عكس المطلوب صحياً لأجسامهم: أي شغفهم على مدى أربع وعشرين ساعة في اليوم، في تناول السكريات / الحلويات Sweets الرخيصة غذائياً والجاهزة تجارياً أو التي يتم تحضيرها تحت إلاح الأبناء غالباً من الأم أو أحد أعضاء الأسرة الكبار. إن المرئيات والساكر والسكر العادي والمشروبات الخفيفة، والبسكويتات المغطسة بالشوكولا والعسل والحلويات هي أطعمة سكرية يحسن الحد منها في الطعام اليومي عموماً.

أما الدهون Fats ، فيأتي ضررها من عادات غذائية للأسرة وأنواع اللحوم ومقادير الزيوت التي تستخدمها الأم في إعداد الوجبات اليومية. ومن هنا، نتطلع الى الأم أو عضو الأسرة الكبير اللذين يتوليان شراء أو توفير اللحوم والزيوت المختلفة ثم تحضيرها وطبخها وجبات يومية للأطفال/الأبناء.. إلى اختيار اللحوم الأقل دهوناً بأقصى ما تسمح به ظروف الزمان والمكان والإمكانات المادية، ثم الاستعمال المحدود جداً للدهون والزيوت (حتى الزيوت النباتية الحميدة مثل زيت الذرة والزيتون وعباد الشمس) في تحضير وجبات الطعام المقررة. أي أن الأسرة هي المسؤول الأول عن صحة الغذاء بدون دهون أو بقليل جداً منه، دون الأطفال/الأبناء الذين يتناولونها رغبةً حيناً وكرهاً أحياناً أخرى.

والدهون أو/ والزيوت المشبعة مثل الدهون الحيوانية عموماً هي الأشد خطورة على صحة الأطفال/الأبناء.. أما الزيوت النباتية وخاصة زيوت الذرة والزيتون هي أقل ضرراً بوجه عام، خاصة إذا استخدمت بعناية وبتقنين غذائي مدروس.

الفيتامينات

تتوفر الفيتامينات Vitamins كغذاء صحي للأطفال/الأبناء في صيغتين رئيسيتين: طبيعية في الخضار والفواكه، ثم جاهزة صيدلانياً على شكل حبوب أو سائل أو مساحيق. ونظراً لتوضيحنا المُفصل نسبياً لأنواع وجدوى الفيتامينات الغذائية في كتاب آخر في هذه السلسلة الأسرية، بعنوان: صحة الأسرة والغذاء، فإننا نكتفي هنا بعرض أنواع الفيتامينات الهامة ثم فائدتها الغذائية عموماً.

1- فيتامين أ A: يعتبر هذا الفيتامين ضرورياً لصحة العيون، حيث يؤدي نقصه إلى ما يسمى العمى الليلي (عدم الرؤية في الظلام)، كما هو ضروري أيضاً لبناء وعمل غدة الأدرينالين المكلفة تلقائياً لإيرادياً (ريانياً) بضبط استجابة الصغار (والكبار أيضاً) للضغوط النفسية. كما أن نمو وتطور العظام خلال مرحلة طفولة الأبناء وصلابتها لديهم خلال الرشد عند الكبر تتقرر لدرجة كبيرة بمدى كفاية تناولهم فيتامين (أ) في طعامهم اليومي.

وفيتامين (أ) هو هام أيضاً لصحة الجلد عموماً بما فيه أغشيته الرقيقة أو جداره الداخلي في الفم والأنف والحنجرة والعيون والأذن والرئتين والأمعاء الدقيقة، ولصحة الشعر والأسنان واللثة. كما يفيد فيتامين (أ) في نمو الطول عموماً من خلال محافظته على صحة وقوة العظام والجهاز العظمي كما أسلفنا بالتو.

ويتوفر فيتامين (أ) صيدلانياً على شكل حبوب أو سائل وكذلك في مصادر حيوانية ونباتية عديدة، نورد لها الأمثلة التالية:

• أطعمة غذائية غنية توفر 75% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الكبد، والجزر والقرع والبطاطا الحلوة والسبانخ واليقطين وأوراق الخردل والشمندر الخضراء.

• أطعمة غذائية غنية يوفر 50% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل المشمش والبروكلي (نوع من الخضار من فصيلة الزهرة لكن بلون أخضر غامق.. يعرفه الأغنياء جيداً؟!).

• أطعمة غذائية توفر 25% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الشام (البطيخ الأصفر)، والدراق أو الخوخيات عموماً بما في ذلك الخوخ الأسود المجفف ثم الطماطم.

• أطعمة غذائية توفر 10% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الفاصولياء والبازلياء والخضراء والجبنة الصفراء الصلبة، وعصير الطماطم.

ويبقى التنويه بخصوص فيتامين (أ) إلى أنه يُتوقع من الأطفال/الأبناء بذاتهم أو/وبإرشاد الأسرة، تناول الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين أربع مرات على الأقل أسبوعياً حتى يحافظوا على صحة جسمية عافية لديهم.

2- **فيتامين ب، B:** يفيد فيتامين (ب) في المحافظة على صحة عمل الخلايا الجسمية عموماً والأنسجة العصبية خصوصاً. كما يحافظ على صحة الجلد والأسنان واللسان والشفاه. ويعتبر هذا الفيتامين هاماً في النمو الجسمي وإنتاج الطاقة والمحافظة على حيوية الجسم وشهية الطعام، والهضم والنشاط العصبي عموماً. فهو منشط للعضلات الجسمية وعضلات القلب على وجه الخصوص كما يقي الأطفال/الأبناء (الكبار) من آثار التسمم بالرصاص.

ويتوفر فيتامين (ب) صيدلانياً عند الحاجة، حيث المرض وضعف الصحة وعدم تناول الأطفال/الأبناء لغذائهم اليومي من هذا الفيتامين في الوجبات اليومية بسبب ظروف حياتية مرحلية أحياناً. أما طبيعياً، فيوجد في الأطعمة الغذائية مثل:

• أطعمة غذائية غنية توفر 75% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة، مثل: الكبد.

• أطعمة غذائية غنية توفر 50% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة، مثل: البازلياء الجافة والمعكرونة.

• أطعمة غذائية توفر 25% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الجبن الأبيض المبرغل والحليب ولبن الزبادي.

• أطعمة غذائية غنية توفر 10% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الخوخ الأسود الجاف والتتجيرات Tangerines والبروكلي والفطر، ولحم البقر وسمك السلمون والديك الرومي والأيس كريم.

أما النياسين Niacin (فيتامين B3) وهو أحد مركبات فيتامين (ب) فهو ضروري لصحة خلايا الجسم جميعاً.. كما هو هام لعمل النظام العصبي والجهاز الهضمي والدورة الدموية. ويساعد كذلك على الوقاية من أوجاع الرأس الحادة "المايغرين" Migraine، وفي الحفاظ على صحة الجسم وفي تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم ومنع الإجهاد أو الشعور بالتعب.

ويوجد النياسين في الأطعمة الغنية بالبروتين عموماً مثل: اللحوم بأنواعها بما فيها الأسماك والدجاج والفتقيات (مثل الفستق الحلبي والسوداني).

3- فيتامين ج C: يعرف هذا الفيتامين علمياً غذائياً بحامض الأسوريك Ascorbic acid وهو ضروري لدرجة كبيرة في حفظ مناعة الجسم والنظام المناعي من الإصابة بالأمراض. كما يساعد على سرعة الشفاء عند ضعف أو مرض الجسم. وإن ارتباط هذا الفيتامين بالشفاء من أمراض الرشح والبرد معروف لدى الأسرة عموماً. وفيتامين (ج) بإنتاجه بروتين الكولاجين Collagen في النظام المناعي للأطفال/الأبناء، يوفر لأجسامهم العنصر الغذائي الضروري لنمو الأنسجة وتطويرها وصيانتها وتصليحها أو شفاؤها عند الجروح والحوادث.. فهو (أي الكولاجين الذي يُنتجه فيتامين ج في الجسم) يعمل على التلاحم أنسجة الجسم والتئامها معاً.

ومع الفوائد العديدة التي يقدمها فيتامين (ج) لصحة ومناعة جسم الأطفال/الأبناء وأعضاء الأسرة عموماً، إلا أن الجسم غير قادر على تخزينه كما في فيتامينات (أ A) أو (هـ E) أو (ك K). ولذلك يتوقع من الأسرة التأكد من أن الأطفال/الأبناء يتناولون الأطعمة الغذائية الغنية بهذا الفيتامين يومياً أو بانتظام مفيد لصحة الجسم. مثل هذه الأطعمة (بالإضافة طبعاً لتوفر الفيتامين صيدلانياً على شكل حبوب ومسحوق وسوائل)، ما يلي:

• أطعمة غذائية غنية توفر 75% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الفلفل الأخضر الحلو (على شكل جرس كما هو معروف)

والبرتقال والفراولة، والزهرة، والبروكلي، والطماطم، والغريب فروت، والعنب والشمام وأوراق الخردل الخضراء.

• أطعمة غذائية غنية يوفر 50% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الملفوف والسبانخ والتتجرين Tangerines والأسبرغوس Asparagus.

