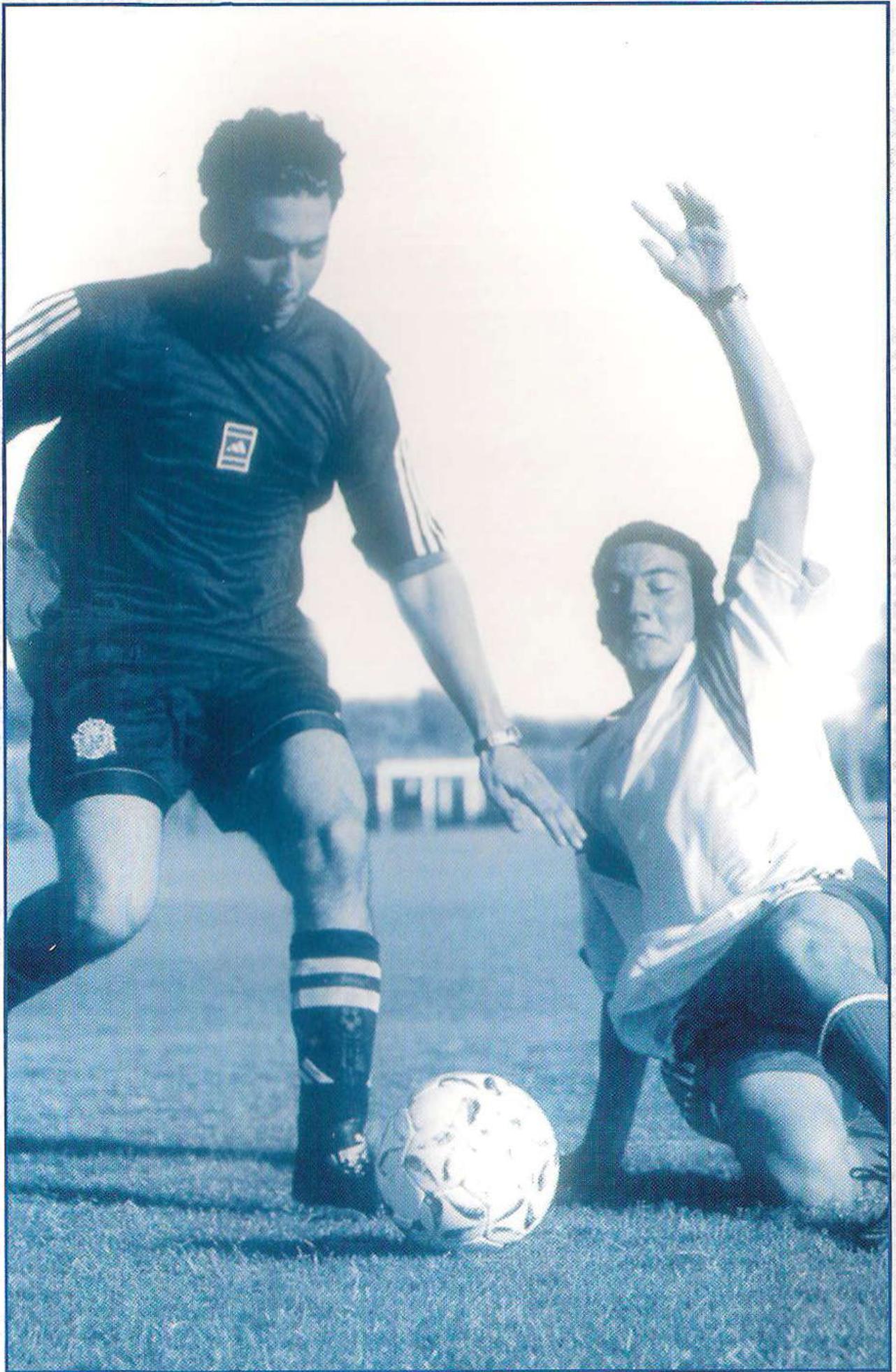


دليل الوالدين في تشجيع النشاط البدني عند طلبة المدارس

إعداد

الدكتور عبدالرحمن عبيد مصيقر





دليل الوالدين في تشجيع النشاط البدني عند طلبة المدارس

إعداد

الدكتور عبدالرحمن عبيد مصيقر

بكالوريوس في علوم الغذاء

ماجستير ودكتوراه في التغذية



المركز العربي للتغذية

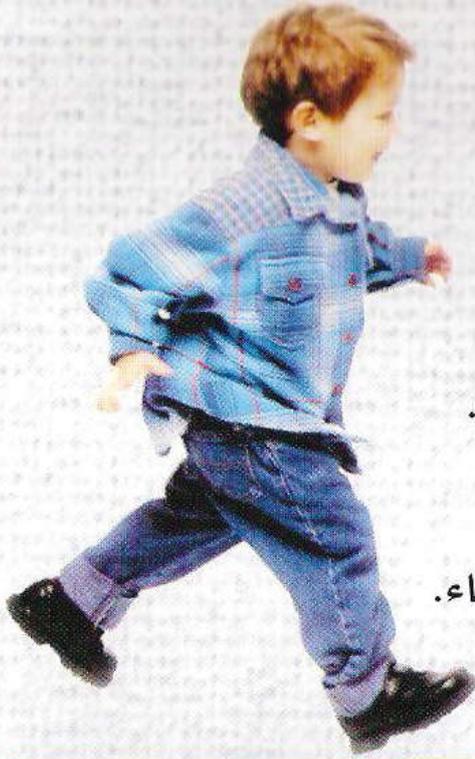
فاكس : ٣٣٤٦٦٠ ٩٧٣+

ص. ب: ٢٦٩٢٣

المنامة - مملكة البحرين

لماذا النشاط البدني والرياضة مهمان لطفلك؟

أن النشاط البدني يعطي فوائد صحية ونفسية واجتماعية لطفلك، فالطفل غير النشط من الممكن أن يكون بالغاً غير نشيطاً. أن النشاط البدني يساعد في:



- ❖ ضبط الوزن.
- ❖ تقليل ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ زيادة الكوليسترول الجيد في الدم.
- ❖ تقليل خطر الإصابة بمرض السكري.
- ❖ زيادة الثقة في النفس.
- ❖ زيادة التفاعل الاجتماعي مع الأصدقاء.
- ❖ يقلل من القلق والإكتئاب.

