

دليل الوالدين

في تغذية طلبة المدارس



إعداد : د. عبدالرحمن عبيد مصيقر





دليل الوالدين في تغذية طلبة المدارس

إعداد

د. عبدالرحمن عبيد مصيقر

بكالوريوس في علوم الغذاء

ماجستير ودكتوراه في التغذية

المركز العربي للتغذية

ص.ب ٢٦٩٢٣

المنامة البحرين

فاكس : ٣٣٤٦٦٠ ٩٧٣+

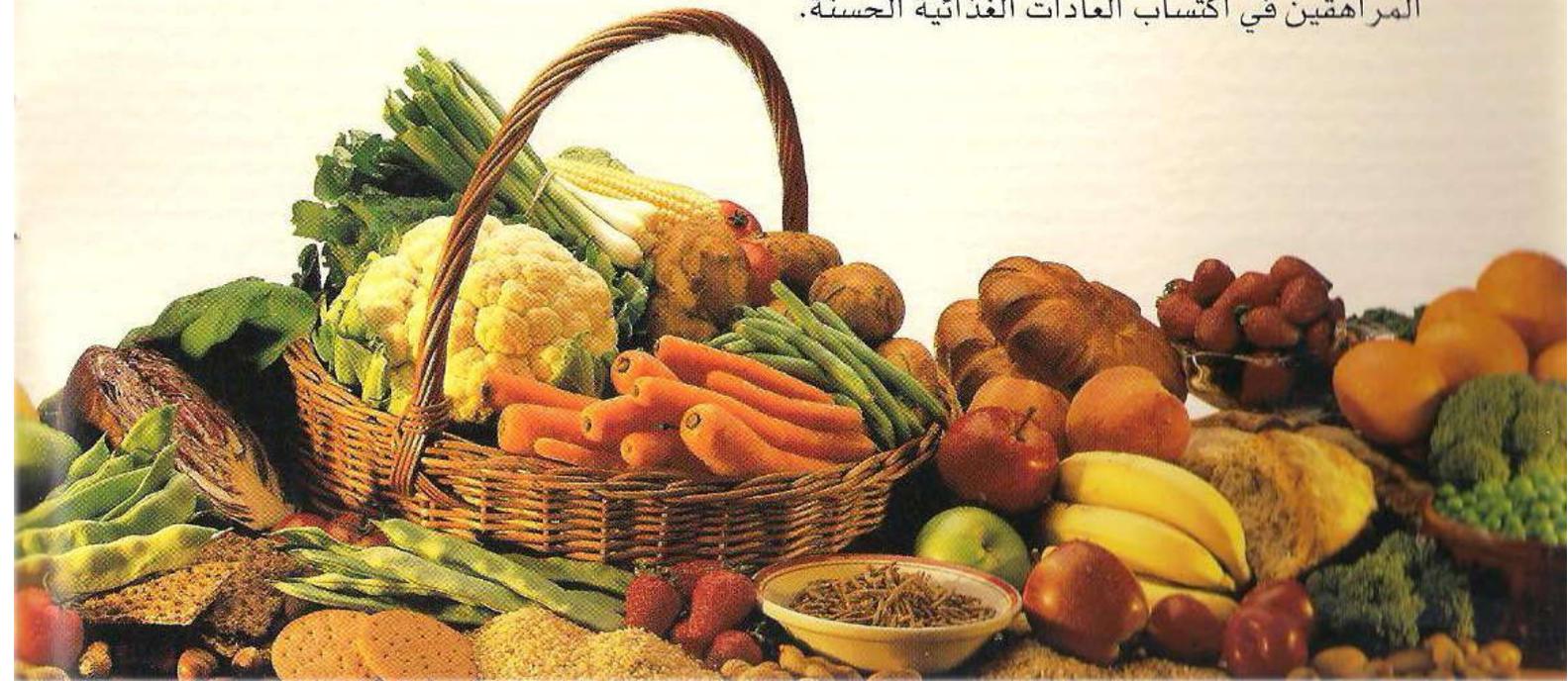
الطبعة الأولى ٢٠٠٣

مقدمة

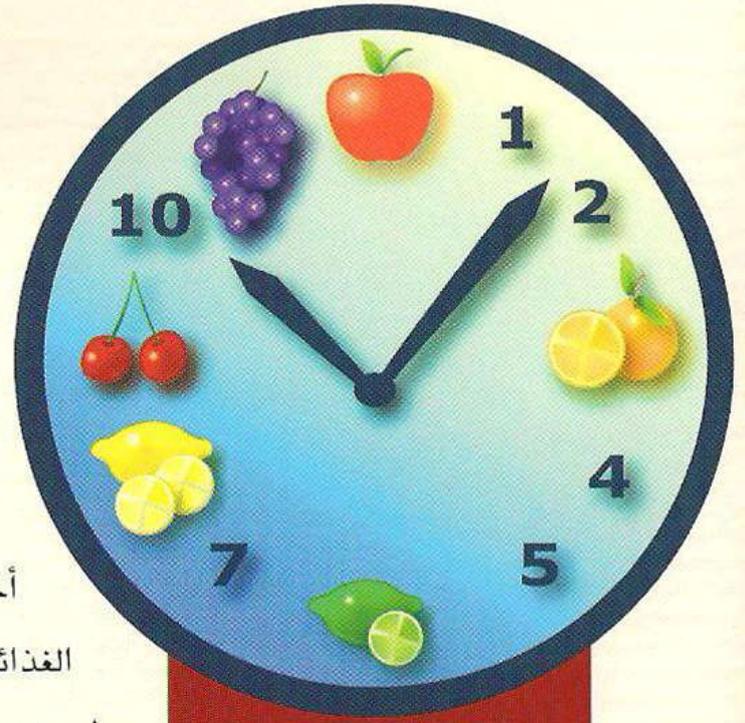
تلعب التغذية المدرسية دوراً كبيراً في إكساب التلاميذ بعض العادات الغذائية السليمة، ويجب أن يكون هناك ربط بين ما يتعلمه التلاميذ في الفصل وبين ما هو موجود في المقصف المدرسي وللأسف الشديد فإن مثل هذا الربط غير موجود في أغلب المدارس، فبينما يتعلم التلاميذ أن الحليب ومنتجاته والفواكه وعصائرها من أهم الأغذية التي يجب أن يتناولها التلاميذ، نجد أن ما يباع لهم في المدرسة المشروبات الغازية والحلويات والمينو، ومن شأن ذلك أن يثير البلبلة في ذهن التلاميذ ويشككهم في جدية المعلومات التي يتلقونها في المدرسة.

وعندما يصل الأطفال إلى السن المدرسي فإن احتياجاتهم للمغذيات تستمر بالرغم من البطء النسبي في النمو، ولكن سرعان ما يزداد النمو وتزداد الاحتياجات الغذائية عند سن البلوغ والمراهقة. ونظراً لأن الكثير من التلاميذ لا يتناولون إفطارهم في المنزل