• أطعمة غذائية توفر 25% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الموز والفاصولياء البيضاء، والبازلاء الخضراء، والفجل واللفت.

• أطعمة غذائية غنية توفر 10% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: التفاح والخوخيات والذرة.

4- **فيتامين د D:** يوجد في البصل وأشعة الشمس من 9-11 صباحاً. وفي زيت السمك ومنتجات الألبان، كما يتوفر صيدلانياً. يساعد هذا الفيتامين على تقوية العظام واستيعاب الخلايا العظمية للكالسيوم.

5- **فيتامين هـ E:** يوجد بدرجة عالية في الأوراق الخضراء والنباتات الغضة عموماً والحبوب، كما يتوفر صيدلانياً. يفيد هذا الفيتامين في النمو/النضج الجنسي للأطفال/الأبناء.

6- **فيتامين ك K:** يوجد بدرجة عالية في نبات الزهرة والملفوف، كما يتوفر صيدلانياً. يساعد هذا الفيتامين على التئام الجروح والتمزقات الجلدية عموماً.

المعادن

تتوفر المعادن Minerals على شكل حبوب / كبسولات وسوائل صيدلانية جاهزة تؤخذ بالفم، وفي العديد من الأطعمة الحيوانية والنباتية. ونورد منها الأمثلة التالية:

1- **الحديد Iron:** هو عنصر أساسي لإنتاج خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين من الرئتين إلى الخلايا الجسمية بما فيها خلايا الدماغ، ثم تجميع وترجيع أوكسيد الكربون من الخلايا إلى الرئتين. إن الحديد هو في الواقع جزء من هيموغلوبين الدم الذي يحمل الأوكسجين إلى خلايا الجسم. إن 80% من الحديد في الجسم موجود في الدم. ولهذا، فإن خسارة الأطفال/الأبناء لمعدن الحديد تكون كبيرة عند فقدانهم كميات واضحة من الدم نتيجة النزيف بالجروح والحوادث.

ويعتبر الحديد مُهمّاً في منع فقر الدم (الأنيميا)، وكذلك في الوقاية من الإجهاد أو الإحساس بالتعب، بمنح الجسم مزيداً من الحيوية والطاقة. كما يساعد في النمو الجسدي وتمتع البشرة وخاصة الوجه، بالحيوية أو النضارة الصحية.

ويتوفر الحديد صيدلانياً على شكل حبوب وسوائل ،، وفي العديد من الأطعمة الحيوانية والنباتية. ونورد منها الأمثلة التالية:

• أطعمة غذائية غنية توفر 75% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الكبد عموماً والأسماك الصدفية.

• أطعمة غذائية غنية يوفر 50% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: كبد الأبقار.

• أطعمة غذائية توفر 25% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: اللحم الحمراء والبيضاء عموماً، والزبيب والمعكرونة والسبانخ والسبرغوس Asparagus.

• أطعمة غذائية غنية توفر 10% من الكمية المقررة يومياً للأطفال/الأبناء بعمر 6-12 سنة مثل: الموز والفاصوليات والبازلياء الخضراء والشعيرية والأرز واللوزيات عموماً.

2- الكالسيوم Calcium: يوجد بدرجة عالية في منتجات الألبان، كما يتوفر صيدلانياً. يفيد في بناء وتقوية العظام والجهاز العظمي حيث يحفظ جسم الإنسان قائماً منتصباً.

3- الزنك Zink: يوجد بدرجة عالية في اللحوم ومنتجات الألبان والحبوب والخبز الأسمر، كما يتوفر صيدلانياً. ويساعد في النمو والنضج الجنسي لدى الأطفال/الأبناء.

4- الفلورايد Fluoride: يتوفر صيدلانياً على شكل حبوب أو مساحيق أو سوائل. وهو ضروري لوقاية أسنان الأطفال/الأبناء من التسوس بإضافته للماء.

أمثلة توضيحية لوجبات غذائية متكاملة

تشتمل هذه الوجبات على عناصر متنوعة من فئات الأطعمة التي قدمناها آنفاً: البروتينية والنشوية والخضار والفواكه والفيتامينات عموماً. تضم كل وجبة حصة

واحدة على الأقل من كل فئة، تكفي لطعام الإبن أو الإبنة في المرة الواحدة حسب عمره وبناء جسمه وحركته أو نشاطه أو عمله اليومي.

1- النشويات مثل: شريحة واحدة من الخبز (1 Slice) أو 5/1 إلى 4/1 رغيف وسط كما نتناول في بيئاتنا المحلية، 2/1 كوب من الأرز أو المعكرونة المطبوخين، 2/1 كوب حبوب Cereal مطبوخ، 16غم من النشويات الجاهزة للأكل مثل رقائق الذرة وحبوب الذرة المسلوقة أو المعلبة، حبة بطاطا وسط، كوب من المعكرونة المطبوخة، 2/1 كوب من البرغل أو السميد أو الكسكسي المطبوخ (المفتول باللهجة الفلسطينية). ويُتوقع من الأطفال/ الأبناء تناول (6) ست مرات من هذه النشويات يومياً، أو أكثر إذا كان نشطاً حركياً أو يمارس نوعاً من الرياضة بانتظام يومياً، أو يقوم بأعمال حركية متواصلة.

2- الخضار مثل: 2/1 كوب من الخضار الناعمة أو المفرومة، أو كوب من الخضار الورقية النيئة، أو جرزة واحدة أو حبة طماطم وسط واحدة، حبة خيار وسط واحدة، حبة فلفل حلوة كبيرة واحدة، 2/1 كوب من السبانخ المطبوخة أو غيرها من خضار بطبيعة الحال.. ويُتوقع من الأطفال/ الأبناء تناول (3) مرات على الأقل من هذه الخضراوات المتنوعة يومياً لتزويد الجسم بالفيتامينات الضرورية لحماية وصيانة الخلايا الجسمية.

3- الفواكه مثل: حبة تفاح، حبة برتقال وسط، حبة موز وسط، 2/1 كوب من الفراولة، 4/3 كوب من العصير الطازج أو المعلب، أو 2/1 كوب من الفواكه المعلبة، 4/1 كوب من الفواكه الجافة، وغيرها من أنواع فواكه أخرى. ويتوقع من الأطفال/ الأبناء تناول مرتين على الأقل يومياً من هذه الأغذية للمحافظة على صحتهم الجسمية.

4- منتجات الألبان مثل: الحليب واللبن واللبنه والأجبان، مثل: كوب من الحليب أو اللبن، و32 غم من الجبن باختلاف أنواعه وصيغته. ويتوقع من الأطفال/ الأبناء تناول مرتين على الأقل يومياً من هذه الأغذية للمحافظة على صحتهم الجسمية.

5- اللحوم الحمراء والبيضاء والمنتجات الحيوانية مثل: 32- 48 غم من اللحم المطبوخة الخالية من الدهون سواء كانت هذه لحوم أبقار أو أغنام/ضان أو أسماك أو

دواجن،. يمكن الاستعاضة يومياً عن أونسة من اللحوم (28غم) بأخذ ملعقتين من زبدة الفستق، أو بيضة واحدة، أو 2/1 كوب من الفاصولياء الجافة المطبوخة. ويتوقع من الأطفال/الأبناء تناول مرتين من هذه الأغذية يومياً (أي حوالي 100غم/ مائة غرام لتوفير البروتينات اللازمة لبناء وصحة خلايا الجسم عموماً.

الموضوع الثاني

الرضاعة الطبيعية: الغذاء الصحي الأمثل للأطفال/الأبناء حتى عمر سنتين

مقدمة

إن الله خلق الإنسان طفلاً ضعيفاً حيث أكد القرآن الكريم أن هذا الطفل "حملته أمه وهنا على وهن" و"وضعت كرهاً"، و"فصاله" أي فطامه عن الرضاعة في عامين. وقال الرسول الكريم أيضاً: "الرضاعة الإلافي الحولين". رواه أبو داود. فالرضاعة، بالإضافة إلى كونها سلوك حصّت عليها الشرائع السماوية، فإنها أيضاً سلوك فطري أصيل تبدأ الأم فعلياً الأمومة التي كرمها الله والرسول بها في تنمية ورعاية البناء.. وتعود عليها وعلى الأبناء في نفس الوقت بفوائد صحية ونفسية وجسمية عديدة، نورد أمثلة توضيحية في الموضوع الحالي.

مفهوم الرضاعة الطبيعية

هي إعطاء الطفل ما يحتاجه يومياً لصحة جسمه الغض من حليب الأم مباشرة من الثديين، أو غير مباشرة أحياناً عند العمل خارج المنزل حين تضطر الأم إلى تخزين حليبها الطبيعي في زجاجة نظيفة لأخذها من الطفل بواسطة المشرفة أو المربية في حضانة الأطفال.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- بالرغم من أن الأم تعطي بحليبها الغذاء الصحي للأطفال/الأبناء، والوقت والعمر، والحنان والعطف، إلا أنها تحصل بالنتيجة على الفوائد التالية:
- 1- الوقاية لدرجة كبيرة من الإصابات المرضية في المبايض وسرطان الثدي.
 - 2- الإحساس بتحقيق الذات وتقدير الذات والثقة بقيمة الدور في الحياة.
 - 3- المحافظة على صحة الجسم بالرغم من تناولها أحياناً لأطعمة أكثر من حاجتها.
 - 4- الاسترخاء والرضاء النفسي أكثر.
 - 5- معايشة أقل للمعاناة والمشاكل النفسية في العمل والإدارة الأسرية نتيجة الصحة الجسمية التي يتمتع بها الأطفال/الأبناء بالرضاعة الطبيعية.