ما هي جرعة النشاط البدني التي يحتاجها طفلك؟

- ❖ يجب على جميع الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ٥ سنوات أن يمارسوا على الأقل ٣٠ دقيقة من النشاط البدني المتوسط في اليوم.
- ❖ كما أنهم يجب أن يمارسوا ٣٠ دقيقة على الأقل من النشاط المكثف ٣ إلى ٤ مرات في الأسبوع، وذلك لضمان اللياقة الصحية للقلب والجهاز الهضمي.
- ❖ إذا كان طفلك لا يستطيع أن يمارس ٣٠ دقيقة متواصلة في اليوم من النشاط البدني، يمكن أن تقسم هذه الفترة إلى فترتين كل واحدة منهما ١٥ دقيقة أو ٣ فترات كل واحدة منها ١٠ دقائق.

ماذا إذا كان طفلك زائد الوزن أو سمين ؟

أن جميع الأطفال، حتى أولئك الذين لديهم زيادة في الوزن يحتاجون لأن يكونوا نشيطين فذلك يساعد في تحسين صحتهم والسيطرة على أوزانهم.

كيف تعرف أن طفلك زائد الوزن أو سمين ؟

هناك أكثر من طريقة لمعرفة زيادة الوزن أو السمنة عند الأطفال، وأسهلها استخدام مؤشر كتلة الجسم الذي يعتمد على قياس الوزن والطول وذلك بتطبيق معادلة بسيطة لمعرفة مؤشر كتلة الجسم كالتالي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (بالكيلوغرام)}}{\text{الطول (بالمتر)}^2}$$

ويمكن معرفة مدى الزيادة في الوزن بمقارنة نتيجة مؤشر كتلة الجسم بالأرقام الموجودة في الجدول التالي حسب عمر الطفل وجنسه. وكلما ازداد الفارق بين مؤشر كتلة الجسم المناسبة لطفلك وكتلة الجسم الحقيقية الناتجة من تطبيق المعادلة يعني ذلك زيادة في مستوى السمنة عند الطفل.



مؤشر كتلة الجسم العالمي لتحديد زيادة الوزن والبدانة عند الأطفال والمراهقين (٢-١٨ سنة) حسب الجنس

العمر (سنة)	زائد الوزن		بدين	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث
٢	٢٠,٠-١٨,٤	٢٠,٠-١٨,٠	٢٠,١ فأكثر	٢٠,١ فأكثر
٢,٥	١٩,٧-١٨,١	١٩,٤-١٧,٨	١٩,٥ فأكثر	١٩,٨ فأكثر
٣	١٩,٥-١٧,٩	١٩,٣-١٧,٦	١٩,٤ فأكثر	١٩,٦ فأكثر
٣,٥	١٩,٣-١٧,٧	١٩,١-١٧,٤	١٩,٢ فأكثر	١٩,٤ فأكثر
٤	١٩,٢-١٧,٤	١٩,١-١٧,٣	١٩,٢ فأكثر	١٩,٣ فأكثر
٤,٥	١٩,٢-١٧,٥	١٩,٠-١٧,٢	١٩,١ فأكثر	١٩,٣ فأكثر
٥	١٩,٢-١٧,٤	١٩,١-١٧,١	١٩,٢ فأكثر	١٩,٣ فأكثر
٥,٥	١٩,٤-١٧,٥	١٩,٢-١٧,٢	١٩,٣ فأكثر	١٩,٥ فأكثر
٦	١٩,٧-١٧,٦	١٩,٦-١٧,٣	١٩,٧ فأكثر	١٩,٨ فأكثر
٦,٥	٢٠,١-١٧,٧	٢٠,٠-١٧,٥	٢٠,١ فأكثر	٢٠,٢ فأكثر
٧	٢٠,٥-١٧,٩	٢٠,٤-١٧,٨	٢٠,٥ فأكثر	٢٠,٦ فأكثر
٧,٥	٢١,٠-١٨,٢	٢٠,٩-١٨,٠	٢١,٠ فأكثر	٢١,١ فأكثر
٨	٢١,٥-١٨,٤	٢١,٥-١٨,٣	٢١,٦ فأكثر	٢١,٦ فأكثر
٨,٥	٢٢,١-١٨,٨	٢٢,١-١٨,٧	٢٢,٢ فأكثر	٢٢,٢ فأكثر
٩	٢٢,٧-١٩,١	٢٢,٧-١٩,١	٢٢,٨ فأكثر	٢٢,٨ فأكثر
٩,٥	٢٣,٣-١٩,٥	٢٣,٥-١٩,٥	٢٣,٥ فأكثر	٢٣,٤ فأكثر
١٠	٢٣,٩-١٩,٨	٢٤,٠-١٩,٩	٢٤,١ فأكثر	٢٤,٠ فأكثر
١٠,٥	٢٤,٥-٢٠,٢	٢٤,٧-٢٠,٣	٢٤,٨ فأكثر	٢٤,٦ فأكثر
١١	٢٥,٠-٢٠,٦	٢٥,٣-٢٠,٧	٢٥,٤ فأكثر	٢٥,١ فأكثر
١١,٥	٢٥,٠-٢٠,٩	٢٥,٣-٢١,٢	٢٥,٤ فأكثر	٢٥,١ فأكثر

يتبع: مؤشر كتلة الجسم العالي لتحديد زيادة الوزن والبدانة
عند الأطفال والمراهقين (٢-١٨ سنة) حسب الجنس