فإن توفير أطعمة مغذية أثناء الدوام المدرسي أمر بالغ الأهمية خاصة وأن العديد من الأطفال لا يتناولون عشاءً جيداً كذلك، ومعنى ذلك حرمانهم لفترة طويلة من بعض المغذيات الضرورية، لذا يجب أن تكون التغذية المدرسية مكاملة ومدعمة للطعام في المنزل.

تتوقف كمية الطعام التي يجب أن يتناولها التلميذ في المدرسة حسب عمره وحالته الصحية والطاقة التي يبذلها، لذلك يجب الاهتمام بتقديم الأطعمة ذات القيمة الغذائية الجيدة في المقاصف المدرسية وفي هذا الصدد يجب عدم تقديم المشروبات الغازية والمينو (البفك نمكي) والحلويات (البرميت والمصاص) في المدارس خاصة في المدارس الابتدائية لأن الأطفال في هذه المرحلة تكون أفكارهم وعاداتهم الغذائية في بداية التكوين وقابلة للتأثر، لذا فإنهم أكثر استعداداً من التلاميذ المراهقين في اكتساب العادات الغذائية الحسنة.



يقصد بالتغذية الصحية الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول الطعام. ولا يوجد في الطبيعة طعام متكامل في العناصر الغذائية، فكل طعام يحتوي على بعض العناصر وتنقصه عناصر أخرى، لذا فإن عملية تكامل الأطعمة في الوجبة الغذائية أمر بالغ الأهمية ولا يمكن أن يتم ذلك إلا عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها البعض للحصول على وجبة متوازنة من الناحية الغذائية.