6- توفير مبالغ من المال عند عدم الرضاعة الطبيعية،، على شراء حليب الأطفال الجاهز، وزيارات الطبيب لشفاء أمراضهم المتكررة، وإنقطاعات العمل أو/ وتخریب أو فقدان أشياء أو ممتلكات أسرية بسبب الإرباكات النفسية التي تعيشها الأم عند المشاكل الأطفال الصحية نتيجة الغذاء غير المناسب.

فوائد الرضاعة الطبيعية على الأطفال/الأبناء

من أهم هذه الفوائد ما يلي:

- 1- تغذية الدماغ والخلايا العصبية بأحماض مفيدة لبناء وعمل العقل.
- 2- تغذية الجسم بطعام متكامل يكفي حاجات الجسم من نمو وصيانة وتصلیح.
- 3- تغذية الحاجات النفسية للأطفال/الأبناء في الانتماء والقبول الاجتماعي والصحة النفسية بوجه عام.

إرشادات لصحة الرضاعة الطبيعية للأطفال/الأبناء

لتزويد الرضيع بكمية الحليب التي يحتاجها ولمنع الغصة أو الحشجة خلال الرضاعة الطبيعية، ولتوفير الشعور بالارتياح والإمتاع لدى الطفل في تناول حليب الأم، يتوقع من الأم الانتباه لما يلي:

- 1- فتح الطفل فمه واسعاً وأخذ حلمة الثدي مع جزء من الدائرة الملونة حولها.
- 2- دعم رضاعة الطفل وتناوله الحليب، بمسك الأم للثدي ومساعدته خلال مص الحليب والغذاء طبيعياً.
- 3- ضم الأم الطفل للحضن بيدها وإزالة ثياب الطفل وطرف ثوبها أو قميصها لتتلامس بشرة الطفل مع بشرتها خلال الرضاعة الطبيعية.
- 4- تشجيع أو تحفيز الطفل لفتح فمه وتناول حلمة الثدي، بعصر قليل من الحليب على الفم في البداية قبل عملية الرضاعة الطبيعية.
- 5- إرضاع الطفل ثمانية إلى اثنتي عشرة مرة يومياً، وكلما شعرت الأم أيضاً حاجته للمزيد من الرضاعة.
- 6- التأكد خلال الرضاعة من أن الطفل بعملية المص يتناول الحليب المطلوب وليس لهواً بدون الحليب المطلوب.

7- السماح للطفل بالاستمرار في الرضاعة وتناول الحليب حتى يرفع فمه من ثدي الأم.. وعند محاولة الأم التحقق من كفاية أخذه للحليب المطلوب، يلاحظ عليه ترك الثدي وإدارة وجهه جانباً.

8- التأكد من إنتاج الثديين للحليب الكافي لغذاء الطفل يومياً. وفي حال مواجهة الأم مشكلة

في ذلك، عندئذ يُتوقع منها مراجعة الطبيب المختص لتصحيح الوضع.

إرشادات لرضاعة الطفل الطبيعية في الأماكن العامة والعمل

إن أهم الإرشادات، التي تُسهّل عملية الرضاعة وتُجنّب الأم الشعور بالإحراج، خاصة في المجتمعات المحافظة بالبلدان النامية، هي:

1- لباس الأم لثياب (قميصاً أو ثوباً أو جاكيتاً أو غيرها) قابلة للفتح عن طريق سحب أو أزرار، وإرضاع الطفل بدون ظهور شيء من جسم الأم.

2- تجنّب الانتظار حتى الجوع الشديد للطفل وانفجاره بالبكاء وانتباه أو إنزعاج الناس في البيئة المحيطة. إن إرضاع الأم للطفل في فترات متقاربة وحيث يكون الموقف العام مناسباً وخالياً قدر الإمكان من الشعور بالإحراج، هو التصرف المناسب أكثر.

3- نظر الأم خلال الرضاعة إلى الطفل وإلى ثديها، مع المحافظة على عدم تعرضهما لأنظار الفضوليين من المارة أو الموجودين حولها في البيئة.

4- إدارة الام ظهرها أو لجسمها جانباً عن المارة أو الموجودين بالبيئة، ومحاولة الاستعانة بقطعة قماش (منشفة صغيرة) أو جريدة أو وقوف طفل آخر (أخ أو أخت الطفل) أمام الأم أثناء الرضاعة للحدّ من نظر الآخرين إلى الأم.

5- إدارة الكرسي الذي تجلس عليه الأم إلى حائط أو حاجز في البيئة لمنع نظر الآخرين إليها خلال الرضاعة.

6- قيام الأم ببروفات في المنزل أمام المرأة، محاولة تجريب عدة أوضاع، والاستعانة بعدة وسائل لضبط عملية الرضاعة الطبيعية بدون كشف جزء من الجسم لأنظار الآخرين.

7- عصر أو ضخ الأم لكمية كافية من الحليب الطبيعي في زجاجة نظيفة / معقمة في المنزل قبل المغادرة مباشرة للعمل، وتزويدها للمشرفة أو المريية في الحضانة لإرضاع الطفل. أما إذا كانت حضانة الطفل متوفرة في موقع العمل، عندئذ يمكن للأم في الحين ضخ كمية الحليب المناسبة في زجاجة وتزويد المشرفة أو المريية مباشرة بها. يتوقع من الأم المحافظة على نظافة تامة لكل الأوعية والأدوات المستخدمة في عمليات ضخ وتخزين الحليب الطبيعي في الزجاجة استعداداً لغذاء الطفل. علماً بأنه لا خوف بالطبع على فساد الحليب بالزجاجة لكونه يدوم صحياً أو صالحاً طوال عدة ساعات.

إرشادات ختامية عامة لرضاعة الطفل طبيعياً

تتلخص هذه الإرشادات الختامية العامة لرضاعة الطفل طبيعياً بالنقاط التالية:

- 1- الإقبال على إرضاع الطفل خلال الساعة الأولى من ولادته أو في أقرب وقت ممكن من ذلك.
- 2- محاولة إرضاع أي طفل آخر في البيئة وخاصة أطفال الأقارب، إذا لم يكن طفل الأم مستعداً لظروف صحية معينة لذلك، حفاظاً على صحة وعمل الثديين في إنتاج الحليب الطبيعي واستبعاداً طبيعياً لزواج الأقارب غير المرغوب وراثياً.
- 3- معرفة الأم عدم حاجة الطفل الرضيع للماء أو حليب مصنع إضافي، نظراً لكفاية حليب الأم لصحة الطفل خلال الست أشهر الأولى من العمر.
- 4- إرضاع الطفل بانتظام وعند حاجته لذلك مهما تعددت عملية الرضاعة، مع عدم انتظار الطفل حتى البكاء جوعاً لتتذكر الأم بأنه يحتاج للتغذية.
- 5- إضافة الأم مع بلوغ الطفل عمر ستة أشهر، أطعمة عادية من الخضار والفواكه المهروسة والطازجة حرصاً أكثر على صحته.
- 6- إعطاء الطفل الحليب الجاهز عند عدم إمكانية الأم إرضاعه طبيعياً، مع محاولتها دائماً مسك زجاجة الحليب ووضع الطفل في حضنها وضمه إلى صدرها خلال الرضاعة الصناعية.

7- التوقف عن إرضاع الطفل عند ترك ثدي الأم وإدارة فمه ووجهه جانباً ، خاصة إذا عرضت الرضاعة عليه مرة أخرى وكرّر نفس السلوك. أي مراعاة عدم إرضاع الطفل طبيعياً أو صناعياً بكميات زائدة عن حاجات جسمه.. دون حشوه أو إجباره على الرضاعة حتى انتفاخ جسمه كالكرة؟! إن الزيادة في وزن جسم الطفل هي ضارة مثل النقص فيه تماماً.. لذا، أرضعي الطفل ما يحتاج جسمه فقط.