بدين		زائد الوزن		العمر
إناث	ذكور	إناث	ذكور	(سنة)
أكثر ٢٦,٧	أكثر ٢٦,٠	٢٦,٦-٢١,٧	٢٥,٩-٢١,٢	١٢
أكثر ٢٧,٢	أكثر ٢٦,٤	٢٧,١-٢٢,١	٢٦,٣-٢١,٦	١٢,٥
أكثر ٢٧,٨	أكثر ٢٦,٨	٢٧,٧-٢٢,٦	٢٦,٧-٢١,٩	١٣
أكثر ٢٨,٢	أكثر ٢٧,٢	٢٨,١-٢٣,٠	٢٧,١-٢٢,٣	١٣,٥
أكثر ٢٨,٦	أكثر ٢٧,٦	٢٨,٥-٢٣,٣	٢٧,٥-٢٢,٦	١٤
أكثر ٢٨,٩	أكثر ٢٨,٠	٢٨,٨-٢٣,٧	٢٧,٩-٢٣,٠	١٤,٥
أكثر ٢٩,١	أكثر ٢٨,٣	٢٩,٠-٢٣,٩	٢٨,٢-٢٣,٣	١٥
أكثر ٢٩,٣	أكثر ٢٨,٦	٢٩,٢-٢٤,٢	٢٨,٥-٢٣,٦	١٥,٥
أكثر ٢٩,٤	أكثر ٢٨,٩	٢٩,٣-٢٤,٤	٢٨,٨-٢٣,٩	١٦
أكثر ٢٩,٦	أكثر ٢٩,١	٢٩,٥-٢٤,٥	٢٩,٠-١٤,٢	١٦,٥
أكثر ٢٩,٧	أكثر ٢٩,٤	٢٩,٦-٢٤,٧	٢٩,٣-٢٤,٥	١٧
أكثر ٢٩,٨	أكثر ٢٩,٧	٢٩,٧-٢٤,٨	٢٩,٦-٢٤,٧	١٧,٥
أكثر ٣٠,٠	أكثر ٣٠,٠	٢٩,٩-٢٥,٠	٢٩,٩-٢٥,٠	١٨

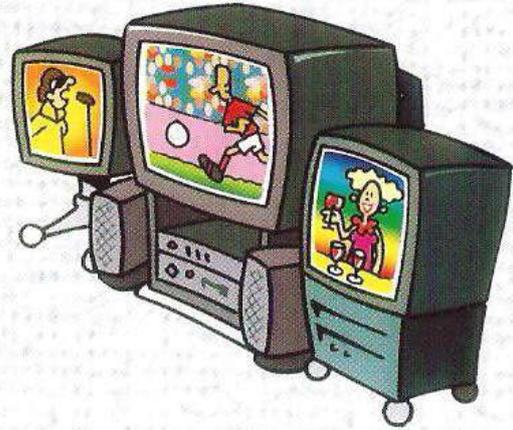
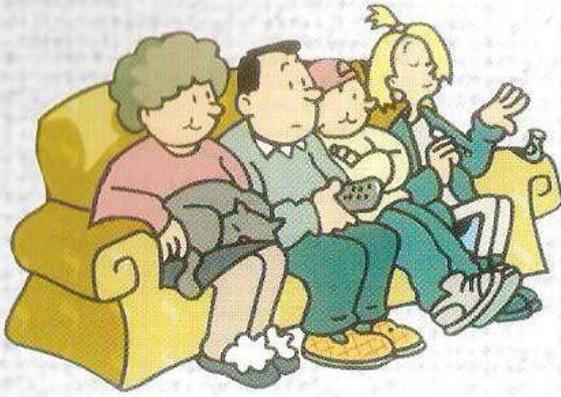


تشجيع النشاط البدني عند الأطفال

- ❖ يجب أن يكون جميع أفراد الأسرة يمارسون النشاط البدني ويتناولون الغذاء الصحي. لأن التركيز على أحد الأطفال لممارسة النشاط البدني، قد يفسره أنه نوع من العقاب.
- ❖ شجع أطفالك في المشاركة في النشاطات التي تتطلب حركة وليس تلك التي تتطلب الجلوس.
- ❖ استخدم السلم مع أطفالك للأدوار الثلاثة الأولى بدلاً من استخدام المصعد.
- ❖ إذا كانت البقالة قريبة من المنزل فحاول أن تذهب إليها ماشياً مع أطفالك.
- ❖ اذهب إلى الحدائق والمنتزهات ومارس رياضة المشي مع أطفالك.
- ❖ ضع خطة (برنامج) لممارسة النشاط البدني وأوضح لهم كيف سيحسن ذلك من صحتهم وثقتهم بأنفسهم.
- ❖ أعرف مستويات اللياقة عند أطفالك ولا تضغط عليهم لممارسة نشاطات عنيفة أكثر من إمكانياتهم.
- ❖ نوع من النشاطات البدنية والرياضية حتى لا يمل أطفالك من ممارستها مثل المشي والسباحة ولعب كرة القدم وكرة السلة والتسابق وركوب الدراجة وغيرها.
- ❖ شجع أطفالك بممارسة النشاط البدني والرياضي مع أصدقائهم وأقاربهم فإن ذلك يحفزهم أكثر.
- ❖ حاول أن يرتدي أطفالك الملابس الملائمة والمريحة عند ممارسة الرياضة.
- ❖ لا تبدأ بنشاطات كثيرة وعنيفة بل أبدأ بنشاطات بسيطة يستطيع الأطفال أن يمارسوها.
- ❖ احتفل بأي إنجاز جديد يحققه طفلك في النشاط البدني لتشجيعه على الاستمرار في ممارسته.
- ❖ حاول أن تجعل ممارسة النشاط البدني متعة مع أولادك كأن تتسابق معهم أو تقول لهم قصص وحكايات مبهجة وغير ذلك.

- ❖ اطلب من طفلك أن يشارك في بعض الأعمال المنزلية كأن يرتب غرفته أو يستخدم المكنسة الكهربائية أو يساعد في غسل الصحون.
- ❖ دع طفلك يساعدك في غسل سيارتك.
- ❖ شجع أفراد الأسرة على التنزه في الحدائق بخاصة عندما يكون الجو مناسباً.

