



دليل السعرات الحرارية و القيم الغذائية

Calories and Nutritional Guide

الطاقة في الغذاء: هي كمية الحرارة التي تنتج عند احتراق الغذاء في الجسم. وتختلف الأغذية في مقدار الطاقة التي تولدها على ما تحتويه من العناصر الأساسية في الغذاء وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. تقاس الطاقة من حرق الغذاء بالسعرة الحرارية (الكالوري).

السعرة الحرارية: (Kcal) Calorie هي كمية الحرارة (الطاقة) اللازمة لرفع درجة حرارة 1 كغ ماء 1 درجة مئوية. وهي وحدة لقياس الطاقة التي يحتاجها الجسم لكي يعيش ويتحرك ويقوم بجميع الوظائف الأساسية للحياة. الطعام هو المصدر للطاقة وجسم الإنسان يحتاج لجميع مصادر الغذاء من كربوهيدرات وبروتينات ودهون. تمثل هذه العناصر الغذائية من مجموع الطاقة ما يلي: الكربوهيدرات 50 %، الدهون 35 %، البروتينات 15 %. ينتج عن حرق واحد غرام من هذه العناصر الغذائية ما يلي من السعرات الحرارية: الدهون 9، البروتين 4، الكربوهيدرات 4.

يحتاج الإنسان لكمية محددة من السعرات الحرارية يومياً، وتزداد حسب نشاط الشخص والطول والوزن وكذلك العمر. فالأطفال والشباب في طور النمو يحتاجون لكميات أكبر من السعرات الحرارية. يجب أن يكون هناك توازن ما بين السعرات الحرارية التي نأخذها من الطعام والسعرات الحرارية التي نحرقها حتى لا يزداد الوزن حيث أن الجسم يُخزن السعرات الحرارية الزائدة عن حاجته على هيئة شحوم ليستخدمها فيما بعد إذا أُضطر لذلك.

الأيض أو الاستقلاب Metabolism الأيض عبارة عن كل العمليات الفيزيائية والكيميائية التي تحدث في الجسم لإنتاج محتويات الخلايا الحية والمحافظة عليها وكذلك العمليات التي تتم لإنتاج الطاقة التي يحتاجها الجسم، أي هي عملية حرق السعرات الحرارية في خلايا الجسم للمحافظة على الحياة والحركة والنشاط.

العوامل التي تُحدد كمية الطاقة المصروفة يومياً Energy Expenditure :

1. مُعدل الأيض الأساسي وهي الطاقة التي يحتاجها الجسم يومياً لكي يُحافظ على نفسه ويعيش (للبقاء حياً). وتزداد طردياً مع زيادة كتلة الجسم (وزن الجسم من العضل والعظم والماء Lean Body Mass وكذلك مساحة الجسم، فهي أعلى عند الرجال من النساء وعالية عند الأطفال.
2. تأثير الغذاء الحراري وهو يُشكل 5 - 10 % من صرف الطاقة الكلي من جراء عملية الهضم في الجهاز الهضمي وتحفيز عملية الأيض Metabolism في الجسم عند دخول الطعام في الجسم.

3. النشاط والحركة حيث يمكن أن يزداد المعدل من حالة الراحة والاسترخاء إلى 10 أضعاف عند ممارسة الرياضة القصوى.

4. درجة حرارة البيئة Environmental Temperature عندما تنخفض الحرارة يصرف الجسم طاقة إضافية للدفع وعندما ترتفع درجة حرارة الجسم يصرف الجسم طاقة إضافية للتبريد.

كيف نحصل على الطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه؟

يقوم الجسم بتحويل ما نأكله ونشربه الى طاقة وهذا ما يعرف بعملية الاستقلاب او التمثيل الغذائي، وهناك حد ادنى لكمية الطاقة (عدد السعرات الحرارية) التي يحتاجها الانسان وهو في حالة السكون التام او النوم أي ما يكفي لتشغيل الأجهزة الحيوية في الجسم مثل تنظيم الحرارة، نبض القلب، التنفس، تجديد الخلايا. وهذا ما نسميه معدل الاستقلاب الاساسي للجسم (Basal Metabolic Rate) BMR. ومعدل الاستقلاب الاساسي يختلف من شخص الى آخر ويعتمد على عدة عوامل منها الوزن، الطول والعمر.

كيفية حساب معدل الاستقلاب الاساسي: BMR Formula

$$(BMR \text{ للذكور}) = (y \times 6.8) - (h \times 5) + (w \times 13.7) + 66$$

$$(BMR \text{ للإناث}) = (y \times 4.7) - (h \times 1.8) + (w \times 9.6) + 655$$

حيث h = الطول/سم، w = الوزن/كغ، y = العمر بالسنة.

مثال تطبيقي:

احمد وزنه=80 كجم، طوله=170 سم، عمره=65 عاما.

$$(BMR)1570=66+(13.7 \times 80)+(5 \times 170)-(6.8 \times 65)$$

معادلة هاريس بنديكت Harris-Benedict equation للحساب الدقيق للسعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميا:

تحدد هذه المعادلة مجموع الاحتياجات من السعرات الحرارية اليومية المطلوبة حسب نشاط كل شخص وهي ادق الطرق لحساب السعرات الحرارية لأنها تعتمد على الوزن والطول والسن والنشاط البدني. وهي كالتالي:

1. خامل (لا تمارين، اعمال مكتبية) اضرب BMR في 1.2

2. نشاط خفيف (رياضة خفيفة / تمارين 1 - 3 ايام بالاسبوع) اضرب BMR في 1.375

3. نشاط متوسط (رياضة متوسطة / تمارين 3 - 5 ايام بالاسبوع) اضرب BMR في 1.55

4. نشاط عالي (رياضة عنيفة / تمارين 6 - 7 ايام بالاسبوع) اضرب BMR في 1.725

في المثال السابق اذا كان نشاط أحمد متوسط يكون احتياجه اليومي من السعرات الحرارية:

$$2433.5 = 1.55 \times 1570$$

التغذية الصحيحة للمرأة خلال فترة الحمل وتأثيرها في صحة الجنين

ان حياتنا لا تبدأ منذ لحظة الولادة بل تبدأ قبل ذلك بتسعة أشهر، لذلك تبدأ الصحة الانجابية من ثلاث اشهر الى سنة قبل بداية الحمل. لذلك تعتبر الأم الحامل المتمتعة بصحة جيدة والتي تتناول غذاء صحي متوازن تستطيع أن تؤمن لجنينها بداية صحية جيدة.

يقال أنه يجب أن تأكل المرأة الحامل عن شخصين، هذا غير صحيح لان معدل زيادة السرعات الحرارية خلال الحمل لا يتعدى 300 سعرة حرارية عن المعدل الطبيعي (1200 – 1500)، لذلك يجب الانتباه الى نوعية الطعام دون زيادة في كمية. معدل الزيادة في 3 الأشهر الأولى من الحمل ما بين 0.4 – 1.7 كغ.

ما هي أهمية الكالسيوم للمرأة الحامل والجنين؟

الاكثار من تناول مصادر الكالسيوم (الحليب ومشتقاته، والبقوليات ومنتجات الصويا والاسماك وبخاصة السردين والفاكهة المجففة والجوز واللوز، والبروكلي، البامية) في الاشهر الاخيرة من الحمل من اجل:

1. المحافظة على صحة عظام المرأة الحامل

2. تكوين الهيكل العظمي للجنين

3. تكوين الحليب اللازم لرضاعة الطفل

هل للكافيين تأثير سلبي على المرأة الحامل والجنين؟

تتاول القهوة باعتدال ليس له تأثير سلبي على صحة عظام المرأة الحامل. حيث ينصح بتناول الكافيين باعتدال أي 300 ملغ يومياً مما يعادل 3-4 كوب من القهوة. كما ان تحضير القهوة مع الحليب يساعد على تعويض الكالسيوم. ويمكن حصر التأثير السلبي لمادة الكافيين على المرأة الحامل وجنينها بما يلي:

1. يسبب الكافيين الى خسارة كمية بسيطة ومؤقتة من الكالسيوم، لكن الجسم يعوضا بعد 3 ساعات.