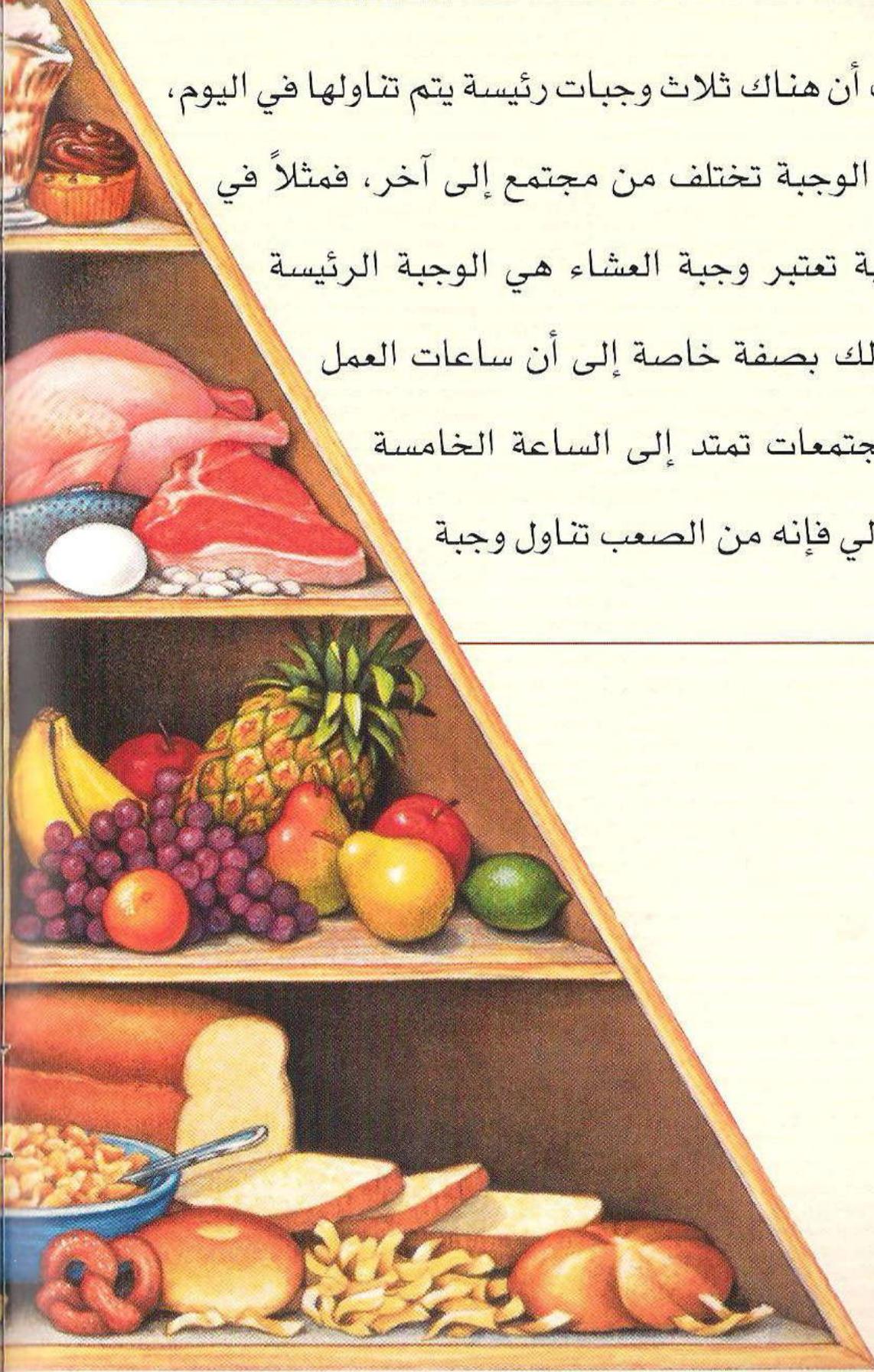
وتلعب التغذية الصحية دوراً هاماً في الوقاية من الأمراض خاصة تلك المرتبطة بالتغذية، وغالباً ما يكون سوء التغذية ناتجاً عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الضرورية في الطعام المتناول، مع استمرار تناول نفس الطعام بالإضافة إلى عدم أوقلة التنوع في الأطعمة المتناولة في الوجبة فإن النقص في العناصر الغذائية قد يستفحل ويصاب الشخص بسوء التغذية.

التغذية

الصحية

الوجبات الغذائية اليومية

من المعروف أن هناك ثلاث وجبات رئيسة يتم تناولها في اليوم، ولكن أهمية الوجبة تختلف من مجتمع إلى آخر، فمثلاً في الدول الغربية تعتبر وجبة العشاء هي الوجبة الرئيسية وقد يرجع ذلك بصفة خاصة إلى أن ساعات العمل في هذه المجتمعات تمتد إلى الساعة الخامسة مساءً، وبالتالي فإنه من الصعب تناول وجبة



كبيرة خلال فترة الغداء (الظهيرة)، لذا نجد أن هذه الوجبة تكون خفيفة نسبياً. أما بالنسبة للمجتمعات العربية فإن فترة العمل تنتهي في حوالي الساعة الواحدة أو الثانية ظهراً. ويعني ذلك أن هناك متسع من الوقت لتناول وجبة كبيرة تعتبر الوجبة الرئيسية في هذه المجتمعات.