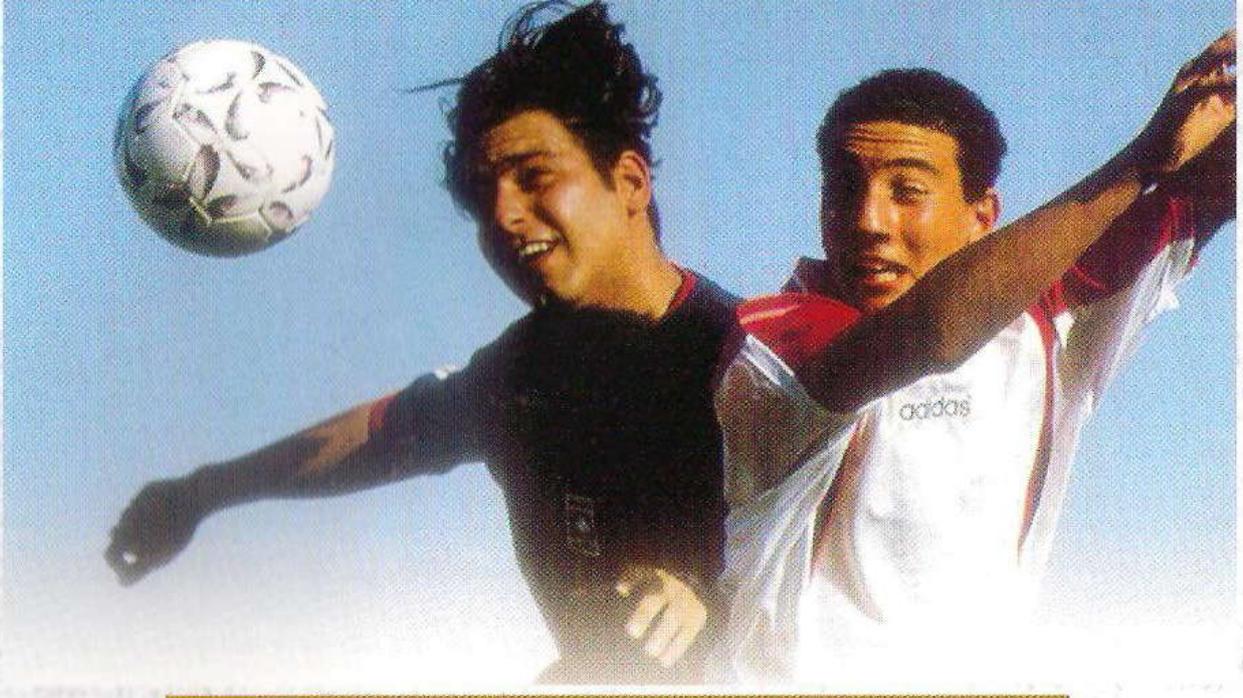
ماذا يفعل الوالدين لتقليل مشاهدة أطفالهم للتلفزيون؟



- ❖ ضع حداً لمدة مشاهدة التلفزيون وكن حازماً. اجعل مشاهدة التلفزيون لا تتجاوز ساعتين في اليوم. وقبل مشاهدة التلفزيون يجب على الأطفال إنهاء واجباتهم المدرسية، ولكن يجب ألا يستخدم التلفزيون كمكافئة لإنجاز هذه الواجبات. ساعد الأطفال في عمل أشياء أخرى بدلاً من مشاهدة التلفزيون مثل الرياضة، الهوايات، نشاطات منزلية.
- ❖ ساعد طفلك في تخطيط مشاهدة التلفزيون مقدماً. اختر البرامج التي يريد الأطفال مشاهدتها مع بداية كل أسبوع. وضع مواعيد مشاهدة التلفزيون في مكان مرئي لجميع أفراد العائلة مثل غرفة نوم الأطفال وفي المطبخ وعلى الثلاجة.... الخ.
- ❖ أعرف ما هي البرامج التي يشاهدها طفلك. شاهد التلفزيون مع طفلك، وعندما يتم عرض مشاهد عنف أو جنس أو تعاطي كحول أو مخدرات تحدث مع طفلك عن هذه المشاهد وأوضح له أثرها السيئ وبعدها عن القيم والمبادئ الإسلامية، أن هذا يساعد على تدعيم القيم الإسلامية عند طفلك.

- ❖ لا تسمح بمشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام فإن ذلك يساعد على زيادة تناول الطعام، ويقلل من تفاعل الطفل مع أفراد أسرته.
- ❖ لا تضع التلفزيون لطفلك في غرفة نومه، فإن ذلك سوف يساعد على زيادة مشاهدته للتلفزيون، وسوف يحرمه من التفاعل مع أفراد أسرته، كما أنه يكون من الصعب التحكم في البرامج التي يشاهدها الطفل. وقد يسهر أكثر، مما يجعله منهكاً في المدرسة.
- ❖ كن نموذجاً لسلوك مشاهدة التلفزيون، إذا أردت لطفلك أن يقرأ أكثر فجيب عليك أن تقرأ أكثر ونفس الشيء بالنسبة للتلفزيون
- ❖ ركز على البرامج التعليمية والتثقيفية وحاول أن تشاهدها مع أطفالك لتشجيعهم على مشاهدتها وناقشهم في مضمونها.
- ❖ إذا كان هناك مقطع جنسي أو عنف لا يصلح للأطفال فيمكن بكل بساطة تبديل المحطة حتى ينتهي هذا المقطع.





كيف تزيد من النشاط البدني لطفلك

❖ حاول أن تزيد من وقت ممارسة النشاط البدني الذي يقوم به طفلك حالياً وذلك بزيادة ٣٠ دقيقة في اليوم، حتى تصل إلى ٦٠ دقيقة على الأقل في اليوم وذلك خلال ٣-٥ أشهر.