متطلبات أجسام الأبناء من السعرات الحرارية

مقدمة

الجسم الإنساني عموماً يتطلب يومياً مقداراً مناسباً من السعرات الحرارية Calories التي تحفظ حيويته وتقيم حياته بكل ما يلزم من تفكير وميول ونشاط. يحصل الأطفال/الأبناء على هذه السعرات الحرارية في أجسامهم بواسطة الأطعمة المتنوعة التي أوردنا أنواعها وأمثلة لها في الموضوع الأول. إن تفصيلاً لأنواع الأطعمة المختلفة والسعرات الحرارية المتاحة في كل منها، نقدمها في الجداول التالية. والأطفال/الأبناء، أولاداً وبناتاً وبأعمار وطبيعة أجسام وأنشطة حركية متنوعة، يتطلبون مقادير يومية مختلفة من السعرات الحرارية. نوضح أمثلة لها بما يلي:

متوسط متطلبات الأطفال من السعرات الحرارية يومياً (بنات وأولاد)

العمر	معدل السعرات الحرارية المطلوبة
المولد - 5 أشهر	650
6 - 12 شهراً	850
1 - 3 سنة	1300
4 - 6 سنة	1800
7 - 10 سنة	2000

متوسط متطلبات الأبناء الشباب حسب جنسهم من السعرات الحرارية يومياً

العمر بالسنوات	الأولاد والسعرات الحرارية يومياً	البنات والسعرات الحرارية يومياً
11 - 14	2500	2200
15 - 18	3000	2200

والمهم الذي يمكن للأسرة الانتباه إليه هنا هو: إذا كانت تعيش حياة عادية في طعامها ووجباتها اليومية الغذائية، وكان الأبناء أولاداً وبناتاً عفيين في صحتهم وأجسامهم وحركتهم العامة، عاديين لا يميلون إلى السمنة أو إلى الضعف في شكلهم ووزنهم وطبيعة أجسامهم، ويؤمنون بصيغ عادية كما هو الحال مع أقرانهم في أعمارهم، وبما يتوقع حسب وراثتهم الأسرية البيولوجية بوجه عام.. عندئذ يصبح الانشغال بحساب السرعات الحرارية التي يتناولها الأبناء يومياً غير ضروري. أما إذا لوحظ على الأبناء ضعف الجسم أو ارتفاع الوزن نسبياً عن المعدل أو الوزن الزائد أحياناً، فتصبح متابعة الأسرة لمقادير السرعات الحرارية التي يحصلون عليها من طعامهم، أمراً حتمياً للمحافظة على صحتهم الجسمية بدون شك.

أمثلة إرشادية للسرعات الحرارية في اللحوم

السرعات الحرارية	مقدار الأكل	الطعام	
284	100 غم	لحم عجل (سنتيك)	1
276	300 غم	لحم عجل مقطع	2
276	300 غم	لحم عجل مفروم	3
270	125 غم	لحم عجل فيليه	4
243	100 غم	دجاج قطع صغيرة	5
221	120 غم	دجاج مشوي (صدر)	6
142	100 غم	دجاج (صدر)	7
133	100 غم	ديك رومي (صدر)	8
270	125 غم	دجاج (فخذ)	9
232	112 غم	غنم قطع مربعات	10
200	100 غم	غنم قطع صغيرة	11
196	100 غم	غنم قطعة واحدة	12

160	غم 100	غم (قطعة ستيك)	13
165	غم 150	غم (ستيك من الفخذ)	14
158	غم 100	غم (ستيك قليل الدهن)	15
86	واحدة (35 غم)	نقانق (سوسج)	16
49	واحدة (25 غم)	نقانق (مشوية)	17

أمثلة إرشادية للسعرات الحرارية في الخضار والفواكه

السعرات الحرارية	مقدار الأكل	الطعام	
391	علبة (420 غم)	الفاصولياء الحمراء	1
245	غم 180	بطاطا مشوية	2
140	علبة (200 غم)	ذرة حلوة	3
53	غم 100	بطاطا مسلوقة	4
53	غم 85	بازلياء خضراء	5
36	غم 100	بصل غير مطبوخ (نيء)	6
34	غم 100	الزهرة (نية)	7
33	غم 100	البروكلي (نية)	8
32	غم 100	الفلفل الأخضر والأحمر	9
30	غم 100	الجزر	10
22	غم 100	الفاصولياء الخضراء (مسلوقة)	11
14	غم 85	الطماطم (نية)	12
14	غم 100	الخس	13
13	غم 100	الفطر (نية)	14
10	غم 100	الخيار (نية)	15

143	واحدة متوسطة (150 غم)	الموز	16
83	50 غم	مشمش حب مجفف	17
68	واحدة متوسطة (170 غم)	الأجاص	18
59	واحدة متوسطة (160 غم)	البرتقال	19
53	واحدة متوسطة (112 غم)	التفاح	20
49	100 غم	الكيوي	21
40	100 غم	نكتارين	22
36	100 غم	الخوخيات	23
27	100 غم	الفراولة	24
17	100 غم	العنب	25

أمثلة إرشادية للسعرات الحرارية في المشروبات

السعرات الحرورية	مقدار الأكل	الطعام	
202	كوب (568 ملم)	عصير تفاح	1
139	علبة (330 ملم)	كولا أو البيبسي	2
92	كوب (200 ملم)	عصير البرتقال	3
83	كوب (250 ملم)	ماء (Tonic)	4
36	10 غم	شراب الكاكاو	5
14	كوب (200 ملم)	قهوة مع حليب خفيف الدهن	6
14	كوب (200 ملم)	الشاي مع حليب خفيف الدهن	7
5	كوب (270 ملم)	قهوة سوداء (بدون حليب)	8

أمثلة إرشادية للسعرات الحرارية في أنواع الشوكولا

السعرات الحرورية	مقدار الأكل	الطعام	
311	قطعة واحدة (61 غم)	شوكولا مارس Mars	1
270	علبة (57 غم)	شوكولا نستلة	2
240	قطعة واحدة (50 غم)	شوكولا كراميل	3
237	قطعة واحدة (48 غم)	توفي نستلة	4
144	قطعة واحدة (29 غم)	تويكس	5
141	قطعة واحدة (29 غم)	باونتي	6
118	قطعة واحدة (26 غم)	ميليكي وي Milky Way	7
61	قطعة واحدة (12 غم)	كت كات نستلة	8

أمثلة إرشادية للسعرات الحرارية في الأطعمة الجانبية والمقبلات

السعرات الحرورية	مقدار الأكل	الطعام	
354	100 غم	معكرونة على شكل صدف مطبوخة	1
337	100 غم	أرز طويل (أنكل بنز)	2
257	85 غم (وجبة)	سباكيتي (بدون دهن)	3
189	100 غم	بطاطا مقلية بالمنزل	4
176	50 غم (وجبة)	رز بسماتي	5
162	100 غم	بطاطا قطع مشوية	6
155	207 غم (2/1 علبة)	فاصولياء حب مشوية مع صلصة الطماطم	7

137	207 غم (2/1 علبة)	شورية	8
131	100 غم	سباكيتي مع صلصة الطماطم	9
109	100 غم	بطاطا مشوية	10
95	100 غم	شعيرية بالبيض	11
91	36 غم	كريمة	12
90	60 غم (وجبة أو حبة)	محشيات	13
71	50 غم (وجبة)	أرز سريع الطبخ	14

أمثلة إرشادية للسعرات الحرارية في الأكلات الخفيفة Snacks

السعرات الحرورية	مقدار الأكل	الطعام	
303	كيس واحد (50 غم)	فستق مملح	1
243	كيس واحد (40 غم)	فستق مخلوط مع لوزيات	2
189	كيس واحد (35 غم)	شيبس مملح	3
130	كيس واحد (28 غم)	شيبس بطعم الجبن والبصل	4
92	كيس واحد (22 غم)	بطاطا مقلية	5
61	10 حبات (10 غم)	كاجو (من الجوزيات) مشوي مملح	6
48	10 حبات (8 غم)	جوز مشوي مملح	7

أمثلة إرشادية للسعرات الحرارية في الوجبات الخفيفة الجاهزة

السعرات الحرورية	مقدار الأكل	الطعام	
659	سندويش واحد/ 224 غم	سندويش دجاج	1
515	بُرغر واحدة / 206 غم	سندويش بُرغر بالجبن	2
492	بُرغر واحدة / 215 غم	سندويش بُرغر كبير	3
376	بُرغر واحدة / 167 غم	سندويش بُرغر ميكدانلد	4
300	بُرغر واحدة / 122 غم	سندويش جبنة ميكدانلد	5
254	بُرغر واحدة / 108 غم	هامبرغر ميكدانلد	6
224	صحن عادي / 78 غم	بطاطا مقلية	7
195	فخذ وسط / 67 غم	دجاج مقلي	8
127	صحن عادي / 56 غم	بطاطا مسلوقة محمصة	9
125	شريحة واحدة / 52 غم	بيتزا بالجبن والطماطم	10
101	شريحة واحدة / 24 غم	خيز مشوي بالزبدة والثوم	11

استطلاع العادات الغذائية للأطفال

مقدمة

إن دراسة موضوعية لعادات الأبناء الغذائية، تمهد الطريق علمياً لترشيد أنواع ومقادير الأطعمة التي يتناولونها يومياً. نقدم في هذا الموضوع الإستطلاع المبسط التالي لتمكين الأسرة من التعرف فعلياً على العادات الغذائية لأبنائها ومن ثم توجيهها نوعياً وكمياً للأفضل.