وجبة الفطور



يعتبر الفطور من الوجبات المهمة من الناحية الغذائية، وهو عادة يأتي بعد مدة طويلة من عدم تناول أي طعام، فتناول فطور جيد يساعد الشخص على زيادة نشاطه وتحمله للعمل، كما يساعد أجهزة الجسم على السير بطريقة سليمة، ويجب أن يساهم الفطور في تزويد الجسم بربع الاحتياجات الغذائية اليومية للشخص على الأقل.

ولقد وجد أن الأشخاص الذين لا يتناولون فطوراً جيداً يواجهون صعوبة في الحصول على احتياجاتهم اليومية من العناصر الغذائية خلال ذلك اليوم وبعضهم لا يحصل على هذه الاحتياجات، وتؤثر مكونات الفطور على مستوى سكر الدم في الجسم فالفطور الغني بالبروتين يساعد على بقاء مستوى سكر الدم أعلى من مستواه الطبيعي لمدة أربع ساعات تقريباً بعد تناول الوجبة، أما إذا كان الفطور يعتمد على المواد الكربوهيدراتية فإن مستوى سكر الدم يكون أقل بعد مدة تتراوح بين ساعتين وثلاث ساعات (حسب نوع الطعام)، مما يعرض الشخص للخطر الناتج عن نقص سكر الدم.

ووجبة الفطور ذات أهمية لتلاميذ المدارس، نظراً لأنهم لا يتناولون أطعمة مغذية خلال ساعات النهار. وقد أوضحت الدراسات أنه من الصعب على التلميذ الحصول على مقرراته الغذائية اليومية بدون تناول وجبة الفطور. وعادة ما يصاب الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الفطور بسرعة الإحساس بالتعب وقلة الرغبة في العمل المدرسي، ويكون التفاعل الذهني ضعيف ويزداد الإجهاد العقلي.

وجبة الغداء

تعتبر وجبة الغداء أهم وأكبر وجبة في المجتمعات العربية، لذا فهي تنال الاهتمام الأكبر من ربة الأسرة. وتساهم وجبة الغداء في تزويد الجسم بما لا يقل عن نصف المقررات الغذائية اليومية للفرد، وتناول غداء فقير في قيمته الغذائية يؤدي إلى صعوبة حصول الفرد على احتياجاته الغذائية في ذلك اليوم.

ويختلف دور الغداء سواء من الناحية الغذائية أو الاجتماعية أو النفسية فعند تناول الفطور نجد أن أغلب أفراد الأسرة لا يتناولونه معاً لاختلاف أوقات أعمالهم وعدم وجود الوقت الكافي لتناوله. فالأبناء يستيقظون مبكرين للذهاب إلى المدرسة وقد يسبقهم أو يتبعهم الأب والأم وأحياناً تبقى الأم مع بقية افراد الأسرة وتتناول فطورها متأخراً. ولكن عند وجبة الغداء يجتمع شمل الأسرة عادة. وهذا الاجتماع يساعد على الترابط الاجتماعي والارتياح النفسي مما يسهل من عملية الهضم وتفضيل تناول الغداء.

ويعتبر الأرز أهم طعام في وجبة الغداء حيث نجد أن الأرز مع اللحم أو السمك أو الدجاج هو الغذاء المفضل للأسر. والأرز المستخدم هو الأرز المصقول المزال عنه قشرته التي تحتوي على مقادير كبيرة من فيتامينات (ب) وبعض العناصر المعدنية الهامة. كما أن هناك عادة تكرار غسل الأرز التي تساعد على ذوبان مقادير كبيرة من بعض فيتامينات (ب) في الماء. ولكن تناول اللحم أو السمك أو الدجاج يساهم في تعويض هذه الفيتامينات، ولقد وجد أن تناول الأرز مع اللحم أو السمك أو الدجاج وبمقادير مناسبة بالإضافة إلى تناول السلطة معها يوفر مقادير مناسبة من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.

ويحتل الخبز مكانة هامة في وجبة الغداء عند عدد كبير من الأسر حيث يتم تناوله مع اللحم أو الدجاج أو يستخدم أحياناً في تحضير الطبق المتناول. ومع التنوع في تناول الخضراوات الطازجة فإن الأطعمة المتأولة في وجبة الغداء هذه توفر نسبة جيدة من العناصر الغذائية إذا تم تناولها بكميات كافية.