❖ قلل من أوقات عدم الحركة والجلوس مثل عند مشاهدة التلفزيون، الفيديو، ألعاب الكمبيوتر، والانترنت وذلك بتقليل هذه الأوقات بمقدار ٢٠ دقيقة في اليوم والجدول التالي يوضح كيفية زيادة النشاط البدني لطفلك.

خطة عمل لزيادة النشاط البدني عند طفلك وتقليل عدم النشاط

الأشهر	زيادة يومية في النشاطات المعتدلة (دقيقة)	زيادة يومية في النشاطات العنيفة (مثل لعب الكرة والسباحة)	الزيادة الكلية في النشاط البدني	النقصان في قلة الحركة
الشهر الأول	على الأقل ٢٠ دقيقة	على الأقل ١٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	٣٠ دقيقة
الشهر الثاني	على الأقل ٣٠ دقيقة	على الأقل ١٥ دقيقة	٤٥ دقيقة	٤٥ دقيقة
الشهر الثالث	على الأقل ٤٠ دقيقة	على الأقل ٢٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	٦٠ دقيقة
الشهر الرابع	على الأقل ٥٠ دقيقة	على الأقل ٢٥ دقيقة	٧٥ دقيقة	٧٥ دقيقة
الشهر الخامس	على الأقل ٦٠ دقيقة	على الأقل ٣٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	٩٠ دقيقة

نصائح لتقليل وزن طفلك

إن الطفل الزائد الوزن أو السمين يعرف طبيعة وزنه لذا فهو يحتاج إلى الدعم والتشجيع والشعور بالقبول والرضا من قبل أفراد الأسرة، فمن المهم تقديم الدعم النفسي له بأن تجعله يعلم بأن الطفل السمين لا يختلف عن الطفل العادي. فشعور الأطفال بأنفسهم ومكانتهم يأتي من خلال شعور الآباء نحوهم وإذا تقبلت طفلك مهما كان وزنه فإنه غالباً سيشعر بالرضا عن نفسه. ومن أهم الجوانب التي يجب على الأسرة مراعاتها عند التعامل مع الأطفال زائدي الوزن مايلي:

- ❖ مناقشة الطفل بخصوص زيادة الوزن وذلك لإعطائه فرصة للمشاركة فيما يشعر به.
- ❖ يجب أن لا يكون توجه العائلة لتحسين العادات الغذائية للطفل الزائد الوزن مفاجئاً ولكن تدريجياً، كما يجب أن تكون العائلة بأكملها تمارس العادات الغذائية الصحية. فمشاركة أفراد الأسرة في تطبيق العادات الغذائية الجيدة تشعر الطفل أنه لا يختلف عن الآخرين وتشعره بالارتياح النفسي.
- ❖ حاول التقليل من الوقت الذي تقضيه العائلة في مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر، ويمكن أن تخصص العائلة يوماً في الأسبوع للمشي في الليل أو المغرب بدلاً من الجلوس أمام التلفزيون. ويجب مراعاة ظروف الطفل السمين من خلال نوع النشاط الرياضي الذي تمارسه العائلة، أي اختر الأنشطة التي يستمتع بها الطفل ويستطيع تطبيقها.
- ❖ يجب أن يكون الوالدان نشيطين وأن يشجعا العائلة على ممارسة النشاط البدني، فمثلاً بدلاً من استخدام المصعد يمكن للوالدين استخدام السلم، ويفضل تشجيع الطفل على المشي والحركة أثناء الفسحة في المدرسة أو الحضانة.

علم طفلك السمين ممارسة العادات الغذائية الصحية

كلما بدأ تعليم الأطفال العادات الصحية مبكراً ساعد ذلك في اكتساب هذه العادات وتأصلها، لذا على الأسرة غرس العادات الغذائية الصحية عند أطفالها وذلك بمراعاة الجوانب التالية:

❖ التعرف على الاحتياجات الغذائية للطفل حسب عمره وجنسه من خلال الكتب أو أخصائي التغذية.

❖ تشجيع الأطفال على اختيار الغذاء المناسب أو الذي يحبونه بدون أي ضغط من الأبوين.

❖ عدم فرض قائمة ريجيم صارمة ومحددة على الطفل السمين.

❖ تحديد نوع الأطعمة واستبعاد أخرى قد يؤثر على نمو الأطفال والأفضل عدم حرمان الطفل من العديد من الأطعمة بل التقليل من تناولها، ومن المهم التقليل من الأطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة قدر الإمكان مثل المشروبات الغازية والحلويات والحبس وغيرها.

❖ توفير أنواع مختلفة من الأطعمة في المنزل لإعطاء خيارات عديدة لطفلك في تناول الأطعمة.

❖ يجب أن تكون غالبية الأطعمة من الحبوب ومنتجاتها، يلي ذلك الفواكه والخضراوات ثم اللحوم والألبان.

❖ إن لا نمنع الدهون في الطعام خاصة عند الأطفال الأقل من سنتين ويمكن تقليل الكمية المتناولة من الأطعمة الدسمة قدر الإمكان عند الأطفال الأكبر عمراً.