2. تقلل مادة الكافيين من امتصاص الكالسيوم لدى المرأة الحامل (هشاشة العظام).

3. تخترق مادة الكافيين المشيمة لتصل إلى الجنين لتزيد نسبة حدوث الإجهاض ونقص نمو الجنين.

ما هي أهمية الحديد في النظام الغذائي للمرأة الحامل؟

1. يساهم الحديد في تكوين كريات الدم الحمراء وبالتالي يقلل من احتمال الإصابة بفقر الدم.

2. تحتاج المرأة الحامل الى الحديد أكثر من أي مرحلة أخرى لزيادة كمية الدم من أجل تغذية الجنين.

3. في بداية الحمل تكون اعراض فقر الدم عند الحامل خفيفة ثم تزداد مع تقدم فترة الحمل.

4. قد يشكل فقر الدم الحاد خطراً حقيقياً على الام الحامل وعلى مولودها ايضاً.

ان اعراض فقر الدم على المرأة الحامل تتمثل بضعف شديد، الدوخة، وجع راس خفيف، سرعة في التنفس. واهم مصادر الحديد هي اللحم والدجاج والبقوليات والخضار ذات الأوراق الخضراء (السبانخ والسلق). كما ينبغي الاكثار من الاغذية الغنية بفيتامين C لزيادة امتصاص الحديد من البقوليات والخضار.

كيف يمكن تجنب الاصابة بسكري الحمل؟

1. الاقلال من تناول الحلويات الدسمة واستبدالها بالفواكه الطازجة
2. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
3. عدم زيادة الوزن أكثر من اللازم
4. عدم التدخين
5. إطالة المدة الفاصلة بين كل حملين

كيف يمكن تجنب الإمساك خلال فترة الحمل؟

1. تناول الخبز الأسمر والحبوب الغنية بالألياف والفواكه والخضار
2. الاكثار من شرب السوائل (المياه والعصائر والمشروبات الساخنة)

كيف يمكن التخلص من الشعور بالغثيان خلال الاشهر الاولى من الحمل؟

1. توزيع الوجبات الثلاث إلى 6 وجبات خفيفة خلال النهار حتى لا تبقى المعدة فارغة لوقت طويل.
2. الابتعاد عن الأطعمة المقلية أو الغنية بالدهون.
3. تناول الأطعمة الغنية بالنشويات.
4. شرب السوائل بين الوجبات وليس معها.
5. تناول وجبة خفيفة قبل الخلود الى النوم.

كيف يمكن تجنب حرقة المعدة خلال فترة الحمل؟

1. تناول وجبات عادية صغيرة ووجبات خفيفة وتجنب تناول الوجبات الكبيرة
2. عدم تناول الأطعمة الدهنية والمقلية والأطعمة التي تحتوي على التوابل قبل ثلاث ساعات من النوم

هل ينصح بتناول حبوب الفيتامينات والمعادن للمرأة الحامل؟

- بعد استشارة الطبيب، فقد ينصح بتناول حبوب حمض الفوليك (فيتامين ب ذواب بالماء) خلال الشهر الاول من الحمل أو حتى قبل الحمل حيث أنه مهم لنمو الجنين الطبيعي (0.4 ملغ باليوم).
- ان مصادر حمض الفوليك الخضار ذات الأوراق الخضراء، خبز القمح الكامل والبقوليات بأنواعها.

ما هي الاكلات التي ينصح المرأة الحامل بالابتعاد عنها؟

1. الأغذية الدسمة والأكلات الحارة
2. القهوة والشاي والمشروبات الغازية
3. المربي والسكر المكرر
4. الاغذية المالحة والمخللات لتجنب ارتفاع الضغط
5. الاغذية المقلية
6. الاغذية المعلبة
7. اللحوم نصف المطهية

بعض النصائح التغذوية للمرأة الحامل:

1. الاكثار من تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك لأنه مهم جداً لنمو الجنين الطبيعي
2. الاكثار من تناول مصادر الكالسيوم وبخاصة الحليب
3. الاكثار من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة
4. الاكثار من تناول البروتينات الحيوانية والنباتية
5. تناول السكر الطبيعي والابتعاد عن السكريات الصناعية
6. الاكثار من الوجبات الخفيفة والابتعاد عن الوجبات الثقيلة
7. شرب البابونج أو عصير الرمان الحلو لأنه يمنع تقيؤ الحامل
8. الاكثار من تناول الألياف الطبيعية يمنع الإمساك عند الحامل
9. عدم شرب الماء أثناء الوجبات ويفضل شرب الماء بين الوجبات

غذاء الطفل في السنة الاولى من عمره

ان الأطفال الذين يتغذون بشكل صحيح هم أكثر صحة ونشاطاً ومقاومة للأمراض، وكذلك أكثر قدرة على التعلم واكتساب المهارات فيما بعد.

ان العقل السليم في الجسم السليم، والجسم السليم والصحيح يحتاج الى تغذية متوازنة منذ الصغر، فالغذاء المتوازن هو الغذاء القادر على تلبية احتياجات جسم الطفل المختلفة من بناء وترميم وطاقة ومقاومة الامراض والذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية (بروتينات، كربوهيدرات، دهون، ماء، فيتامينات وعناصر معدنية) كما يعمل على زيادة مناعة الطفل ضد الاصابة بالأمراض مستقبلاً. وبالتالي تعتبر التغذية ذات تأثير مباشر في النمو الجسدي والفكري للطفل. ويعتبر سوء التغذية أحد الأسباب الرئيسية للكثير من الأمراض الجسدية والنفسية التي تصيب الأطفال بصورة عامة.

ما هو الوزن و الطول الطبيعي للطفل الوليد، وما هو النمو الطبيعي المطلوب له؟

- ان متوسط وزن الطفل المكتمل عند الولادة 3.25 كغ وطوله 50 سم ومحيط رأسه 34 سم.
- ان الطفل المولود حديثاً يقل وزنه بمعدل 10% من الوزن الاصلي خلال الأسبوع الأول من العمر نتيجة لفقدان السوائل من الجسم وقلة الرضاعة وهذا النقص في الوزن يعتبر طبيعياً.
- يبدأ المولود باستعادة وزنه بعد مضي اسبوعين من الولادة، وبعد ذلك يزداد وزن الطفل بمعدل 30 غ يومياً خلال الشهر الأول من العمر.

ما هي القيمة الغذائية لحليب الأم؟

1. تتوفر فيه كل العناصر الغذائية المطلوبة للطفل
2. يحتوي حليب الأم على نوع من البروتين سهل الهضم للطفل.
3. يحتوي على الدهون الأساسية للشعر والجلد ونمو المخ.
4. يحتوي على السكر في صورة اللاكتوز الازم لامتصاص الكالسيوم والفسفور والحديد.
5. يحتوي أكثر من خمسين نوع من الانزيمات والهرمونات اللازمة لنمو الطفل والمحافظة على صحته.

ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية للأم و الطفل معا؟

1. تحمي الطفل من حدوث الالتهابات حيث يحتوي حليب الام على عوامل تزيد من المناعة الطفل.
2. تحمي من حدوث الحساسية.
3. تقليل فرص إصابة الطفل بالأمراض مستقبلاً كأمراض السكر والقلب والحساسية ومرض السمنة.
4. تكون ارتباط نفسي قوي بين الأم والطفل.

5. نمو الطفل في استقرار نفسي.

6. الشعور بالحنان والامان.

ما هي أضرار الرضاعة الصناعية للأطفال؟

1. انخفاض المناعة.

2. عدم توازن مكونات الحليب الصناعي ومهما حاولت الشركات المصنعة ان تحاكي حليب الأم الا ان امتصاص تلك العناصر لن يكون ابدا بنفس التركيزات ولا يعطي نفس النتيجة للطفل.