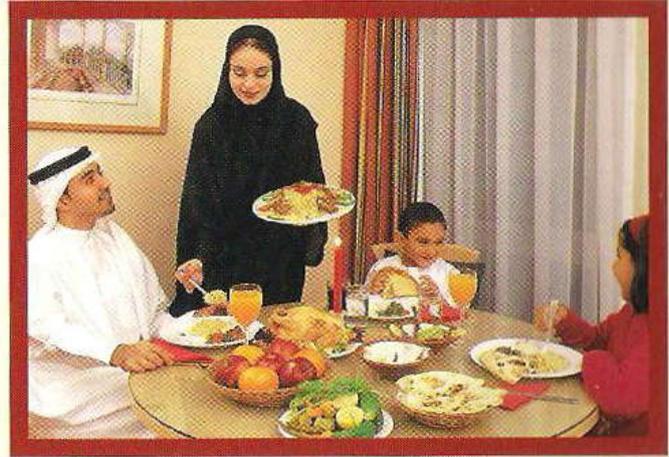


وجبة العشاء

من الملفت للنظر أن وجبة العشاء أكثر تنوعاً من وجبتي الفطور والغداء. وهذا راجع إلى تعدد المصادر التي يتم شراء العشاء منها وهو يعتبر فرصة للتغيير والتعرف على الأغذية والأطباق غير المعتاد تناولها في المنزل. وبصفة عامة فإن وجبة العشاء كثيراً ما تكون أفضل من وجبة الغداء خاصة عند الأسر ميسورة الدخل.

وتعتبر الأغذية السريعة (fast food) من المكونات الأساسية في وجبة العشاء خاصة عند المراهقين واطفال المدارس. وقد ساد الاعتقاد أن هذه الأغذية غير مغذية أو أنها ضارة صحياً وهذا الاعتقاد لا ينطبق على نسبة كبيرة من الأغذية السريعة. كما أن مفهوم الأغذية السريعة لا يقتصر على الهمبرجر والدجاج المقلي والبيتزا و المقانق والبطاطس المقلية بل يشمل الشاورما وسندويشات الفول والحمص واللبننة والسنبوسة والفطائر والمحشية وغيرها.

وتحتوي الأغذية السريعة على نسبة عالية من البروتين وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية، ولكنها كذلك تحتوي على نسبة عالية من الدهون (خاصة الدهون المشبعة) والصوديوم، ويعتقد أن هذا العناصر الغذائية (الدهون والصوديوم) لها ارتباط بأمراض القلب لذا يفضل الاعتدال في تناول الأغذية السريعة.



ماذا يأكل الطالب في الوجبات اليومية



ما هي الأطعمة المفيدة في وجبة الفطور؟

من الأطعمة المفيدة في وجبة الفطور الحليب والجبن واللبننة والبقلاء (الباقلاء) والحمص والكورن فلكس (رقائق الذرة) وخبز الزعتر وعصائر الفواكه.



ما هي الأطعمة المفيدة في وجبة الغداء؟

من الأطعمة المفيدة في وجبة الغداء اللحم والسمك والدجاج مع الأرز وكذلك المعكرونة باللحم وصالونة (مرق) اللحم أو السمك أو الدجاج. ويجب أن لا تنسى تناول السلطة الطازجة وعصير الفواكه أو الفاكهة الطازجة مع الغداء حتى يكون غداؤنا مفيداً وصحياً.



ما هي الأطعمة المفيدة في وجبة العشاء؟

من الأطعمة المفيدة في وجبة العشاء سندويش الشاورما وسندويش الفول والطعمية واللحم المشوي (التكة) والجبن واللبننة والحمص والمعجنات بأنواعها. ويفضل تناول السلطة وعصائر الفاكهة أو الفاكهة الطازجة مع هذه الأطعمة.

تناول الوجبات في أوقاتها



يجب على التلميذ تناول الوجبات الغذائية الثلاث في أوقاتها حتى يستطيع الجسم أن يستفيد من الطعام بشكل جيد. ويمكن تناول وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة. أما وجبة الغداء فيجب تناولها بعد الرجوع من المدرسة ويجب عدم تناول أطعمة عند الخروج من المدرسة حتى تكون شهية التلميذ مفتوحة للطعام. ويمكن تناول وجبة العشاء بعد صلاة العشاء أو قبلها بشرط أن يكون قبل ساعة على الأقل من موعد النوم (الذهاب إلى الفراش).

الأطعمة الخفيفة بين الوجبات

إن تناول وجبات خفيفة في الفسحة أو بين الفطور والغداء أو في العصر يساعد على تكملته الفوائد الصحية في الوجبات الثلاث الرئيسية. ومن الأطعمة التي يفضل تناولها بين الوجبات: الحليب، الروب، اللبن، الفواكه، عصائر الفواكه، الخضراوات الطازجة، الكورن فلكس، شندويش الجبن.