- ❖ التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون دون أن تمنع الطفل عنها، ويمكن أن يتم ذلك بتشجيع الأطفال على تناول الأطعمة قليلة الدهون مثل الحليب قليل الدسم، الدجاج بدون جلد، اللحوم بدون شحم.
- ❖ عدم منع الطفل من تناول الحلويات والشوكولاته ويمكن تقديم هذه الأطعمة بعد تناول الوجبة وبكميات قليلة أو معتدلة.
- ❖ توفير أطعمة مغذية عند الوجبة دون أن يفرض على الطفل تناول أطعمة معينة والامتناع عن أطعمة أخرى.
- ❖ تشجيع الأطفال على تناول الطعام ببطء فإن هذا يساعد على الاستفادة من الطعام والإحساس بالشبع بسهولة.
- ❖ يفضل أن يكون تناول الطعام جماعياً لتوفير المناخ النفسي والاجتماعي للطفل.
- ❖ يجب أن يكون وقت تناول الطعام (الوجبة) وقتاً بهيجاً وعدم توبيخ الطفل أو ترك الأطفال للتشاجر مع بعضهم بعضاً أو مع أحد أفراد الأسرة أثناء تناول الطعام.
- ❖ إذا كان وقت تناول الطعام غير مريح للطفل فإنه سوف يتناول طعامه بسرعة وذلك لترك المائدة والتخلص من هذا الجو غير المريح، وهذا قد يعلمهم ربط تناول الطعام بالتوتر النفسي.
- ❖ إعطاء فرصة للأطفال للمشاركة في شراء واختيار وتحضير الطعام فإن ذلك يساعد في التعرف على مذاق ورغبات الأطفال في الأطعمة المختلفة كما أنه يعطيهم نوعاً من الإحساس بالتقدير، بالإضافة إلى أن الأطفال سيميلون للأطعمة التي شاركوا في اختيارها.
- ❖ أن يتناول الطفل أطعمة صحية بين الوجبات فالأكل بين الوجبات قد يكون مفيداً لو تم مراعاة نوع وكمية الطعام بحيث لا يؤثر على شهيته للوجبة الأساسية.
- ❖ التقليل من عادة مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام لأن تناول الطعام أمام التلفزيون يقلل من اهتمام الطفل بإحساسه بالشبع وقد يؤدي إلى زيادة تناول الطعام.
- ❖ عدم استخدام الطعام لعقاب أو ثواب الطفل فمثلاً حرمان الطفل من طعام

معين كنوع من العقاب، يجعل الطفل غير مرتاح نفسياً وسيحاول أن يتناول أي طعام آخر لسد جوعه، كما أن مكافأة الطفل بالحلويات أو الشوكولاته سوف تجعل الطفل يعتقد أن هذه الأطعمة أفضل من غيرها مثل الفواكه والخضراوات.

❖ التأكيد من أن الطفل يتناول أطعمة مغذية خارج المنزل مثلاً في المدرسة أو في المجمعات التجارية.

❖ أن يكون الوالدين قدوة حسنة من ناحية ممارسة العادات الغذائية الجيدة والسلوك الصحي وكذلك من ناحية الرشاقة واللياقة البدنية.



اختيار برنامج غذائي لتخفيف الوزن

عندما تختار برنامج لتخفيف وزن الطفل يجب الانتباه إلى جوانب التالية:

- ❖ أن يكون تحت إشراف أخصائي تغذية.
- ❖ اعمل فحصاً طبياً للطفل.
- ❖ مواصلة متابعة نمو الطفل أثناء البرنامج.
- ❖ التركيز على تعديل العادات الغذائية للعائلة ككل، وليس للطفل لوحده.
- ❖ التأكد من أن البرنامج مناسب لعمر الطفل.
- ❖ التأكد من أن البرنامج يركز على تغيير السلوكيات الغذائية الخاطئة.
- ❖ تعليم الطفل أن يختار الغذاء بالكمية المطلوبة.
- ❖ تشجيع الطفل على الحركة وممارسة الرياضة.
- ❖ تعليم الطفل أن يختار الغذاء بالكمية المطلوبة.

التغذية الصحية للأطفال والمراهقين

يقصد بالتغذية الصحية حصول الطفل على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق الطعام وبكميات كافية لنمو الجسم وأداء الأعضاء الحيوية. وللحصول على هذه العناصر يجب أن يتناول الطفل مجموعة مختلفة من الأطعمة في اليوم وكذلك في الأسبوع لضمان عدم حصول أي نقص في عنصر غذائي أو عناصر غذائية مهمة للجسم. وتفيد الدراسات أن الأطفال والمراهقين لا يتناولون كفايتهم من الكالسيوم والحديد والزنك وحمض الفوليك وفيتامين ب٦، ويكون غذاءهم قليل الألياف الغذائية. ولكن وجد أن تناول الدهون يكون عالياً



بخاصة في مرحلة المراهقة. كما تبين أن العادات الغذائية للأولاد أفضل من البنات من ناحية التنوع في الأطعمة المتناولة والانتظام في تناول وجبة الفطور.

فوائد التغذية الصحية للأطفال والمراهقين

- ❖ الطفل الجائع يكون أكثر قابلية للمشاكل السلوكية والعاطفية التعليمية في المدرسة.
- ❖ أوضحت الدراسات أن عدم تناول الفطور يؤثر على الأداء المدرسي والإنجاز الرياضي.
- ❖ الطفل الذي لديه عادات غذائية خاطئة وقليل النشاط يكون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل التغذية مثل فقر الدم والسمنة والنحافة.
- ❖ أن تعود الطفل على التغذية الخاطئة قد تؤدي إلى نتائج عكسية في السنوات اللاحقة (فقد يكون الطفل عرضة للأمراض المزمنة).

التخطيط للتغذية الصحية

لتسهيل أمور تخطيط الوجبة الصحية للأطفال والمراهقين قسمت الأغذية إلى ٦ مجموعات رئيسية، بحيث يتم تناول حصص (كميات) محدودة من كل مجموعة لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للنمو والوقاية من الأمراض. ويفضل أن تكون الوجبات اليومية تحتوي على نوع أو أكثر من الأغذية المذكورة في هذه المجموعات، وفي حالة صعوبة ذلك يمكن أن تستكمل الأغذية في هذه المجموعات في اليوم التالي أو الذي بعده بحيث لا يمضي الأسبوع إلا ويكون الطفل قد حصل على أغذية من جميع المجموعات الغذائية.