3. الحليب الصناعي لا يحتوي الانزيمات او الهرمونات اللازمة لنمو الطفل والمحافظة على صحته.

لذلك لا ينصح باستخدام الحليب الصناعي إلا في حالات الضرورة مثل عدم كفاية حليب الام لإشباع الطفل او في حالات اصابة الام بمرض قد ينتقل الى الطفل عن طريق الرضاعة.

يعتقد العديد من النساء أن حليبهن غير كافٍ ويكاد هذا أن يكون غير صحيح أبداً فحتى الأمهات اللواتي لا يأكلن كفايتهن يمكنهن عموماً إنتاج ما يكفي من الحليب لأطفالهن. ان مقدار الحليب الذي ينتجه الثدي يتناسب مع مقدار رضاعة الطفل فكلما زادت الرضاعة من الثدي زاد مقدار الحليب.

متى يمكن البدء بإعطاء الرضيع الأطعمة الصلبة؟

- توصي منظمة الغذاء العالمية إعطاء الطفل حليب الام حتى عمر الستة أشهر دون إدخال الأطعمة الصلبة لأن أمعاء الطفل غير جاهزة لاستقبال الأطعمة الصلبة.
- إدخال الأطعمة الصلبة قبل اكتمال الإنزيمات التي يحتاجها الطفل للهضم قد يؤدي جهازه الهضمي.
- الارتفاع الحاد للحساسية لدى الأطفال يعود الى فطمهم عن الحليب في عمر مبكر.
- حليب الام أو حليب البودرة كافي لتأمين احتياجات الطفل الغذائية حتى 6 أشهر.
- بعد عمر الستة أشهر من الضروري إدخال الأطعمة الصلبة لتلبية حاجات الطفل من المغذيات.

ما هي نوعية الأطعمة التي يمكن إعطاؤها للطفل حسب المرحلة العمرية؟

عند البدء بالأطعمة الصلبة يتم ادخال نوع جديد واحد من الطعام لمدة 3 أيام للتأكد أن الطفل لا يعاني الحساسية لهذا النوع.

- الشهر السادس:

الأرز الخاص بالأطفال المدعم بالحديد، الاجاص، التفاح، البطاطا الحلوة، الفاصوليا الخضراء. عندما يعتاد الطفل على هذه الأطعمة يمكن إدخال الدراق، البازلاء الخضراء. ولا يزال الحليب جزءاً أساسياً من غذاء الطفل، يجب اعطاء الطفل الحليب أولاً ثم الطعام الصلب.

- الشهر السابع والثامن والتاسع:

المعكرونة، العدس، الدجاج، لحوم، جبنه، لبن، صفار البيض المسلوق والسّمك (بدون حسك).
اليقطين، الملفوف، السبانخ، البندورة. ان صفار البيض آمن للطفل دون عمر السنة لان البروتينات التي قد تسبب الحساسية له موجودة في بياض البيض.

- من الشهر العاشر الى عمر السنة:

الطفل قادر على الاستمتاع بعدد كبير من الأطعمة. لذلك من المهم أن يتعلم المضغ جيداً وان يستطيع الطفل تناول الطعام المقطع والخضار الطازجة. وهنا يلاحظ رغبة الاطفال في إطعام انفسهم ومسك الطعام ويفضل تشجيع هذه المحاولات.

ما هي الأطعمة التي يجب تجنبها حتى السنة الأولى من عمر الطفل ولماذا؟

1. السكر: لأن ذلك يزيد من انجذابه لطعم السكر ويقلل تقبله للخضار.
2. الملح: الأطفال دون السنتين يؤمنون حاجاتهم من الملح من المصادر الطبيعية كالخضار. إضافة الملح لطعام الطفل في عمر مبكر يسبب ضغط كبير على كليتيه.
3. العسل: يحتوي بكتيريا مؤذية للطفل (الكلوستريديوم) التي قد تسبب ضعف بالرضاعة والإمساك.
4. حليب البقر: جسم الطفل غير قادر على هضمه كما أنه ليس مصدر جيد للحديد في ذلك العمر.
5. بياض البيض وحليب البقر والفريز والمكسرات: أكثر الاغذية مسببة للحساسية.
6. الأطعمة التي قد تسبب الاختناق مثل المكسرات والزبيب.
7. الاطعمة الجاهزة والمعلبة: تحتوي السكر والملح والأفضل تقديم الوجبات المحضرة في المنزل.

تغذية الطفل بعد عمر السنة

تغذية الطفل من أهم الأمور التي يجب أن تنتبه لها الأم منذ لحظات الولادة الأولى لأن الطفل في هذه المرحلة يكون ضعيف المناعة ومعرض للكثير من الأمراض.

تغذية الطفل بعد السنة يجب ان تكون ممتازة لأن الطفل في هذه المرحلة يكون قد بدأ بالتطور والنمو بشكلٍ سريع، لذا يجب أن تتميز تغذية الطفل بعد السنة باحتوائها على كم كبير من المعادن والفيتامينات.

يمكن تغذية الطفل بعد السنة باتباع الخطوات التالية وحسب نوعية الغذاء:

1. الخبز والأرز والبطاطا والأطعمة النشوية الأخرى بما فيها البطاطا الحلوة: تساهم هذه المجموعة الغذائية في توفير الطاقة، ويجب أن تشكل القسم الرئيسي من كل وجبة.
2. الفاكهة والخضار: تساهم في توفير الفيتامينات والمعادن والألياف، حيث يجب أن يتناول الأطفال ما بين السنة الأولى والثانية 5 حصص أو أكثر من الفاكهة الطازجة أو المعبأة أو المجففة يومياً.
3. اللحوم والسّمك والبيض والفاصوليا والعدس والمكسرات: توفر هذه الأنواع الحديد والزنك، ويُستحسن تناول أطعمة من هذه المجموعة مرتين في اليوم وتناول السمك الزيتي مرة أو مرتين أسبوعياً.
4. الأطعمة الغنية بالدهن والسكر: تُعد أنواع الطعام هذه مقبولة لدى الأطفال ما بين السنة الأولى والثانية بشكل طبيعي، ومن غير الضروري تجنّب هذه الأطعمة، ولكن يُستحسن تناول الحد الأدنى منها، ويمكن تقديم الحلوى في الوجبتين الرئيسيتين، ولكن دون السماح بحلولها مكان أطعمة مغذية أخرى من المجموعات الغذائية الأخرى.
5. مكملات الفيتامين A و D: يُنصح الأطفال لغاية سن الخامسة بتناول هذه الفيتامينات بسبب عدم حصولهم على كمية كافية منها في الطعام، ومن شأن هذه المكملات المساعدة على نمو نظام المناعة لدى الطفل كما أنها تضمن نمو عظامه بطريقة طبيعية.
6. الحليب والأجبان والالبان: يمكن تقديم 3 حصص يومياً من هذه المجموعة الغذائية، حيث يحتاج الطفل الذي تجاوز عمر السنة كمية حليب أقل من الطفل الأصغر سناً، على الرغم من أهمية الحليب في هذا السن فهو يحتاج إلى 3 أكواب من الحليب من 90 إلى 120 ملل يومياً ويمكن إعطاء الطفل كمية حليب أقل إذا كان يتناول اللبن والأجبان، كما يجب التوقف عن استخدام رضاعات الحليب اعتباراً من عمر السنة، حيث يمكن إعطاء الطفل حليب البقر الكامل بدلاً من الحليب الصناعي، إلا إذا كان الطفل ما زال يتناول حليب أمه.

غذاء الطفولة والمراهقة

المراهقة هي الفترة التي تبدأ بظهور علامات البلوغ إلى النضوج الكامل وتمتد من 10 - 19 سنة حيث يتعرض المراهق لتغيرات جسدية وفسولوجية ونفسية وسلوكية تؤثر في الحالة الغذائية لهم. النمو الجسدي السريع يتطلب زيادة من الطاقة الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى ويتميز المراهقون بالشعور بالذات واختيارهم ما يأكلون وتأثرهم بأصدقائهم وإمكانية الأكل خارج المنزل والاهتمام بالمنظر والوزن. الغذاء المتوازن الصحي خلال مرحلة المراهقة لا يفيد فقط في النمو الأمثل والصحة الجيدة خلال هذه المرحلة بل يفيد أيضا بالوقاية من الأمراض المزمنة فيما بعد.