أطعمة يفضل الاعتدال (عدم الإكثار) من تناولها بين الوجبات
الكعك، البسكويت، الشوكولاته، الآيس كريم بالحليب، المحلبيّة، الكاستر، البطاطس المقلية، المكسرات.

أطعمة يفضل الإقلال (أو عدم) تناولها بين الوجبات
المشروبات الغازية، الآيس كريم المصنوع من الشربت، الفواكه المعلبة، شراب الفواكه غير الطبيعي، الحلويات، المينو (البفك).



المجموعات الغذائية

لكي ينمو جسم التلميذ قوياً وسليماً يجب أن يتناول أنواع مختلفة من الطعام في كل وجبة، لأنه لا يوجد طعام يحتوي على جميع العناصر الغذائية المفيدة للجسم. ولكي يستطيع التلميذ أن يحصل على جميع الأطعمة المفيدة للجسم في الوجبة الواحدة فقد تم تقسيم الأطعمة إلى خمس مجموعات غذائية.

مجموعة الحبوب ومنتجاتها

وتعتبر هذه أكبر مجموعة من الأطعمة وهي تساعد على إمداد الجسم بالطاقة والحركة والعمل وتشمل الأرز والخبز والمعكرونة وحبوب الفطور (الكورن فلكس) والkek والبسكويت والبرغل والسميد والجريش.

وينصح أن يتناول التلميذ ٧ حصص من هذه الأطعمة في اليوم وتعادل كل حصة شريحة من الخبز أو نصف كوب من الأرز أو البقول المطبوخة.

مجموعة الخضراوات والفواكه

وهذه المجموعة تحافظ على صحة الجسم ومقاومة الأمراض وتشمل جميع أنواع الخضراوات والفواكه ويجب أن يتناول التلميذ ٥-٦ حصص من هذه الأطعمة في اليوم تعادل الحصة حبة واحدة من الخضراوات أو الفاكهة متوسطة الحجم أو نصف كوب من الخضراوات المطبوخة أو كوب خضراوات طازجة.

مجموعة الحليب ومنتجات الألبان

تساعد أطعمة هذه المجموعة على إمداد الجسم بالطاقة وصحة العظام والاسنان وتشمل الحليب والروب واللبن والجبن والقشطة والآيس كريم بالحليب. ويجب أن يتناول التلميذ ٣ حصص من هذه الأطعمة في اليوم وتعادل الحصة كوب واحد من الحليب أو الروب أو شريحة من الجبن.

مجموعة اللحوم والبقول والبيض

تساعد أطعمة هذه المجموعة على إمداد الجسم بالطاقة وبناء وتعويض التالف من أنسجة الجسم والعضلات ومقاومة الأمراض وتشمل اللحوم والسمك والربيان والدجاج والفاول (الباقلاء) والعدس واللوبة. ويجب أن يتناول التلميذ ٣ حصص من هذه المجموعة وتعادل الحصة قطعة من اللحم حجم راحة اليد أو ربع دجاجة أو سمكة صغيرة أو نصف كوب بقول مطبوخة أو بيضة واحدة.

مجموعة الدهون والحلويات (المجموعة الخاصة)

وهذه يحتاجها الجسم بكميات قليلة وتشمل الأطعمة التي لم يرد ذكرها في المجموعات الأخرى ويفضل التقليل من تناولها بقدر الإمكان ومثال ذلك الزبدة والمايونيز والشوكولاته والحلويات.

الماء وأهميته

نلاحظ أن الماء لم يتم ذكره في أي من المجموعات الغذائية، ولكن الماء موجود في جميع الأطعمة.. وبالرغم من ذلك فإنه يفضل شرب كميات كافية من السوائل والماء خصوصاً في الصيف حيث يفقد الجسم السوائل عن طريق العرق. والسوائل مثل عصائر الفواكه تحتوي على كميات كبيرة من الماء ويمكن أن تعوض عن الماء في بعض الأحيان.. ويجب شرب الماء بكميات كافية قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية.. والماء مهم لهضم الطعام ونقل العناصر الغذائية داخل الجسم.

كيف تستطيع أن تكون وجبة متوازنة صحياً؟

يقصد بالوجبة المتوازنة أي الوجبة التي تحتوي على جميع الأطعمة التي تساعد على بقاء الجسم سليماً وتقيه من الأمراض وتمده بالطاقة اللازمة للحركة اليومية. ويتم تكوين الوجبة المتوازنة بتناول الحصص المقررة من كل مجموعة غذائية.. أي يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على نوع أو أكثر من الأطعمة المذكورة في المجموعات الغذائية (باستثناء المجموعة الخاصة).