استطلاع مبسط لعادات الأبناء الغذائية

أجب عن الأسئلة التالية حول الأبناء وغذائهم اليومي في الأسرة بوضع دائرة حيث يناسب حول الإجابة المناسبة:

1- هل تمت رضاعة الطفل/الابن أو الابنة طبيعياً؟

أ- رضاعة كاملة طبيعية

ب- رضاعة طبيعية بمساعدة حليب الأطفال

ج- لم تتم الرضاعة طبيعياً

2- كم طالقت مدة الرضاعة الطبيعية؟

أ- سنتان ب- سنة ونصف ج- سنة د- نصف سنة هـ- ثلاثة أشهر

و- عدة أيام ز- صفر

3- إذا استعملت حليباً جاهزاً، ما هو نوع (ماركة) هذا الحليب؟ أكتب:

أ- ب- ج-

4- ما هي كمية الحليب بالسنتمترات المكعبة (حسب حجم الزجاج) التي تم أخذها يومياً؟ اكتبها:

5- ما هو نوع (ماركة) الحليب الذي يتناوله الأطفال/الأبناء يومياً؟ اكتب:

6- كم من العصير يتناول الأطفال/الأبناء يومياً؟ اكتب:

7- كم من الفواكه يتناول الأطفال/الأبناء يومياً؟ اكتب:

8- كم من الخضار يتناول الأطفال/الأبناء يومياً؟ اكتب:

- 9- هل تعتقد أن الأطفال/الأبناء يتناولون غذاءً يومياً متوازناً؟
 أ- كل يوم ب- بعض الأيام ج- لا د- لا أدري (لا إجابة)
- 10- هل تعطي الأطفال/الأبناء فيتامينات جاهزة؟
 أ-نعم دائماً ب- أحياناً ج- لا د- لا أدري (لا إجابة)
- 11- هل يتناول الأطفال/الأبناء الفطور يومياً؟
 أ-نعم دائماً ب- أحياناً ج- لا د- لا أدري (لا إجابة)
- 12- هل تتناول الأسرة طعام الغداء في العادة معاً؟
 أ-نعم كل يوم ب- أحياناً ج- لا د- لا أدري (لا إجابة)
- 13- إذا كنت لم تستخدم حالياً الحليب خفيف الدسم، متى تتوي تغيير الحليب الذي يتناوله الأطفال/الأبناء يومياً إلى خفيف الدسم؟ حدد:
- 14- هل يتناول الأطفال/الأبناء اللحوم في وجباتهم اليومية؟
 أ-نعم ب- لا ج- لا أدري (لا إجابة)
- 15- هل واحد أو أكثر من الأطفال/الأبناء يعاني من وزن زائد؟
 أ-نعم ب- لا ج- لا أدري (لا إجابة)
- 16- هل تلاحظ حساسية أجسام الأطفال/الأبناء من أطعمة محددة؟
 أ- نعم ب- لا ج- لا أدري (لا إجابة)
- 17- ما هي الأطعمة التي تسبب حساسية جلدية لدى الأطفال/الأبناء؟ ضع دائرة حول ما يناسب:
- أ- لحوم حمراء، حددها:
 ب- لحوم دجاج، حددها:
 ت- لحوم سمك، حددها:
 ث- حليب ومنتجات ألبان، حددها:
 ج- بيض، حددها:
 ح- بقوليات أو بروتينات نباتية، حددها:
 خ- نشويات، حددها:
 د- حلويات، حددها:

- ذ- دهون، حدها:
- ر- خضار، حدها:
- ز- فواكه، حدها:
- س- مشروبات، حدها:
- ش- أطعمة سريعة جاهزة مثل السندويشات الجاهزة، حدها:
- ص- شوكولا، حدها:
- ض- مقبلات، حدها:
- ط- أكلات خفيفة مغلقة مثل الشبس أوغيره، حدها:
- ظ- آيس كريم أو متلجات أخرى، حدها:

تطيل وتفسير النتائج:

- أسئلة رقم 1 و 2: إذا كنت كأم لم تُرضعي الأطفال طبيعياً، فحاولي أقصى الجهد ذلك للفوائد النفسية والصحية الجسمية الكثيرة التي تعود عليك أما ثم على صحة وشخصية الأطفال مستقبلاً.
- أسئلة رقم 3 و 4 و 5: إذا واجهت مشاكل صحية لدى الأطفال/الأبناء في تناولهم الحليب الجاهز (من غير الأم)، فاستشيري الطبيب للتوجيه أكثر والتصحيح.
- أسئلة رقم 6 و 7 و 8: يتوقع تناول الأطفال/الأبناء خمسة أنواع أو مرات من الخضار والفواكه والعصائر يومياً حفاظاً على صحة عفية لهم.. إذا كان الوضع الحالي أقل من ذلك، فاعمدي إلى التصحيح بالتنوع وزيادة المرات أكثر.
- سؤال رقم 9: إذا كان الأطفال/الأبناء لم يتناولوا أطعمة كافية من حيث النوع والمقادير كما نوضح في هذا العمل العلمي الأسري، فحاولي مباشرة التحسين والتصحيح للأفضل، لأهمية الغذاء المتكامل لبناء وحماية أجسامهم.
- سؤال رقم 10: إذا لاحظت على الأطفال/الأبناء عدم الرغبة في تناول الأطعمة، أو رفض أطعمة دون أخرى، أو قلة الأكل عموماً.. ورافق ذلك تدهوراً في صحتهم العامة، فحاولي مباشرة التعويض بإعطائهم الفيتامينات المناسبة واستشارة الطبيب من أجل تحسين شهيتهم للغذاء عموماً.

- سؤال رقم 11: إذا كان الأطفال/الأبناء معتادين على عدم تناول الإفطار يومياً، غَيَّرِي فوراً هذه العادة غير الصحية، وابدئي تدريجياً إعطاءهم أطعمة يُحبونها ثم نوعي في فطورهم أثناء ذلك.
- سؤال رقم 12: إذا اعتاد الأطفال / الأبناء تناول الغداء بمفردهم وعلى هواهم في أوقات مختلفة بدون وجود الأسرة (الأب والأم)، فغيري هذه العادة غير الأسرية إلى الغداء مجتمعين معاً، حتى تتعرفي على صحة وكفاية ما يتناوله الأطفال/الأبناء لغذائهم اليومي، ثم لبناء وتطوير علاقات أسرية من الرحمة والانتماء والاعتبار والتقدير والود المشترك، والحميمية والتكامل بين أعضاء الأسرة: أباً وأماً وأبناءً.
- سؤال رقم 13: إذا كنت تستعملين حليباً ومنتجات ألبان كاملة الدسم، غيري إلى خفيفة الدسم.
- سؤال رقم 14: إذا كان الأطفال/الأبناء يتناولون كثيراً من اللحوم يومياً (أكثر من 100 غم)، خففي ذلك إلى 50 - 100غم يومياً مع التعويض نسبياً ببروتينات نباتية مصاحبة للحوم في وجباتهم. أما إذا كانوا لا يتناولون جزئياً أو كلياً اللحوم، فاستشيري الطبيب المختص للتوجيه والتصحيح.
- سؤال رقم 15: إذا كان الأطفال/الأبناء يعانون من وزن زائد نتيجة عادات غذائية سيئة أو إخلالات جسمية، فاستشيري الطبيب المختص مباشرة للتوجيه والتصحيح.
- سؤال رقم 16 و 17: إذا كان الأطفال/الأبناء يعانون من حساسية ضد نوع أو أكثر من الأطعمة الواردة في السؤالين، أوقفي تناولهم لها واستشيري طبيباً مختصاً للتوجيه والتصحيح.

تعويد الأبناء على تناول الخضار والفواكه

مقدمة

إن تناول الأبناء الخضار والفواكه يومياً ولخمس مرات أو/ وأنواع، يعتبر مبدأ صحياً فعالاً في الوقاية من الأمراض والعلل. إن هذا الإجراء المبدئي المعمول به حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية، قد أعطى ثماره في التقليل من الحالات المرضية للأطفال الأبناء، وتحسّن الصحة العامة لديهم ثم توفير مبالغ وفيرة على خزانة التأمين الصحي وقسم الصحة المدرسية.

وفي الوقت الذي لا يحبّذ به تحوّل الأبناء كاملاً في غذائهم إلى الخضار والفواكه والتخلي عن المواد الغذائية الأخرى: البروتينية والكربوهيدراتية والدهون، نظراً لحاجات النمو والوقاية الجسمية المتسارعة والمتنوعة التي يعيشها الأطفال/ الأبناء خلال عمر المولد إلى الرشد بعمر عشرين سنة. وخوفاً من تعرضهم لنواقص غذائية نتيجة سهو الأسرة وكثرة مشاغلها اليومية أحياناً.. أو لمحدودية الثقافة الغذائية وصحة الغذاء لدى الأسرة كما يلاحظ في البلدان النامية عموماً. أي أننا ندعو الأسرة والأبناء بوجه عام التقليل من اللحوم والبروتينات الحيوانية، دون التخلي تماماً عنها، ثم الإكثار في المقابل من الخضار والفواكه في وجباتهم الغذائية اليومية.

بمعنى تحولهم إلى خُضاريين جزئياً وليس إلى خُضاريين متزمتين يحرمون أجسامهم من مصادر غذائية هامة لنمو الخلايا والأنسجة وصيانتها وتصليحها كلما دعت الحاجة الصحية ذلك. إن البروتينات الحيوانية والفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم والزنك والحديد وغيرها غير المتاحة عموماً في الخضار، هي هامة للصحة الجسمية لدى الأسرة والأبناء في أي وقت أو مرحلة في نموهم الشخصي من الرضاعة إلى الشيخوخة في نهاية العمر.