يحتاج المراهقون الى مجموعة هامة من المغذيات نذكر منها:

- **الكالسيوم:** تحتاج مرحلة المراهقة إلى نسبة عالية من الكالسيوم وبذلك يزداد الاحتياج اليومي من 800 إلى 1300 مغ نظرا لمرحلة النمو السريع للهيكل العظمي. ومصادر الكالسيوم في الغذاء هي الألبان ومنتجاتها كما يوجد في السردين والسلمون وفي الخضروات الورقية الداكنة.
- **الحديد:** يحتاج المراهق للحديد ليوافق الزيادة في نمو الأنسجة العضلية وبالتالي زيادة كمية الدم، أما بالنسبة للبنات لتعويض ما يفقد من الدم من الدورة الشهرية. وتتساوى الاحتياجات الغذائية الموصى بها للحديد للبنات والأولاد وهي 8 مغ/يوم. وتزيد عند الأولاد إلى 11 مغ يوميا في سن 14 إلى 18 سنة، في حين تزيد عند البنات إلى 15 مغ يوميا نتيجة بدء الدورة الشهرية. الحديد الموجود في المصادر الحيوانية يكون في صورة متاحة للامتصاص أكثر من الحديد الموجود في المصادر النباتية. ويؤدي نقص الحديد إلى شحوب في الجسم وضعف عام وصداغ وضعف في التنفس. ومن المصادر الهامة للحديد اللحوم والمأكولات البحرية والسبانخ والبندق.
- **الزنك:** يعتبر الزنك من العناصر المعدنية الهامة لعملية النمو ونضوج الاعضاء التناسلية. 5 مغ للأطفال و 8 مغ يوميا للأولاد والبنات في الفترة من 9 إلى 13 سنة، ثم يزيد ليصل الي 11 مغ يوميا عند الاولاد. في حين يزيد الي 9 مغ يوميا عند البنات في نفس الفترة الزمنية. ويوجد الزنك في اللحوم والبيض واللبن وعادة ما تكون الوجبات المحتوية علي بروتينات حيوانية عالية في محتواها من الزنك اما الوجبات المحتوية علي بروتينات نباتية فإنها تحتوي علي كمية منخفضة من الزنك.
- **الماء:** يحتاج الشخص البالغ يوميا الى كمية من الماء تتراوح بين 2 - 3 ليتر في اليوم بمعنى ان 6-8 اكواب من الماء يوميا تكفي حاجة معظم الافراد وليس جميعهم لان هناك عوامل تؤثر علي احتياجات الفرد من الماء مثل نوعية الغذاء وكميته والظروف البيئية والمرضية والعمر والنشاط.

تغذية المسنين

مع التقدم في السن يحتاج الإنسان إلى رعاية وعناية فائقة، وخاصة فيما يتعلق بتغذيته اليومية حتى لا يتعرض لمشاكل صحية مختلفة، وهناك فروق بين من هم في نفس الحقبة العمرية الواحدة، فبينما نجد من يتمتعون بصحة جيدة وغير معتمدين على الآخرين، نجد ايضا من يعانون من أمراض مزمنة ويحتاجون إلى رعاية واهتمام، ولا بد من معرفة أن هناك علاقة بين التغذية وتقدم العمر وأن للتغذية أثراً على وظائف الجسم ودوراً في الوقاية من أعراض الكبر والشيخوخة، ولأن كل عضو في الجسم يفقد وظيفته بالتلف التدريجي للخلايا، وبالتالي يفقد الجسم حيويته لذلك فإن معرفة الاحتياجات اليومية للمسنين مهمة جداً.

سوء التغذية عند المسنين:

- تعرف حالة سوء التغذية بأنها عدم التوازن بين استهلاك الغذاء اليومي وبين المتطلبات الغذائية من البروتينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات والمركبات الغذائية الأخرى المستهلكة يوميا، مما يؤثر سلبيا في العمليات الاستقلابية التي تحدث داخل الجسم، مما يتسبب في حدوث خلل وظيفي وإلى انخفاض مؤشر كتلة الجسم BMI والتأثير السلبي للجسم على مقاومة الأمراض.
- تلعب التغذية وسبل تنظيمها في سن الشيخوخة دورا هاما في الحياة، لأن معظم الأمراض في هذه السن يكون ذو صلة وطيدة بالجانب التغذوي للشخص المصاب. يحتوي وسوء التغذية علي فرعين أساسيين هما حالات التغذية التي يترتب عليها نقصان الوزن وحالات التغذية التي يترتب عليها زيادة الوزن، وفي كلا الحالتين ينتج تأثير سلبي علي الوظائف الفسيولوجية لأعضاء الجسم المختلفة وبه يأتي التأثير السلبي علي أداء الجسم كوحدة متكاملة.
- تعتبر تغذية كبار السن مهمة جدا لأن معظم الأمراض التي تصيب المسنين تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بسوء التغذية، سواء كانت التغذية تؤدي إلى سمنة مفرطة أو نقصان حاد في الوزن، وكون تقدم العمر يؤدي إلي تغير في وظائف الأعضاء والأداء الجسدي، مما يؤكد أهمية دور العناية بالتغذية الجيدة عند المسنين عموما.
- قد يسبب فقدان الشهية عند كبار السن خلا في التوازن بين استهلاك الغذاء وبين المتطلبات الغذائية مما يؤثر على العمليات الاستقلابية داخل الجسم ويسبب خلا وظيفيا، إضافة إلى انخفاض كتلة الجسم والتأثير بشكل سلبي على قدرة الجسم على التعافي والشفاء من الأمراض.

ما هي العوامل المؤدية الى سوء التغذية عند المسنين؟

1. **الضعف الوظيفي للأعضاء:** مع تقدم العمر يقل المعدل الوظيفي لأعضاء الجسم المختلفة، وبه تقل إفرازات الجهاز الهضمي مثل الحامض المعدي والإنزيمات الهضمية. وبناء علي ذلك يتعامل جهاز الهضم مع الغذاء بطريقة أخرى تختلف عنه في تعامله مع نفس الغذاء في سنين الطفولة والشباب حيث يقل تحمل الجسم لبعض المواد الغذائية مثل الأغذية شديدة الحلاوة أو الأغذية المالحة. وتبعاً لذلك ينخفض أيضاً معدل التمثيل الأساسي للطاقة المنتجة والطاقة المخزنة في الجسم.
2. **ضعف التمثيل الأساسي للطاقة:** بتقدم العمر تقل الحركة البدنية عند أغلبية المسنين، وهذا يعني أن الطاقة الناتجة عن التمثيل الأساسي في الغالب لا تستخدم وإنما تخزن كفائض طاقة في الجسم. في هذه الحالة تكون النتيجة هي زيادة نسبة الأنسجة الدهنية ونقصان الأنسجة العضلية في الجسم.
3. **تأثير الأمراض المزمنة:** من نتائج التقدم في السن ظهور بعض الأمراض المزمنة والتي تتفاقم خصوصاً في سن ما بعد الخامسة والخمسين، وتعزى هذه الأمراض لأسباب كثيرة مثل الجوانب الوراثية والجوانب البيئية والجوانب النفسية والجوانب ذات الصلة بروتين الحياة اليومي كالحركة البدنية ونمط الغذاء اليومي، وتكون النتيجة الإصابة بأمراض ضغط الدم المرتفع وأمراض القلب والشرابيين وأمراض الغدد الصماء كداء السكري.
4. **تأثر حواس الجسم:** بتقدم العمر تضعف كثير من الحواس ذات الصلة المباشرة بالجهاز العصبي، وعليه تقل قوة حاستي السمع والبصر وأيضاً حاستي التذوق والشم، هذا خصوصاً عند المسنين من بعد سن السبعين، والضعف في الجهاز العصبي بجانب ضعف جهاز الحركة يحدان من قابلية المسنين في الشعور بالراحة التامة عند تناول الغذاء، وفي معظم الحالات يسود شيء من العزوف أو الخجل في تناول الوجبات الأساسية والأسباب تكون في العادة هي عدم تعرف المسن علي وجبته الغذائية بسبب ضعف أو فقدان احد هذه الحواس المهمة مما يؤدي بدوره سلبياً إلي نقصان في أساسيات المواد المغذية عند المسنين.
5. **تأثر الفم والأسنان:** يفقد كثير من الناس في سن الشيخوخة أسنانهم الشيء الذي يؤثر سلبياً في عملية تناول الغذاء اليومي، ويسقوط الأسنان يفشل كثير من المسنين في تناول الغذاء، وإذا تمكن المسن من تناول الغذاء اليومي يفشل في تغطية الكمية التي يحتاجها في كل يوم مما يعني نقصان المواد الضرورية للجسم والتي تتناسب طردياً مع كمية الغذاء المتناولة يومياً. وكثير من المسنين الذين فقدوا أسنانهم يكونوا مرغمين على بلع الطعام من دون مضغه وعليه تترتب سلبيات أخرى مثل