بعض العادات الغذائية السيئة عند تلاميذ المدارس

عدم تناول وجبة الفطور في المنزل

تبين من الدراسات أن نسبة كبيرة من تلاميذ المدارس لا تتناول فطورها في المنزل وقد يرجع ذلك إلى عدة أسباب فالتلاميذ قد ينامون متأخرين ويصحون متأخرين مما لا يمكنهم من تناول الفطور، كما تجد بعض الأمهات صعوبة في تحضير الفطور نظراً لأن أبناءهن يذهبون إلى المدرسة في وقت مبكر ولا يوجد وقت كاف لتحضير الطعام، كما نجد أن بعض الأسر لم تتعود على تناول الفطور وهذا ينعكس على أبنائهم فنجدهم لا يميلون إلى تناول الفطور كذلك. ومن المهم أن يعود الوالدان أبناءهم على تناول الفطور في المنزل.

عدم التنوع في الأغذية المقدمة في وجبة الفطور

درجت العديد من الأسر في تقديم أغذية محددة في وجبة الفطور مثل الحليب والجبن والشاي والبيض، وبالرغم من أهمية هذه الأغذية إلا أن تكرار تناولها قد يؤدي إلى قلة تقبلها وربما رفضها، لذا يجب التنوع قدر الإمكان في وجبة الفطور بإضافة أغذية أخرى بين الحين والآخر مثل البقوليات والفطائر وسندويشات الجبنة أو البيض أو الدجاج والكورن فلكس وغير ذلك.



تناول أطعمة فقيرة القيمة الغذائية بين الوجبات

إن عادة تناول الأطعمة الخفيفة بين الوجبات ليست من العادات السيئة كما يتصور البعض ولكن المشكلة تتعلق بنوعية الأطعمة التي تتناول في هذه الفترة. والمعروف أن جميع التلاميذ يفضلون تناول الأطعمة بين الوجبات الرئيسية ولكن للأسف فإن معظم هذه الأطعمة توفر كميات كبيرة من الطاقة الحرارية ولا توفر المغذيات الرئيسية بشكل مناسب. ومن أكثر الأطعمة المتناولة بين الوجبات المشروبات الغازية وشراب الفواكه المعلب والبطاطس المقلية واكياس الذرة المنتفخة (البفك نمكي أو المينو) والحلويات، وهذه الأطعمة لا توفر للتلاميذ العناصر الغذائية الضرورية لبناء أجسامهم ولا تعوض الفطور في المنزل، بالإضافة إلى ذلك فإنها قد تؤدي إلى إفساد شهيتهم لتناول الوجبة القادمة (كالغداء)

أهمية تناول الخضراوات والفواكه الطازجة



أن تناول الخضراوات والفواكه يلعب دورا في توفير بعض المغذيات الضرورية للجسم وقد أوضحت بعض الدراسات أن تلاميذ المدارس لا يتناولون حصصهم اليومية من الخضراوات والفواكه، بل أن بعض التلاميذ لا يتناولون هذه الأغذية إلا نادرا، وهذه من العادات السيئة فالخضراوات والفواكه الطازجة مصادر جيدة للفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية للنمو والوقاية من الأمراض وأن عدم تناولها قد يجعل من الصعوبة على التلاميذ الحصول على المقررات اليومية من بعض الفيتامينات والمعادن، وبالتالي ظهور آثار نقص هذه العناصر الغذائية على التلاميذ. كما أن الخضراوات والفواكه مصدر هام للألياف الغذائية التي تساعد على سهولة حركة الأمعاء والتخلص من الإمساك ولها العديد من الفوائد الصحية الأخرى، بالإضافة فأن الخضراوات والفواكه تحتوي على مواد تساعد على الوقاية من الإصابة من السرطان.

تناول الحلويات والمشروبات عند الانصراف من المدرسة

لوحظ أن نسبة لا بأس بها من التلاميذ تقوم بتناول المشروبات الغازية أو البطاطس المقلية أو الحلويات عند انصرافها من المدرسة وهي ذاهبة إلى المنزل وهذه الأغذية تفسد شهية التلميذ لتناول وجبة الغداء (الوجبة الرئيسية) لذا نجد أن نسبة كبيرة من التلاميذ لا تتناول وجبة الغداء بالشكل المطلوب نتيجة شعورها بالشبع، وهذا يؤثر بشكل كبير على الحالة التغذوية للتلاميذ.

تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون

معظم التلاميذ يتناولون الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون في فترة العصر أو في المساء وقد وجدنا أن البنات يمارسن هذه العادة بشكل أكبر من الأولاد خاصة في فترة العصر وقد يرجع ذلك إلى أن نسبة كبيرة من الأولاد لا تمكث في المنزل في فترة العصر. أن المشكلة تكمن في نوع الأطعمة التي يتناولها التلاميذ أثناء مشاهدة التلفزيون وينصح دائما بتناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه والحليب وعصائر الفواكه.