وتوفر كل مجموعة من هذه المجموعات بعض العناصر الغذائية المهمة للجسم. وبتناول أغذية من كل مجموعة فإن ذلك يساعد في تكامل العناصر الغذائية وبالتالي عدم حدوث نقص في أي منها، كما إن تكامل العناصر الغذائية وتحديد كمية تناولها يساعد في الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بالتغذية في السنوات اللاحقة مثل أمراض القلب والسكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان. ويمكن تلخيص أهم العناصر الغذائية التي توفرها كل مجموعة كالتالي:

١٥



مجموعة الحبوب والخبز

وتشمل الخبز والمعجنات والمعكرونات، والقمح والذرة، والشعير والشوفان والأرز. وتعتبر هذه المجموعة مصدراً مهماً للطاقة، والألياف الغذائية، والفيتامينات ب١، ب٢، والكاروتين، ومعدني الكالسيوم والحديد.

مجموعة الخضراوات

وتشمل جميع الخضراوات بأنواعها ، والبطاطا الحلوة ، والقرع. وتعتبر هذه المجموعة مصدراً غنياً للنشا خاصة البطاطا ومصدراً ضعيفاً لكل من البروتين ، ويشكل كل من فيتامين ج والكاروتين أهم الفيتامينات في هذه المجموعة. كما إن هذه المجموعة تعتبر مصدراً مهماً لبعض الأملاح المعدنية مثل الحديد والكالسيوم (في الخضراوات الورقية).

مجموعة الفاكهة

وتشمل الفواكه بأنواعها ، حيث تعتبر مصدراً غنياً للفيتامينات والأملاح المعدنية، ومن الثمار التي تنتمي إليها هذه المجموعة التمور والثمار المجففة حيث تعتبر غذاءً غنياً بالطاقة الحرارية الناتجة من السكريات.

مجموعة الحليب ومنتجات الألبان

وتشمل هذه المجموعة الحليب ومنتجاته المختلفة والمشتقة منه سواء في صورة سائلة أو صلبة مثل اللبن الزبادي والجبن واللبنه والآيس كريم بالحليب. وتوفر هذه المجموعة نسبة عالية من البروتين والكالسيوم ، والفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٦، الفولاسين ، ب١٢، وتعتبر مصدراً جيداً للفسفور ، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، والمغنسيوم ، والزنك. بينما تعتبر هذه المجموعة مصدراً فقيراً بالحديد وفيتامين ج. وتعتبر هذه المجموعة غنية بالدهون المشبعة التي ينصح بالابتعاد عنها لذا يفضل أن يكون الاستهلاك من هذه المجموعة الأطعمة التي تحتوي نسبة منخفضة من الدهون، بخاصة للمراهقين.



مجموعة اللحوم والأسماك والبقوليات والمكسرات

وتشمل كل من اللحوم الحمراء مثل لحوم الأبقار والأغنام ، واللحوم البيضاء مثل لحوم الطيور والأسماك والبقوليات والبيض والمكسرات. وتعتبر هذه المجموعة مصدراً غنياً للبروتينات ذات القيمة العالية خاصة في اللحوم والأسماك والبيض.

وتحتوي اللحوم الحمراء على نسبة عالية من الكوليسترول لذا ينصح بعدم الإكثار منها واستبدالها قدر الإمكان باللحوم البيضاء والبقول. كما ينصح بإزالة الجلد عن لحوم الطيور لاحتوائها أيضاً على نسبة عالية من الكوليسترول.

وتعتبر البقول مصدراً نباتياً غنياً بالبروتين منخفض القيمة مقارنة بالبروتين الموجود في اللحوم ، ولكن يمكن أن يصبح متكامل إذا ما

خلط مع الحبوب أو بقول أخرى ، ومن أمثلة البقوليات الفول ، والعدس ، والفاصوليا ، واللوبيا ، والترمس ، والباذلاء ، والصويا. كما تعتبر البقول مصدراً مهماً للألياف الغذائية ومصدراً تكميلياً للطاقة ، والفيتامينات ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، والفولاسين وتخلو من الكاروتين ، وفيتامين ج.

وتعتبر كل من المكسرات مثل الكازو ، والفسق ، والجوز ، والبندق ، واللوز ، والبكان ، والصنوبر ، والبذور كحب البطيخ والشمام وحب دوار الشمس من المصادر الغنية جداً بالطاقة ، وذلك لارتفاع نسبة الدهون بها والتي تتراوح بين ٣٠٪ إلى ٦٠٪ من وزنها ومصدراً جيداً لبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية. وتتميز المكسرات باحتوائها على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة والتي ينصح بتناولها لما لها من دور وقائي للإنسان من أمراض القلب وينصح بالحرص على تناول المكسرات وأن يكون تناولها بكميات صغيرة كمصدر تكميلي للطاقة.

مجموعة الدهون والحلويات

وتعتبر هذه المجموعة غنية بالسعرات الحرارية وبعض الأملاح المعدنية والفيتامينات. وتشمل المواد الغذائية الغنية بالدهون والسكريات مثل الزبدة والمارجرين والشوكولاته والحلويات الأخرى.

ويعطي الجدول التالي مثال للحصص من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الست مع الإشارة إلى أهمية الأخذ بعين الاعتبار عدد الحصص اليومية الواجب تناولها من كل مجموعة حسب عمر الطفل وجنسه.

مقدار الحصص الواجب تناولها من المجموعات الغذائية

عدد الحصص	المرحلة العمرية (سنة)	المجموعة الغذائية
٩ حصص	١٠-٦	الحبوب والخبز
٩ حصص	١٨-١١ (البنات)	
١١ حصه	١٨-١١ (أولاد)	
٤ حصص	١٠-٦	الخضروات
٤ حصص	١٨-١١ (البنات)	
٥ حصص	١٨-١١ (أولاد)	
٣ حصص	١٠-٦	الفواكه
٣ حصص	١٨-١١ (البنات)	
٤ حصه	١٨-١١ (أولاد)	
حصتان	١٠-٦	الحليب ومنتجات الألبان
٣ حصص	١٨-١١ (البنات)	
٣ حصص	١٨-١١ (أولاد)	
حصتان	١٠-٦	اللحوم والأسماك والبقوليات والمكسرات
حصتان	١٨-١١ (البنات)	
حصتان	١٨-١١ (أولاد)	
ينصح الإقلال من تناولها	١٠-٦	مجموعة الدهون والسكريات
	١٨-١١ (البنات)	
	١٨-١١ (أولاد)	

قوائم الغذائية حسب عمر الطفل وجنسه

أمثلة للحصص وكمياتها

شريحة توست أو أربع رغيف أو ٣٠ غراما من رقائق الذرة أو القمح أو نصف كوب من الحبوب المطبوخة (أرز، هريس، شوفان، معكرونة) أو ٦ قطع صغيرة من البسكويت المالح.