الخلل من تناول الطعام أو تأجيل الوجبات أو تعثر العملية الهضمية التي تكون نتائجها في الغالب حرقة المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك المزمن عند المسنين.

6. **التأثر النفسي:** هناك عدة عوامل نفسية تحد من تناول الغذاء بالطريقة المطلوبة، وعلي سبيل المثال الخرف الذي يحد من إمكانية التعرف علي الغذاء ونوعيته ومكوناته ووقته وفائدته للجسم. في الغرب تتصح مؤسسات التغذية بسد العجز التغذوي للمسنين عن طريق مكملات الغذاء تحت إشراف الطبيب ومستشار التغذية لتكملة النقص الناتج.

ما هي أعراض سوء التغذية عند المسنين؟

ضعف مناعة الجسم، فقدان الشهية، نقصان الوزن، الأرق والسهل، العصبية، الإعياء البدني، الارتباك، الإكتئاب، الصداع، غشاوة العينين، ضعف البصر، السقوط المفاجئ، جفاف الجسم، تساقط الشعر، تقصف الأظافر، آلام المفاصل والعضلات والعظام، تورم اللثة، حرقان المعدة، عدم إنتظام عمل الجهاز الهضمي (تراكم الغازات، الإسهال، الإمساك)، احتقان الأورام المائية في الجسم، البدانة في حالات عدم الاستفادة من كميات الغذاء المتناولة يوميا، والتي تكون غنية بالطاقة.

ما هي الأمراض الناتجة عن سوء التغذية عند المسنين؟

1. قابلية الجسم للإصابة بالعدوي (بكتيرية، فيروسية، طفيلية)
2. داء السكري من النوع الثاني
3. مرض الكساح
4. اضطرابات القناة الهضمية
5. هشاشة العظام
6. فقر الدم
7. البدانة المفرطة

ما هي الاحتياجات الغذائية الأساسية لكبار السن؟

1. **الأغذية الغنية بالطاقة:** مع التقدم في السن يقل معدل الطاقة التي يحتاجها الشخص في سن الشيخوخة، والسبب هو قلة النشاط الحركي وقلة أنسجة الجسم العضلية مما يؤدي بدوره إلي تقليل معدل الطاقة المستهلكة للتمثيل الأساسي، وبناء عليه ينصح بتخفيض نسبة المواد الغنية بالطاقة يوميا للمسنين. ومثال للأغذية الغنية بالطاقة السكر والعسل.
2. **البروتينات:** يجب على المسنين التركيز على تناول كمية مناسبة من البروتينات والتي تقدر بناء علي المحتويات الغذائية الموصي بها لكل شخص وحسب الفئة العمرية، وللشخص الذي عمره فوق

- 50 سنة هي تقريباً 60 غرام للرجل و 50 غرام للمرأة، ومع هذه الكمية يجب مراعاة الزيادة في البروتينات ذات الكفاءة العالية والكفاءة المنخفضة. مثال للأغذية الغنية بالبروتينات اللحوم والبيض.
3. **الدهون:** ينصح بتقليل كمية الدهون في الغذاء اليومي بحيث لا تزيد نسبتها عن 30 % من السعرات الحرارية، كما يتوجب تجنب الدهون المشبعة للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين، وينصح بتبديل الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية غير المشبعة، وزيادة علي ذلك يجب مراعاة نشاط الجهاز الهضمي عند المسنين، حيث يكون هضم وامتصاص الدهون بطيئاً عندهم.
4. **النشويات:** يفضل التقليل من السكريات البسيطة مثل (السكر، العسل، المكرونة) وزيادة استهلاك السكريات المعقدة مثل (الأرز، البطاطا). مثال للنشويات الخبز والبطاطا.
5. **الفيتامينات والأملاح المعدنية:** ينصح للمسنين بتناول الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية وبخاصة فيتامينات A D E C B6 B12 ، بالإضافة لتناول كل من عناصر الكالسيوم والحديد والزنك، وتغطية النقص في هذه المواد الهامة للجسم يعتمد في الأساس علي تنوع مصادر الغذاء خصوصاً الخضار والفاكهة ويبنى علي الحركة البدنية والنشاط الجسماني للشخص.
- فيتامين د:** يتم اعطاؤه لكبار السن الذين يعانون من نقص الكالسيوم الحاد والذي هو نتيجة لعدم وجود فيتامين D في الجسم، وهذا الفيتامين ينتج أساساً في الجلد من التعرض لأشعة الشمس ويساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم أكثر وبعبارة أخرى فيتامين D ضروري للحفاظ على صحة العظام لذلك لا بد من التعرض لأشعة الشمس إضافة الى كمية كافية من الأطعمة الغنية بفيتامين D مثل البيض والحبوب المدعمة والسمن وزيت كبد سمك القد والسلمون والتونة.
- فيتامين C:** يزيد من قدرة الشفاء الطبيعية للجسم، فتناول كمية كافية من فيتامين C يمكنه مكافحة أمراض كثيرة بنجاح، وقد أثبتت الدراسات أن هذا الفيتامين يمكنه أن يعزز إنتاج الكولاجين في الجسم وهو أمر ضروري لإصلاح الأنسجة وعلاج الجروح كونه مضاد للأكسدة وللوقاية من الأمراض الشديدة مثل السرطان والسكتة الدماغية والنوبات القلبية، لذلك يجب على المسنون أن يستهلكوا الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة لتلبية احتياجاتهم اليومية من فيتامين C .
- الكالسيوم:** أمر حيوي للحفاظ على صحة العظام في الأشخاص الذين تكون اعمارهم كبيرة فنقص هذا المعدن يمكن أن يؤدي إلى مشاكل العظام مثل هشاشة شديدة وكسر، فمن المهم أن النظام الغذائي اليومي يحتوي على ما يكفي من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب والجبن واللبن ومنتجات الألبان الأخرى فضلاً عن الخضار الورقية.

6. الماء والألياف الغذائية: يجب أن يحرص المسنون على تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة مما يساعدهم على تفادي اضطرابات المعدة ذات الصلة المباشرة بالغذاء اليومي، كما ينصح بضرورة شرب 8 أكواب كبيرة من الماء يوميا على الأقل بحيث يكون حجم الماء المتناول في اليوم على الأقل ليتين اثنين أو ما يعادله حسب الجو السائد في البلد.