تعويد الأطفال/ الأبناء بمرحلة الرضاعة على تناول الخضار والفواكه يومياً

يمكن للأهل هنا تقديم أنواع مختلفة من الخضار والفواكه للأطفال مسلوقة ومهروسة. وبالرغم من توافر العديد من هذه الخضار والفواكه المهروسة جاهزة

تجارياً، إلا أنه يفضل من الأم إعطاء رضيعها هذه المواد الغذائية طازجة يوماً بيوم دون المحفوظة، لغناها الغذائي لصحتهم الجسمية. وإذا كان هذا الأمر صعباً على الأم أو تعرضت لنسيانه يوماً، فتستطيع "هرس" بعض مما تتناوله الأسرة يوماً من خضار وفواكه في الوجبات بواسطة خلاط كهربائي "وإعطائها للطفل دون عناء يذكر.

تعويد الأطفال/ الأبناء بعد الرضاعة على تناول الخضار والفواكه يومياً

بعد عمر سنتين يتحول الأطفال/ الأبناء إلى تناول وجبات يومية عادية كما تفعل الأسرة. تعتمد الأم إلى دمج العديد من الخضار والفواكه في أطعمة الأسرة لتحقيق غرضين هامين: تعويد الأطفال/ الأبناء على هذه المواد الغذائية المفيدة ثم حفاظاً على التوازن الغذائي في وجباتهم اليومية. **إن أمثلة واقعية تبدو بالقائمة التالية:**

- 1- معكرونة أو سباكتي مع عصير الطماطم.
- 2- ساندويشات مربى زبدة الفستق أو الشوكولا.
- 3- قطع مقلية من عجين فول الصويا (لها مذاق الدجاج المقلي).
- 4- بطاطا أصابع مشوية مع معجون طماطم المائدة: كاتشوب ketchup.
- 5- أفراس بُرغر وأصابع هوت دوغ أو سوسيج (نقانق) مصنوعة من خلطات ومعاجين نباتية بروتينية.

6- خبز قمح كامل (غير مقشور) : 3- 4 شرائح أو رغيف واحد يومياً.

7- ساندويشات مشوية من جبنة الصويا.

8- بطاطا مهروسة محمرة أو مُحَمَّصة.

9- بيتزا مع صلصة الطماطم وجبنة الصويا.

10- شوفان مخلوط بقطع التفاح وبهار القرفة.

11- فطائر مع عصير/ شراب الصنوبر maple syrup.

12- فطائر حلوة مع فواكه.

13- فطائر ذرة مع شوربة خضار.

14- سلطة الخس والبندورة والخيار أو غيرها.

15- خضار ورقية وخضار صفراء.

16- بطاطا مشوية مع خضار أو بروكلي وكريم حامض نباتي.

- 17- أرز مع فاصوليا.
- 18- خضار مسلوقة.
- 19- معكرونة بالخضار (أو لازانيا بالسبانخ).
- 20- عصير يرتقال غني بالكالسيوم (مضافاً إليه الكالسيوم).
- 21- حليب فول الصويا الغني بالكالسيوم (مضافاً إليه الكالسيوم).
- 22- رقائق الذرة الجافة مع حليب الصويا الغنيان بالحديد والكالسيوم.
- 23- فيتامين مركب Multivitamin.

وجبات خفيفة ، تحتوي على :

- 1- فواكه مشكلة مقطعة صغيراً تقدم للأطفال مرتين أو أكثر يومياً.
- 2- زبيب العنب.
- 3- فواكه كاملة.
- 4- ذرة: بوب كورن أو معلبة أو مسلوقة.
- 5- شوكولا نباتية.
- 6- كيك نباتي من دون البيض.
- 7- فطائر حلوة Donuts.
- 8- بسكويتات.
- 9- رقائق قمح كامل مع حليب الصويا.
- 10- فطائر القمح الكامل مع شراب/عصير الصنوبر النقي.
- 11- فواكه مقطعة صغيراً.
- 12- شوفان مع الفواكه المقطعة ومسحوق القرفة.
- 13- سلطات الخضار المتنوعة العديدة.
- 14- سندويشات القمح بالخضار وشرائح فاكهة الأفوكادو.
- 15- بطاطا مسلوقة أو مشوية مع كريم نباتي حامض.
- 16- ساندويشات فلافل.
- 17- ساندويشات حمص أو فول مع السمسم.

18- شوبريات الخضار المتنوعة العديدة.

19- بطاطا حلوة.

20- بيتزا خضار .

21- خضار مع أرز عادي أو بني.

22- عدس وبطاطا سلق.

23- خضار مسلوقة.

24- فطائر سبانخ.

25- فواكه مجففة.

26- عنب.

27- لوزيات وجوزيات مثل اللوز والجوز والفسق الحلبي والسوداني.

28- عصائر الفواكه والخضار العديدة المتنوعة.

والخلاصة العامة التي يمكن للأسرة والأم مراعاتها عند تعويد الأطفال/ الأبناء

على تناول الخضار والفواكه يومياً الانتباه للضرورات الغذائية التالية:

1- كفاية السعرات الحرارية في أنواع ومقادير الخضار والفواكه التي يتناولها

الأطفال/ الأبناء يومياً، لحاجات أجسامهم في النمو والوقاية والحيوية العامة.

2- كفاية فيتامين (ب) وخاصة فيتامين (ب12) يومياً،، حيث يلزم أخذ الأطفال/

الأبناء لفيتامينات جاهزة صيدلانياً لتعويض وجبات الخضار والفواكه لهذا الفيتامين.

3- كفاية فيتامين (د D)، خاصة عند قلة تعرّض الأطفال/ الأبناء لأشعة الشمس

الصباحية أو إفتقادها بالكامل بأخذهم فيتامين (د) الجاهز صيدلانياً للتعويض.

4- كفاية معدن الكالسيوم الموجود بكثرة في الحليب والبيض. وتعويض الأطفال/

الأبناء الخضاريين بأخذهم لهذا المعدن جاهزاً صيدلانياً.

5- كفاية البروتينات والأحماض الأمينية المتناولة يومياً.

6- كفاية معدن الزنك المتناول يومياً الموجود بكثرة في اللحوم واللبن، لمساعدة

الأطفال/ الأبناء في النمو والنضج الجنسي رجالاً ونساءً في المستقبل.

توجيه الأسرة لصحة غذاء الأطفال/ الأبناء

مقدمة

الأطفال/ الأبناء هم أعز ما تملك الأسرة، وهم أيضاً أسراً في المستقبل أعز ما يملك المجتمع. فإذا كانوا أصحاء عفيين في أجسامهم، تكون معهم أسرهم ومجتمعهم أصحاء وعفيين دون شك. والأسرة في رعايتها لصحة الأبناء بالتغذية اليومية المناسبة تساهم لدرجة كبيرة في الأحوال العادية للأفراد والمدرسة والمجتمع في تنشئة أجيال نافعة لنفسها والآخرين. يمكن للأسرة في هذا الإطار اعتبار ما يلي:

متابعة انضباط أوزان أجسام الأبناء بالأطعمة والغذاء

في الأحوال المعيشية العادية للأسرة، وحيث يبدو الأبناء حيويين في بشرتهم وأجسامهم وحركتهم العامة، لا يشكوا من تقلبات صحية كثيرة عند كونهم عاديين في أشكالهم وأوزانهم، حيث لا يبدو ضرورياً من الأسرة القلق على صحة الأبناء أو استشارة الطبيب أو وضع برامج غذائية خاصة لتحسين أوضاعهم الجسمية.. أما إذا لوحظ على الأبناء تدهور جسماني في ناحية صحية محددة، أو زيادة متطرفة أو نقص مجحف في الوزن، أو شحوب في لون البشرة أو الوجه، أو ثبوت في الحركة أو الهمة، عندئذ، تبادر الأسرة فوراً إلى دراسة كل حالة على حدة ومن ثم المبادرة إلى تصحيح المطلوب غذائياً بالأطعمة الصحية للأبناء.

وهنا، تعود الأسرة إلى المعلومات التي طرحناها آنفاً من حيث السرعات الحرارية المناسبة حسب جنس الأبناء وطبيعة أجسامهم وأنشطتهم اليومية ثم وضع البرنامج الغذائي الصحي لكل منهم. **والحكمة الغذائية العامة التي ترعاها الأسرة في هذا الإطار تتمثل في: توفير الأسرة للأطعمة المتكاملة الضرورية لصحة الجسم المتوازنة نوعاً وكماً وتوقيتاً وكيفاً حسبما يحتاجه الجسم من سرعات حرارية يومية.** فننقص من المواد الغذائية يومياً باعتبار السرعات الحرارية الخاصة بكل منها والوزن الزائد الذي يُراد التخلص منه لدى الأبناء. أما إذا احتاج الأبناء تحسناً في أوزانهم (بسبب ضعف أو نحول أجسامهم عن العادية المطلوبة)، عندئذ يتزودون بأطعمة إضافية تحتوي

على سرعات حرارية تفوق حاجتهم اليومية ليأخذ منها الجسم بهذا ما يحتاجه لبقائه اليومي ومن ثم تخزين الباقي أو الفائض من السرعات الحرارية عن الجسم..
أملاً في التحسن الجسمي المطلوب.