نصف كوب واحد من الخضراوات الورقية (مقطعة) ، أو نصف كوب من الخضراوات المطبوخة بأنواعها أو كوب من عصير الخضراوات مثل عصير الجزر أو غيره.

فاكهة متوسطة الحجم (موز، تفاح، منجة، برتقال، كمثرى) كوب من الفاكهة المقطعة أو المطبوخة أو المعلبة ، كوب عصيرفاكهة بأنواعها.

كوب حليب أو لبن أو زبادي ، شريحة جبن أو قطعة واحدة جبن مثلثات أو ملعقة طعام جبنة كريمة بأنواعها.

قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك (٥٠-٨٠ غرام) بما يعادل قطعة من اللحم بحجم الهمبرجر الصغير أو نصف صدر دجاجة أو سمكة صغيرة) ، بيضة واحدة ، ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني ، كوب من البقوليات المطبوخة (باجلاء ، فول ، حمص ، لوبيا) أو ٣/١ كوب مكسرات.

الأغذية الغنية بالدهون مثل الزبدة واللبنه والمارجرين والأغذية الغنية بالسكريات مثل البقلاوة والكنافة والشوكولاته والحلويات وغيرها.

يحتاج الطفل إلى كميات كافية من السوائل ولكن ليس على حساب الحليب وعصائر الفاكهة، فعندما يكثر الطفل من تناول المشروبات الغازية أو الماء قد يؤدي هذا إلى تقليل أو منع تناول كل من عصائر الفاكهة والحليب، وهذه الأغذية مهمة للنمو وتوفير العديد من العناصر الغذائية الرئيسية للجسم. وتشير الدراسات أن الأطفال الذين يتناولون كميات كبيرة من عصائر الفاكهة يحصلون على كميات أعلى من بعض الفيتامينات والعناصر المعدنية من أولئك الذين لا يتناولون كميات كافية من هذه العصائر، ولكن الأطفال الذين يتناولون كميات عالية من عصائر الفاكهة لا يشعرون بالجوع وهذا يجعلهم لا يتناولون إحدى الوجبات الأساسية مما يحرمهم من عناصر غذائية أخرى مهمة لنموهم.

ملخص التغذية الصحية لطفلك

- ❖ لا تضع طفلك تحت رحمة قائمة صارمة للطعام.
- ❖ تجنب استخدام الغذاء كنوع من المكافأة لطفلك.
- ❖ لا تستخدم الغذاء لعقاب طفلك.
- ❖ حاول أن يقلل طفلك من تناول المشروبات الغازية والمشروبات السكرية.
- ❖ شجع طفلك على الإكثار من تناول السوائل مثل الماء وعصائر الفاكهة بخاصة في الأجواء الحارة.
- ❖ اجعل طفلك يتناول أطعمة صحية بين الوجبات.
- ❖ ضع في الثلاجة أطعمة قليلة الدهون مثل الحليب قليل الدسم والأيس كريم قليل الدسم.
- ❖ شجع طفلك على تناول الفواكه الطازجة وعصائرها وكذلك الخضراوات الطازجة بدل من تناول الحلويات والمشروبات الغازية.
- ❖ أحرص على أن يتناول طفلك الفطور يومياً.
- ❖ شجع طفلك على ممارسة النشاط البدني يومياً كلما أمكن ذلك.

المراجع

- عبدالرحمن مصيقر (٢٠٠١) البدانة، فصل في كتاب أسس التغذية العلاجية. تحرير د. عبدالرحمن مصيقر، دار القلم، دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة.
- عبدالرحمن مصيقر (٢٠٠٣م) التغذية الصحية لطلبة المدارس، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- هزاع محمد الهزاع (١٤١٣هـ): التحكم الحراري وتعويض السوائل أثناء الجهد البدني في الجو الحار، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- Linae M. Summerfield (2002) : Promoting Physical Activity and Exercise among Children.
www.kidsource.com
- Healthy Active Living for Children and Youth.
www.caringforkids.cps.ca (2002).
- Overweight in Children and Adolescents
www.surgeongeneral.gov (2002)
- Exercise (Physical Activity) and Children. American Heart Association.
www.americanheart.org (2002).
- Kids' Health Supplement (Obesity). American Academy of Pediatrics.
www.aap.org (2002).
- Canada's Physical Activity, Guide for Children Health Canada. (2002).

هذا الكتيب

يعتبر قلة النشاط البدني أحد العوامل المهمة المؤدية للإصابة بالأمراض المزمنة، ولقد أوضحت الدراسات أن الأطفال والمراهقين الذين لا يمارسون النشاط البدني بالإضافة إلى ممارستهم للعادات الغذائية الخاطئة يكونون عرضة للإصابة بأمراض القلب وداء السكري والسمنة في السنوات اللاحقة.

ويحاول هذا الكتيب تقديم معلومات مبسطة حول كيفية تشجيع طلبة المدارس (6-18 سنة) على زيادة النشاط البدني والتغذية السليمة وهو موجه بصفة خاصة للوالدين والمدرسين وذلك لدورهم الكبير في تغيير السلوكيات الخاطئة وغرس العادات الصحية عند طلبة المدارس.

المركز العربي للتغذية

مؤسسة غير حكومية تهدف إلى تعزيز التغذية الصحية في المجتمعات العربية



تم طباعة هذا الكتيب
بالتعاون مع