وبشكل عام يجب على كبار السن اتباع النصائح التالية:

1. الإقلال من تناول الدهون والسكر والحلويات.
2. تناول كميات جيدة من الألياف الغذائية.
3. عدم الإفراط في تناول الملح.
4. الإكثار من تناول الماء والسوائل والاعتدال في تناول الشاي والقهوة لتجنب الأرق وهشاشة العظام.
5. الإكثار من تناول الحليب ومنتجاته القليلة الدسم للحفاظ على سلامة العظام.
6. تناول 5 وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث لتجنب عسر الهضم.
7. العشاء مبكراً لمنع اضطراب النوم بسبب الغازات.
8. التقليل من الأغذية المقلية والتركيز على تناول الأغذية المسلوقة أو المشوية.
9. تناول الطعام مع الأصدقاء والأقارب.

حساسية الاطفال تجاه الغذاء

ما هي الأغذية المسببة للحساسية عند الاطفال؟

أي نوع من الغذاء قد يسبب الحساسية في الرضع والأطفال ولكن أشهرها الحليب والبيض والسّمك والصويا وال فول السوداني والمكسرات.

لماذا يكون الرضيع أكثر عرضة لحساسية الغذاء خلال السنة الأولى؟

- توجد في جسم الإنسان وسائل لمقاومة الحساسية عند تناول غذاء جديد، وفي الرضع تكون هذه الوسائل الدفاعية ضعيفة وغير ناضجة وجهاز المناعة للرضع لا يعمل بكفاءة.
- الحساسية تكون أقل حدوثاً في الطفل الذي يرضع حليب أمه فقط حيث يعتبر حليب الأم متجانساً تماماً مع جهاز مناعة الرضيع وخلايا أمعائه وبالتالي لا يتأثر به. كما يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة مناعية تحمي أمعاء الوليد من اختراق الكثير من الميكروبات والبروتينات الغريبة.

ما هي أعراض حساسية الغذاء؟

- ردة فعل الحساسية للطعام تبدأ خلال دقائق إلى ساعات من تناول الطعام المسبب للحساسية.
- شدة الأعراض وتكرارها تختلف بشكل كبير من شخص إلى آخر.
- الأشخاص الذين تكون حساسيتهم بسيطة يعانون من سيلان الأنف المصحوب بالعطاس
- الأشخاص الذين تكون حساسيتهم شديدة يصابون بالاختناق وتورم اللسان والشفاه والحنجرة.
- معظم مظاهر حساسية الأطعمة تكون في الجلد والجهاز الهضمي.
- حساسية الجلد تكون على شكل اكزيما.
- حساسية الجهاز الهضمي تكون على شكل قيء، غثيان، مغص، إسهال. والأعراض الأخرى قد تكون على شكل ربو مع سعال وأزيز في الصدر.
- أول عرض يظهر على الرضيع يكون الحساسية الجلدية أو الاكزيما والتي تظهر في صورة احمرار وحبوب وخشونة بالخددين ثم تنتشر في باقي الوجه يلي ذلك حدوث حكة شديدة وبكاء مستمر.

ما هي معدلات الإصابة بحساسية الغذاء بالنسبة للأطفال؟

- ازدادت معدلات الإصابة بحساسية الغذاء خلال الثلاثين عاماً الأخيرة بحيث أصبحت توجد في حوالي 6 % من الأطفال. كما ان 2 % من الرضع يعانون من حساسية حليب الابقار و 1.5 % يكتسبون حساسية البيض بينما تنتشر حساسية الفول السوداني في حوالي 0.6 % من الأطفال.

- معظم الأطفال المصابين بحساسية حليب البقر يشفون منها عند بلوغهم سن 2-3 سنوات بينما تستمر حساسية الفول السوداني والأسماك في 80 % من المصابين بها مدى الحياة.

الأغذية التي تقاوم أمراض الحساسية:

- فيتامين C يعمل على تنظيف الجيوب الأنفية المحتقنة، فتناول 500 ملغ من فيتامين C في اليوم يمكن ان يخفف أعراض الحساسية (البروكولي والحمضيات).
- الكرنب يتميز بغناه بمادة الكاروتينويد وهي صبغيات تسهم في مقاومة أعراض الحساسية.
- التفاح والبصل والثوم تحتوي على مقدار كبير من الكويرسيتين تسهم في مقاومة أعراض الحساسية فتناول تفاحة واحدة في اليوم كفيل بإبعاد شبح الحساسية والربو.
- البقدونس يكبح إفراز مادة الهستامين التي تثير الحساسية.
- السمك الغني بأحماض الأوميغا "3" الدهنية تعزز جهاز المناعة ضد الحساسية.
- العنب وقشرته الخارجية غنية بالمواد المضادة للأكسدة وتحارب الإلتهابات الناتجة عن الحساسية.
- البندورة غنية بفيتامين C المقوي للمناعة، كما تحتوي على الليكوبين المضاد للأكسدة، ومن يتناول البندورة بشكل منتظم تزيد قدرته على محاربة الربو 45 %.

ما هي طريقة الوقاية لحساسية الغذاء التي تصيب الاطفال؟

1. تشخيص نوع الغذاء المسبب للحساسية وتجنبه تماما في النظام الغذائي للطفل
2. التأكد من خلو الوجبات المركبة من كميات ولو قليلة من هذا الغذاء.
3. يراعى تعويض الطفل بأطعمة أخرى لها نفس القيمة الغذائية حتى لا تتأثر صحته ونموه.
4. عدم إعطاء الطفل أغذية إضافية قبل سن 6 شهور والاهتمام بالرضاعة الطبيعية وتأخير بدء بعض الوجبات مثل حليب البقر والبيض والسمك والفول السوداني في الأطفال المعرضين وراثيا للحساسية.

لماذا يعاني بعض الأشخاص من حساسية الأطعمة دون غيرهم؟

- يعتبر عامل الوراثة الأساس بأن البعض يعاني من الحساسية والبعض الآخر لا يعاني.
- إذا كان الأب والام عندهم حساسية فإن احتمال ان يكون المولود مصاب بالحساسية هو 75 %.
- إذا كان أحد الأبوين عنده حساسية فإن احتمال الاصابة بالحساسية هو 30-40 %.
- إذا كان الأبوان لا يعانيان من الحساسية فإن احتمال الاصابة بالحساسية هو 10-15 %.
- إن كثرة تناول طعام بعينه تجعل احتمال حدوث الحساسية من ذلك الطعام أكثر.

هل يمكن الشفاء من حساسية الأطعمة؟

- الامتناع التام عن الطعام المسبب للحساسية لفترة طويلة يؤدي إلى اختفاء أو ضعف الحساسية.
- بشكل عام حوالي 30 % من الأطفال والبالغين يصبحون غير حساسين لتلك الأطعمة التي امتنعوا عن تناولها بشكل تام بعد فترة من الزمن.
- يوصى بالامتناع عن الطعام المسبب للحساسية مدة 6 شهور، بعدها يمكن محاولة تناول هذا الطعام تحت إشراف الأخصائي فإذا لم تشاهد أعراض الحساسية فيمكن الاطمئنان بعدم تكرار الحساسية. أما إذا حدثت أعراض الحساسية بعد 6 شهور فيجب الاستمرار في منع الطعام المسبب.

بعض النصائح في مجال الحساسية للغذاء:

1. توعية المصاب بالحساسية بكيفية تجنب الطعام المسبب للحساسية وما هي البدائل المتاحة.
2. يجب أن يوفر الطعام البديل التوازن الغذائي للمريض لأن سوء التغذية سيكون هو نهاية المطاف.
3. أهمية المتابعة المستمرة مع اختصاصي التغذية.
4. توعية المصاب بالحساسية بمحتويات الاغذية.
5. تناول الأطعمة المحضرة منزلياً لسهولة معرفة محتوياتها.
6. الحليب البقري هو من أهم أسباب الحساسية لدى الأطفال فيجب تجنبه مع إعطاء بدائل طبية متوازنة لا تؤدي إلى سوء التغذية عند ذلك الطفل مثل حليب الصويا.