فإذا كان جسم الابن أو الابنة يزن خمسة كيلو غرامات زائدة ويلزمه يومياً حوالي (2500) سعراً حرارياً، عندئذ يمكن تبني الاستراتيجية التالية من الأسرة لمساعدتهما في التخفيف صحياً من هذا الوزن الزائد بواسطة تنظيم الغذاء اليومي لهما.

1- إذا كان يراد لهما تخسيس نصف كلغم اسبوعياً، عندئذ يمكن للأسرة توجيه الابن أو الابنة غذائياً لتناول أنواع وكميات متوازنة ومتكاملة من الأطعمة يصل مجموع سرعاتها الحرارية حوالي (2000) ألفين فقط. أي بإنقاص (500) خمسمائة سعر حراري من أصل (2500) المقررة لجسمه يومياً.

2- إذا كان يراد لهما تخسيس كيلو غراماً اسبوعياً، عندئذ يمكن للأسرة توجيه الابن أو الابنة غذائياً لتناول أنواع وكميات متوازنة ومتكاملة من الأطعمة يصل مجموع سرعاتها الحرارية يومياً حوالي (1500) ألف وخمسمائة فقط. أي بإنقاص (1000) ألف سعر حروري من أصل (2500) المقررة لجسمه يومياً.

ما يحدث هنا لجسم الابن أو الابنة، هو أنه يحرق أو يستهلك الألفين سعر حروري في الحالة الأولى، أو الألف وخمسمائة سعر حروري في الحالة الثانية، ثم يبقى بحاجة إلى خمسمائة سعر حروري في الحالة الأولى، أو ألف سعر حروري في الحالة الثانية. وعندما لا يجد غذاءً إضافياً عما تناوله يومياً في الحالتين لسد العجز في السرعات الحرارية اللازمة، يعود الجسم إلى نفسه حيث الدهون المتراكمة، لتسديد حاجته الناقصة من السرعات الحرارية، مؤدياً ذلك خلال سبعة أيام متواصلة (أسبوعاً) إلى إنقاص الوزن نصف كيلو غرام أو كيلو غراماً كاملاً حسب كل حالة.

إن القاعدة التي يمكن مراعاتها من الأسرة في توجيه غذاء الأبناء لتخسيس الوزن الزائد في أجسامهم، هي ببساطة: إنقاص السرعات الحرارية التي تحتاجها أجسامهم يومياً. وندعو الأسرة هنا بأن لا يكون هذا الإنقاص حاداً أو كبيراً في اليوم بحيث يؤدي إلى تخسيس كيلوين أو أكثر من أوزانهم أسبوعياً.. لأن في ذلك مخاطر ضارة على صحتهم الجسمية بشكل عام، بسبب الحرمان الشديد الذي تعانيه أجسامهم

نتيجة نقص أنواع غذائية (من بروتينات وفيتامينات) حاسمة لبناء وصيانة الخلايا والأنسجة لديهم،، بما فيها الخلايا العصبية في الدماغ والحبل الشوكي. إن الاعتدال والتدريب ومتابعة النتائج على المظهر الشخصي للأبناء هي مبادئ هامة وعامة في انضباط عمليات تخسيس الوزن دون أضرار جانبية صحية على نموهم.

أما إذا كان الأبناء يعانون من نقص في أوزانهم،، ولنفترض هنا مرة أخرى خمسة كيلو غرامات عما يجب أن تكون عليه أجسامهم، عندئذ تتبع الأسرة في توجيهها الغذائي إلى تزويدهم بأطعمة زائدة عن حاجات أجسامهم بمعدل (500) سعر حراري يومياً إذا أرادت زيادة الوزن لديهم بمعدل نصف كيلو غرام أسبوعياً أو بمعدل (1000) سعر حراري إذا كان مناسباً زيادة الوزن بمعدل كيلو غرام أسبوعياً. علماً أنه يفضل صحياً زيادة الوزن (أو تخسيسه) بمعدلات خفيفة وتدرجياً ولتكن مائة أو مائتين أو ربع كيلو غرام أسبوعياً، حفاظاً على توازن واستقرار الخلايا والأنسجة وعمل أعضاء وأجهزة الجسم طبيعياً دون تسارع أو إجهاد غير محمودين.

وفي كل أحوال انضباط صحة الأبناء للمحافظة على سوية أوزانهم الجسمية بالأطعمة والغذاء، ننصح الأسرة عدم تطرف أو حدة زيادة أو نقص الوزن لدى الأبناء.. مع ملاحظتها لإخلالات أو أمراض صحية في أجسامهم مرافقة لهذه الزيادة أو النقص، والرجوع إلى طبيب جسمي مختص أولاً لإجراء الفحوصات والتحليلات الجسمية وتكوين خارطة صحية كاملة عن وضعهم، والوصفات والإجراءات الطبية التي يتوجب أخذها في الاعتبار قبل البدء بالتخسيس أو الزيادة أو/ وخالهما، ثم بعدئذ فقط تقوم بعمليات ضبط الوزن سلباً أو إيجاباً حسب حالة الأبناء، ذاتياً بثقافتها ومعارفها الغذائية إذا استطاعت ذلك، أو باستشارة مختص في التغذية إن لزم الأمر.

ومهما يكن، فننتوق أيضاً من الأسرة عند وصولها مع الأبناء إلى النتائج المرجوة بالتخسيس أو الزيادة، بأن تنهي عمليات النقص أو الزيادة في الوزن تدريجياً دون وقفها مرة واحدة على الإطلاق. أي ما يعرف في علم التعديل السلوكي بالتلاشي التدريجي، مع استمرار جزئي في تعزيز عادات الغذاء لدى الأبناء، لصيانة الأوزان الجديدة المطلوبة وتعويدهم المحافظة عليها دون رقابة مباشرة من الأسرة بعدئذ.

تناول الأسرة والأبناء معاً للطعام خارج المنزل

نصح الأسرة كسر روتين وجباتهم الغذائية اليومية بالمنزل، بتناول الطعام معاً في الخارج خلال نزهة في حديقة أو منتزه، أو في البراري الطبيعية المفتوحة خارج المدن، أو في المطاعم والأماكن المخصصة بتقديم الأطعمة عموماً. والمهم غذائياً هنا للأسرة والأبناء هو اعتبار المبادئ التالية:

1- تناول أطعمة مختلفة تذوقاً ونوعاً عما هم معتادون عليه يومياً بالمنزل، بغرض الإمتاع والتجديد ثم الفائدة الغذائية (ربما) أكثر.

2- الابتعاد مع الأبناء عن الأطعمة الخفيفة أو السريعة المشبعة بالدهون وبالمواد المتدنية في نوعياتها وقيمها الغذائية. إن الهامبرغر والبطاطا شيبس والمشروبات الباردة الخفيفة بدءاً بمشروبات الكولا باختلاف مسميات ماركاتها وانتهاءً بمشروبات العصائر drinks (غير الطبيعية بل صبغات ملونة بطعم فواكه محددة)، هي كلها ضارة لصحة الأبناء، خاصة إذا شكلت لديهم عادة يومية للحياة. إن هذه الأطعمة والمشروبات تسمى في الغرب بالأطعمة الرخيصة Junk foods. وإن الفئات الفقيرة في الغرب والشباب اليافعين (المراهقين) الذين يقبلون بنهم على هذه المواد الرخيصة الضارة للصحة الجسمية، يعانون من علة وأمراض وانتكاسات صحية عديدة تكلفهم أسرهم أحياناً ومؤسسات الضمان الصحي أحياناً أخرى مبالغ طائلة في التطبيب والعلاج لما أفسدته الأطعمة الرخيصة في أجسامهم.

3- دعوة الأبناء إلى تذوق الأطعمة الجديدة قبل طلبها كلما أمكن ذلك، خاصة إذا كانت مكلفة مالياً، وساور الأسرة شك في عدم ميلهم إلى تناولها عند الطلب فعلياً.

4- مشاركة الأسرة الأبناء في اختيار الأطعمة الجاهزة التي يطلبونها والتشاور الهادئ معاً دون الإملاء عليهم أو إجبارهم على أخذ نوع من الطعام دون آخر، طالما أن ما اختاروه هو مرغوب منهم ومفيد غذائياً لصحتهم في آن.

5- تناول الأسرة والأبناء للوجبة خارج المنزل معاً للاطمئنان على سلامة وكفاية طعام الأبناء لصحتهم الجسمية المطلوبة.



طرق أسرية لغذاء الأبناء صحياً بقليل من الدهون

موجز لطرق تراعيها الأسرة في الغذاء الصحي للأبناء

من أهم هذه الطرق التي نقدمها للأسرة بإيجاز، ما يلي:

1- تطوير الأسرة لدى الأبناء لمفاهيم ذاتية سوية وغنية ، وإحساسهم الواثق بقيمة أنفسهم في الأسرة والمدرسة والحياة وبين الأقران.