الوجبات السريعة وتأثيرها على الاطفال

ما هي الوجبات السريعة؟

بسبب انتشار المطاعم وزيادة القوة الشرائية والحملات الدعائية والمذاق اللذيذ الذي يجذب الاطفال انتشر ما يسمى الوجبات السريعة. وهي مأكولات تحضر وتقدم بسرعة كبيرة في الأماكن العامة أو التي تجلب إلى المنازل ومن أمثلتها البطاطا المقلية، والحلويات، والوجبات السريعة المقلية والمشروبات الغازية.

ما هي القيمة الغذائية والمكونات الرئيسية للوجبات السريعة؟

1. تحتوي الوجبات السريعة على قيمة غذائية منخفضة وعلى سعرات حرارية عالية.
2. تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والزيوت المهدرجة والمشبعة والسكريات المكررة والبروتينات والاملاح اضافة الى بعض المواد الحافظة والملونات وبخاصة وجبات الاطفال.
3. تتصف الوجبات السريعة بانخفاض محتواها من الالياف.

ما هو تأثير الوجبات السريعة على زيادة وزن الطفل؟

ارتبط تناول المأكولات السريعة بالسمنة وأمراض القلب والسكري وهشاشة العظام وتسوس الأسنان والربو عند الأطفال. ان زيادة السعرات الحرارية عن المطلوب وقلة الحركة والنشاط الرياضي يؤدي الى تراكم الفائض من هذه السعرات على شكل دهون تحت الجلد مسببة السمنة وما يصاحبه من امراض نفسية وخجل الذي يرافق زيادة الوزن لدى الاطفال.

ما هو تأثير الوجبات السريعة على مناعة اجسام الاطفال ضد الامراض؟

- تراكم المواد الكيميائية الحافظة والمضافات الغذائية داخل أجسامهم الصغيرة، بما يؤدي إلى انتشار العديد من الأمراض بين الأطفال اهمها أمراض الحساسية وعدم التركيز وفرط الحركة والسمنة بالإضافة إلى إمكانية تحول بعض هذه المركبات مع زيادة تراكمها بالجسم الى مواد مسرطنة.
- التعرض للتسمم الغذائي نتيجة عدم نظافة المأكولات وعدم تتبع الأسس والمعايير الغذائية الصحيحة في الحفظ والتخزين والإنتاج.

ما هي اضرار المشروبات الغازية التي ترافق الوجبات السريعة على صحة الطفل؟

1. تسوس الاسنان والذي ينتج عن تناول كميات كبيرة من السكريات المكررة.
2. الملونات والمواد الحافظة تقلل من مناعة جسم الطفل.
3. انخفاض امتصاص الكالسيوم وادرار البول بسبب الكافيين.

كيف نتجنب اضرار الوجبات السريعة؟

1. الاعتدال في تناول تلك المأكولات.
2. تناول الخضار الطازجة معها يقلل من نسب الدهون الممتصة ويحسن عمل الجهاز الهضمي ويزود الجسم بالفيتامينات والعناصر المعدنية.
3. التأكد من كمية الملح والسكر والدهون في تلك الاغذية قبل شراؤها.
4. تشجيع الاطفال على تناول الطعام الصحي وتعليمهم الفوائد والاضرار.
5. تشجيع الطفل على شرب الماء والحليب والعصائر الطازجة بدلا من المشروبات الغازية.
6. تناول الطعام المحضر منزليا ومع العائلة على طاولة واحدة.
7. تقديم وجبات خفيفة صحية للأطفال مثل الفاكهة أو الخضار أو المكسرات بدلا من البطاطا المقلية أو الشوكولا.
8. تشجيع الطفل على ممارسة التمارين الرياضية.
9. الاقتناع بان القيمة الغذائية للطعام اكثر اهمية من القيمة المادية له.

غذاء الطالب في المدرسة

ما هو الغذاء المتوازن لطلاب المدارس؟ وكيف ينعكس على مستواهم التحصيلي والصحي؟

موضوع التغذية عند طلابنا في المدارس مهم فالطلاب يقضون معظم اوقاتهم في المدارس في أيام الدراسة ومن ثم فأى نظام غذائي يتبعه الطلاب سينعكس سلبا او ايجابا على مستواهم التحصيلي والصحي. الغذاء المتوازن هو الغذاء القادر على تلبية احتياجات الجسم المختلفة من بناء وترميم وطاقة ومقاومة للأمراض، والذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات والنشويات والدهون والأملاح المعدنية، إضافة إلى كمية كافية من الماء. ويضم الغذاء المتوازن لطلاب المدارس ما يلي:

- المعادن (الكالسيوم والفوسفور واليود والحديد والصوديوم) لتكوين الأسنان والعظام.
- الالياف (الامساك والكوليسترول).
- البروتين للنمو (حيواني ونباتي).
- الكربوهيدرات للطاقة (الأرز والمعكرونة والخبز).
- الدهون في اللحوم والزيت.
- الفيتامينات في الخضراوات والفاكهة.

ما هي اهمية وجبة الافطار بالنسبة لطلبة المدارس؟

1. الفطور وجبة رئيسية من الدرجة الأولى فهو يمد الجسم بالاحتياجات اللازمة له.
2. لابد للجسم بالتزود بالغذاء بعد ساعات النوم حيث يكون مستوى سكر الدم في الصباح منخفضا.
3. الغذاء الرئيسي للدماغ هو سكر الجلوكوز والدماغ لا يخزن الجلوكوز.
4. يزيد الفطور من القدرات الذهنية ويقوي الذاكرة والأداء الأفضل.
5. تناول الفطور يقي من الزكام والانفلونزا والأمراض ويقوي المناعة.
6. الطلاب الذين يتناولون وجبة الفطور أكثر رشاقة.

ما هي أضرار ترك وجبة الافطار بالنسبة لطلبة المدارس؟

1. الصداع والاجهاد والتوتر.
2. خسارة العناصر المغذية الضرورية.
3. من لا يتناول الافطار يعوضون ذلك بأكل كميته كبيره من الطعام في وجبة الغذاء.
4. يزيد فرص تناول الطلاب للمأكولات المصنعة مثل المشروبات الغازية والحلويات والساكر.

ما هو دور الاهل في تشجيع الطلبة على تناول وجبة الافطار؟

- كثيرا من الامهات يشتكين بأن أطفالهن لا يقبلون على تناول الفطور وذلك مرده اعتياد الطفل على السهر ليلا والاستيقاظ بوقت متأخر أو قبل موعد المدرسة مباشرة.
- معظم أولياء الأمور لا يتناولون الفطور، وفي نفس الوقت يطالبون اطفالهم بضرورة تناول الإفطار.
- يجب أن يكون الأولياء قدوة للأطفال، فتناول الطعام سوياً كأسرة مهم حيث تحفر في ذاكرة الطفل.

ما هي اهم اغذية وجبة الافطار لطلاب المدارس؟

وجبة الفطور تمثل ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة والعناصر الغذائية ولذلك فلا بد أن تكون متوازنة صحية تحوي جميع العناصر الغذائية من بروتين ونشويات وقليل من الدهون بالإضافة الى الفيتامينات والمعادن وأهمها الكالسيوم الموجود في الحليب ومشتقاته من الاجبان والتي تساعد على نمو وتقوية العظام. اضافة الى الاغذية الغنية بالبروتينات والدهون مثل المكسرات، البيض، واللحوم، والمخبوزات الحلوة، الفواكه المجففة، عصير الفاكهة الطازج، الحبوب الكاملة الغنية بالألياف. كما تعتبر الفاكهة أفضل وجبة خفيفة يمكن تناولها (تفاحة).

ما هي اهم المشاكل الصحية التي يعاني منها طلاب المدارس والتي ترتبط بشكل مباشر بالغذاء؟

- الإصابة بالسمنة: تظهر السمنة عند طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية أكثر من المرحلة الابتدائية. غالبا ما تؤدي السمنة في هذه الفترة إلى عدد من المشكلات النفسية والاجتماعية.
- فقر الدم: هو من أكثر الأمراض انتشارا عند الطلبة. يؤدي إلى حدوث بطء في النمو العقلي والتعب والخمول وتأخر الاستيعاب. وترجع الحالة إلى قلة تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد والبروتين الذي يساعد على نقل الحديد داخل الجسم، وكذلك قلة تناول المواد التي تزيد من امتصاص الحديد في الأمعاء مثل فيتامين «سي»، إضافة إلى فقدان الدم المتكرر بسبب الأمراض الطفيلية للجهاز الهضمي، وأيضا لفقدان الدم أثناء الدورة الشهرية.
- النحافة أو فقدان الوزن: تعتبر من الأمراض التي تصيب الطلبة نتيجة الأمراض المزمنة أو فقدان الشهية، أو وجود مشكلات في عملية الهضم، أو تناول بعض العقاقير أو الأدوية، أو الإصابة ببعض الأمراض الوراثية أو النفسية.
- تسوس الأسنان: يحدث تسوس الأسنان نتيجة أربعة عوامل أساسية هي وراثية، وجود كربوهيدرات قابلة للتخمر في الفم، أو وجود الميكروبات التي تخمر الكربوهيدرات، أو نقص في تركيز الفلور في مياه الشرب.

ما هي العوامل التي تؤثر على تناول الأطعمة لدى طلاب المدارس؟

1. وسائل الإعلام (الإعلانات)
2. تأثير الأصدقاء على اختيار الأطعمة.
3. الحالة الصحية حيث يفقد الطالب شهيته أثناء المرض.

بعض النصائح والإرشادات لتحسين التغذية لطلبة المدارس:

1. تعليم الطلبة في المدرسة القواعد الأساسية للتغذية السليمة، بطريقة بسيطة ومسلية.
2. تصميم لوحات إرشادية في المدارس توضح أهمية تناول الإفطار في المنزل.
3. التشجيع على إحضار وجبة إفطار من المنزل بدلا من شرائها لضمان النظافة الصحية.
4. مراعاة الشروط الصحية للمقاصف في المدارس.
5. تصحيح بعض العادات الغذائية الخاطئة، مثل عدم تناول الخضراوات أو تناول كميات كبيرة من الحلويات والدهون لتجنب الزيادة في الوزن.
6. إدخال التنقيف الغذائي والصحي في المناهج الدراسية كموضوع مستقل بذاته.
7. التركيز على الصحة الشخصية وعلى أهمية غسل اليدين قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورات المياه، وعلى عدم شراء الأطعمة من الباعة المتجولين.

الغذاء المناسب للأطفال في فصل الصيف

ما هي مواصفات الغذاء المتوازن للأطفال في فصل الصيف؟

1. التركيز على وجبة الإفطار ووجبة العشاء.
2. إضافة كوب من الحليب أو اللبن إلى الوجبات الرئيسية.
3. التركيز على المأكولات الغنية بالألياف الكربوهيدرات.
4. تناول الخضروات والفواكه.
5. تناول الأطفال الأغذية الغنية بالبروتينات.

لماذا يكثر انتشار الأمراض المنتقلة عبر الغذاء في فصل الصيف؟

1. الجو الحار يساعد الميكروبات المسببة لأمراض الصيف على النمو والتكاثر، كما يسرع من فساد المأكولات والمشروبات وبالتالي يزداد حدوث التسممات الغذائية.
2. الذباب يكثر في الصيف الحار حيث ينقل الجراثيم إلى المأكولات والمشروبات فيصيبها بالتلوث.

كيف يمكن تقليل من إصابة الأطفال بالإسهال في فصل الصيف؟

1. التأكد من نقاوة مياه الشرب
2. غسل الخضراوات والفاكهة جيدا
3. غسل اليدين قبل الطعام
4. تناول اللحوم المطهية بشكل كامل (المشاوي)
5. عدم تناول منتجات البيض غير المطهية بشكل جيد
6. الابتعاد عن تناول الاغذية المكشوفة والمعرضة للتلوث
7. الابتعاد عن تناول المشروبات الملونة صناعيا في الاسواق
8. عدم شراء الأطعمة من الباعة المتجولين والأماكن المكشوفة المعرضة للذباب

هل المشروبات الغازية ترويي الظما في الصيف؟

من السلوكيات الخاطئة التي يمارسها كثير من الناس الإفراط في تناول المشروبات الغازية عندما يكون الجو حاراً جداً، ظناً من شاربها أن ذلك يطفئ ظمأهم والحقيقة غير ذلك، لأن المشروبات الغازية ترفع مستوى الضغط الإسموزي داخل الخلايا، وترفع من مستوى سكر الدم، مما يزيد من الإحساس بالعطش، وهو ما يشعر به الكثيرون، فيطلبون الماء بعد تناول المشروبات الغازية.

كيف يمكن إقناع الطفل بتناول الأغذية الصحية؟

1. تشجيع الطفل على اختيار الطعام والمشاركة في إعداده وتجهيزه على طاولة الطعام.
2. تناول الوالدين للطعام الصحي يعتبر القدوة للطفل.
3. تخفيف الحلويات مع الشرح للطفل لأضرار الإكثار منها.
4. اغتنام فرصة جوع الطفل عند رجوعه من المدرسة لتقديم الأطعمة والأغذية الصحية .
5. تزيين الأطعمة المقدمة للطفل يساهم في فتح شهية الطفل.
6. التزام الحزم مع الطفل لتناول الطعام الصحي وعدم الموافقة على رفض الطفل لتناول الأطعمة والأغذية الصحية واستبدالها بحلوى الآيس كريم أو ما يشبه ذلك.
7. التنوع في الفواكه.
8. التنوع في الأطعمة واكتشاف الجديد.

ما هي فوائد المثلجات على صحة الطفل في فصل الصيف؟

تتكون المثلجات أو الآيس كريم بشكلٍ أساسي من الماء، الحليب، الكالسيوم، بعض الملونات و المنكهات (خلاصات الفواكه والشوكولا). ومن فوائد المثلجات:

1. من الأوقات الممتعة للأطفال لأنها لذيذة
2. تعطي الشعور بالبرودة في أوقات الحر
3. لها فائدة غذائية لاحتوائها على الحليب وبعض العناصر الأخرى.

ما هي مزار المثلجات على صحة الأطفال؟

1. تناول المثلجات الغنية بالدهن إضافة الى الكريمة والقشطة تؤدي لزيادة الوزن.
2. قد يحدث الصداع لدى تناول المثلجات عند بعض الأشخاص عند ملامستها لسقف الفم و هو يستمر لدقائق و يزول لوحده، و يمكن التخفيف من هذا الصداع بتناول المثلجات ببطء.
3. التحسس للأطفال الذين يعانون من حساسية الحليب.
4. اذا كانت المثلجات غير محضرة بطريقة معقمة قد تسبب الإسهال بسبب تلوثها.
5. ألم الصدر بعد تناول المثلجات في الحر قد يكون بسبب تنبيه الاعصاب الفجائي و التشنج في المريء بفعل برودة المثلجات و الآيس كريم
6. ألم في البلعوم بسبب البرودة.

بعض النصائح للأمهات للاعتناء بأطفالهن في فصل الصيف:

1. الفواكه الحمضية غذاء مثالي في الحر، فمن المهم استهلاك ثمرة واحدة في اليوم على الأقل.
2. يجب أن يستهلك الطفل يومياً ليتريّن من المياه على الأقل.
3. يجب أن يحصل الطفل على قسطٍ وافٍ من النوم للبقاء بعيداً عن الحرّ وتأثيراته.
4. تخفيف معدل استهلاك الطفل للمأكولات المقلية حتى لا تعرقل الزيوت الموجودة فيها أداء معدته.
5. تدعيم نظام غذاء الطفل اليومي بالحليب البارد.
6. الحرص على تقديم الطعام للطفل في حينه وعدم السماح له بأن يغفل عن أي وجبة.
7. أفضل غذاء في فصل الصيف هو الخضراوات والفواكه.
8. تجنب المأكولات الدسمة والمقلبات وأمثالها.