وعندما يتمتع الأبناء بهذه القوى النفسية في شخصياتهم، يميلون تلقائياً إلى تبني ما هو مفيد لأجسامهم،، لإعتبارهم تلقائياً بأن شكلهم وجسمهم ومظهرهم هي قوام شخصياتهم المحترمة ، الأمر الذي يسهل معه على الأسرة توجيههم إلى الغذاء الصحي المطلوب يومياً بقليل جداً من العناد والجدل والمشادات الكلامية المثبطة لصحة الأبناء وعاداتهم الغذائية الحميدة.

2- شراء وتوفير الأسرة الأطعمة القليلة أو المنخفضة في سرعاتها الحرارية وكميات الدهون فيها، تجنباً لتراكم الدهون والسرعات الحرارية وزناً زائداً على أجسام الأبناء.

3- تطوير الأسرة ثقافة غذائية مفيدة في توجيه اختياراتها اليومية للطعام الذي تتناوله مع الأبناء في وجباتهم الرئيسية والخفيفة.

إن اطلاع الأسرة وقراءتها لمصادر وأدبيات الغذاء الصحي، كما هو الحال مع كتابنا الحالي ومشاهدة برامج الصحة الغذائية المتاحة بكثرة الآن على الفضائيات التلفزيونية.. هي أمثلة لما يمكن للأسرة اتخاذه في هذا السياق.

4- متابعة الأسرة لصحة الأبناء وحاجاتهم الغذائية من الطعام يومياً. إن تناول الوجبات الرئيسية معاً على مائدة واحدة، ثم تناول الأبناء للوجبات الخفيفة الجانبية بين الوجبات الرئيسية خلال النهار بمعرفة الأسرة (الأم غالباً) وعلى مرآها، ثم قيام الأبناء أسبوعياً أو كل عدة أيام بقياس أوزانهم بمشاركة الأسرة، هي كلها إجراءات

تساعد الأبناء على التمتع بصحة جسمية عَفِيَّة (بمراعاة النقطتين الأولى والثانية أعلاها).

5- تعويد الأسرة للأبناء عدم تناول الطعام أبداً، خاصة وجباتهم الرئيسية أو العامة خلال مشاهدتهم الفضائية لبرامج الأطفال أو لأخرى مناسبة يرغبون فيها.. لأنهم قد يأكلون أي شيء،، خاصة من الأطعمة والمشروبات الرخيصة التي نوهنا لأضرارها الغذائية آنفاً، كما لا يدركوا مقادير أو يستمتعوا بما يتناولونه من أطعمة.

6- تشجيع الأبناء في الحد من تناول وجبة أخرى (أو مرة ثانية) من نفس الطعام الرئيسي على المائدة،، لأسباب غذائية صحية أهمها عدم تكرار غذاء إكتفقت حاجاتهم الجسمية منه.. ثم ثانياً لتناول أطعمة مفيدة صحياً وخفيفة على الهضم والنظام الهضمي مثل: السلطات والخضار الأخرى النيئة أو المطبوخة لمزيد من الفيتامينات البناءة لوقاية ومناعة الجسم بوجه عام.

7- تشجيع الأسرة للأبناء بعد الوجبات أو على هامشها بتناول الفواكه الطازجة أو المعلبة عند ندره الأولى، بدل الحلويات المختلفة بدءاً بالآيس كريم والكيك والفطائر الحلوة وانتهاء بالكريمات والكنافة والبسبوسة وأم علي (حلوى مصرية) وبننت الصحن (فطير يمني) والكشكشة (حلوى سورية) والبقلاوة وغيرها العديد. وذلك نظراً لقيمة الفيتامينات العالية المتوفرة في الفواكه دون الحلويات غالباً.

8- مشاركة الأبناء في قرارات الأسرة لما يتناولون يومياً من طعام وفي شرائها من الأسواق والسوبرماركت،، وفي تحضيرها وطبخها، وفي إعداد المائدة ثم في تنظيفها عند الانتهاء، والعناية بنظافة وترتيب المطبخ والأدوات المنزلية أخيراً. ستواجه (أو تواجه في الواقع) ممانعات ومماطلات كثيرة من الأبناء (أولاداً وبناتاً) في المشاركات الأخيرة التي تخص تنظيف المائدة من صحون وبقايا الطعام ثم العناية بالمطبخ وترتيبه، لكن باللطف و"المُسايسة" والترغيب والحث.. يعتاد الأبناء على المسؤوليات ويستمتعون بها كما يستمتعون أكثر بالطعام الذي شاركوا في صنعه وتناوله من البداية حتى النهاية.

9- تقليل الأسرة للدهون في الأطعمة التي تقدمها غذاء يومياً للأبناء، يمكنها في هذا الإطار اعتبار ما يلي:

❖ اللحم الحمراء. التخفيف لأقصى درجة ممكنة من اللون الأبيض (الدهون المرئية) في اللحم التي تشتريها وتستهملها في الغذاء، ثم التقليل من مقدار اللحم المخصص لعضو الأسرة في الوجبة الواحدة، والاستعاضة عن الكمية المحذوفة من اللحم ببروتينات نباتية مثل الفاصوليا، أو بزيادة نسبة الخضار، أو وجبة صغيرة من البطاطا المسلوقة، أو ملعقتين من البطاطا المهروسة المحمصة أو المحمّرة بمقلاة "تيفال" دون زيت أو دهون كلما أمكن.

❖ الدجاج. نزع جلد الدجاج قبل الطبخ لأن معظم الدهون تتركز في الجلد بوجه عام.

❖ الأسماك. هي أفضل أنواع اللحوم غذائياً لصحة الأسرة والأبناء. وإذا استطاعت الأسرة مادياً ورغبة في تناول هذه الأسماك لمرتين أو ثلاث مرات أو أكثر أسبوعياً،، لكانت النتيجة مُدهشة لصحتهم الجسمية والعقلية الدماغية بحد سواء. إن الفوائد الغذائية للأسماك عديدة خاصة عند كونها طازجة أو غير مجمدة لمدة طويلة. إن شوي الأسماك على النار أو بالفرن المنزلي (البوتوغاز) دون قليها بالزيت، أو تحضيرها بطريقة التدخين الحرارية (من الأسهل للأسرة شراء هذا النوع جاهزاً) هو أفضل للصحة عموماً.

❖ الأجبان. تناول الأجبان يومياً، ولكن بكميات محدودة لأنها بوجه عام غنية بالإضافة للفيتامينات والبروتينات، بكميات غير قليلة من الدهون.

❖ الشوربات. إن شوربات الخضار التي يتم تحضيرها بقليل من زيت الزيتون أو الذرة، والمطبوخة على درجة حرارة معتدلة غير عالية ولمدة طويلة محدودة أيضاً هي مفيدة غذائياً لصحة الأسرة والأبناء.

❖ الكريمات والألبان. يفضل دائماً من الأسرة والأبناء تناول الكريمات والألبان منخفضة أو معدومة الدسم، دون متوسطة أو كاملة الدسم، وذلك كلما استطاعت الأسرة إلى ذلك سبيلاً.

❖ السَلَطَات. إن إضافة الأسرة قليلاً من الزيوت النباتية مثل: زيت الزيتون أو الذرة مع قليل من حامض الليمون أو الخل الطبيعي (من العنب أو التفاح أو النخيل أو غيرها) وفصّ من الثوم المهروس، وقليل من التوابل والأعشاب مع عدة حبات

من الطماطم، على صحن سلطات الخضار التي تتناولها على هامش الوجبات الرئيسية أو تأخذها مستقلة بمفردها على شكل وجبات خفيفة خلال النهار لمرة أو اثنتين، هي صحية بقيمتها الغذائية العالية وانخفاض الدهون التي يتناولها الأبناء والأسرة فيها.

❖ السندويشات. إن تقليل الأسرة والأبناء لكمية الزبدة في سندويشات أو شطائر مربى الفواكه، أو الخضار الطبيعية، أو العسل أحياناً.. هو أجدى بدهياً لصحة الأسرة والأبناء، وخاصة صحة أوعيتهم الدموية من أوردة وشرابين، ووقاية لهم من الكوليسترول (الدهون المترسبة على جدران هذه الأوعية) وأمراضه الجانبية المختلفة.

10- مراعاة أعضاء الأسرة: الأب والأم والأخوة الكبار خاصة في سلوكياتهم وعاداتهم الغذائية اليومية لأن يكونوا نماذج حميدة وقدوة للأبناء أو الأخوة الأصغر سناً. ولا يمكن للأب والأم تحصيل نتائج هامة في تربيتهن الصحية الغذائية للأبناء وتكوين عادات غذائية سليمة دون أن يكونا أولاً مؤمنين بما يريون الأبناء عليه ويمارسونه عادة أو أسلوباً للحياة في غذائهم وطعامهم اليومي. إن ملاحظة الأبناء مصداقية الأب والأم وعدم تناقضهما في الأقوال والأفعال، يشجعهم تلقائياً على الاستماع إليهما وتطبيق تعليماتهما أو توجيهاتهما، دون أو بقليل جداً من التردد والمعارضة.