تناول الأغذية السريعة

لا يوجد خوف كبير من تناول هذه الأطعمة بشرط مراعاة عدم تكرارها يوميا، مثلا يمكن تناولها مرة أو مرتان في الأسبوع، والشرط الآخر يجب أن يتم تناول هذه الأطعمة قبل مدة كافية من تناول العشاء أي قبل ٣-٤ ساعات حتى يستطيع التلميذ أن يتناول العشاء بشهية فهذه الوجبة تعتبر كذلك من الوجبات المهمة. ويفضل تقليل نسبة الدهون في هذه الأطعمة وذلك بتناولها بدون جبنة أو مايونيز والتقليل من تناول البطاطس المقلية والإكثار من السلطات الخضراء.

مشاكل التغذية عند تلاميذ المدارس



النحافة

يعتبر الطفل نحيفاً إذا كان وزنه أقل من ٢٠٪ من الوزن المناسب لطوله وعمره وكلما زادت النسبة زادت حدة النحافة عند الطفل. والنحافة الشديدة قد تؤثر على نشاط الطفل وقد تؤثر على إنجازه الدراسي إذا كانت مرتبطة بنقص في بعض العناصر الغذائية الضرورية للجسم ولا يمكن الحكم على الطفل من شكله بإصابته بالنحافة بل يجب أخذ الطفل إلى الطبيب المختص ليحدد فيما إذا كان الطفل مصاباً بالنحافة أم لا وما هي شدة النحافة.

وللوقاية من النحافة ينصح بإتباع ما يلي:

- ❖ أن يكون غذاء طفلك متوازناً أي يحتوي على الحصص المطلوبة من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.
- ❖ احرص على أن يتناول طفلك الوجبات الثلاث (الفطور، الغداء، العشاء).
- ❖ من المهم تهيئة الجو النفسي للطفل وعدم زجره أو توبيخه أثناء تناول الطعام.
- ❖ يجب ألا يتناول الطفل أي غذاء أو شراب عند الانصراف من المدرسة حتى لا تنسد شهيته لتناول الطعام.
- ❖ يجب أن يتناول الطفل كميات كافية من مجموعة اللحوم والأسماك ومجموعة الحليب ومنتجات الألبان وذلك لأهميتها لتوفير البروتينات الضرورية لبناء الجسم.
- ❖ ينصح أن تحاول الأسرة التنوع في الطعام المقدم في الوجبة في كل مرة، فإن ذلك يساعد على فتح شهية الطفل للطعام.
- ❖ يجب عدم تناول السوائل أو الماء أو المشروبات الغازية قبل تناول الطعام.
- ❖ يفضل الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية مع تناول الطعام لأنها سوف تملئ معدة الطفل بسرعة وتجعله يترك الطعام دون الحصول على المغذيات الضرورية.

زيادة الوزن والسمنة

تعتبر زيادة الوزن والسمنة من الأعراض المرضية السائدة عند مجموعة ليست قليلة من أطفال المدارس ووجد أن نسبة انتشارها تزداد في المراحل الإعدادية والثانوية. وهناك العديد من المؤشرات التي تبين أن الطفل السمين قد يصبح رجلاً سميناً إذا استمر على نفس العادات الصحية والغذائية. ويعتبر المناخ العائلي عاملاً مساعداً للإصابة بالسمنة إذا لم يتم مراعاة الجوانب الصحية والغذائية.

وللوقاية من السمنة يجب اتباع النصائح التالية:

- ❖ احرص على أن يتناول طفلك الوجبات الثلاث (الفطور، الغداء، العشاء).
- ❖ التقليل من تناول الدهون ولكن ليس منع الدهون عن الطفل فإن ذلك يؤثر على نموه ويمكن أن يتم ذلك بإزالة الدهون من اللحم وإزالة جلد الدجاج، واستعمال كميات قليلة من زيت الطبخ واستخدام طرق الطبخ التي لا تتطلب استعمال زيت مثل السلق والشوي.
- ❖ الإكثار من الأغذية الغنية بالألياف الغذائية وهذه توجد بكثرة في مجموعة الحبوب ومنتجاته وكذلك في مجموعة الخضراوات والفواكه.
- ❖ يمكن إعطاء الطفل الذي لديه استعداد للسمنة الحليب ومنتجات الألبان نصف الدسمة ولكن لا يُعطي المنتجات الخالية من الدسم، فالدهون مهمة لنمو الجسم.
- ❖ لا تمنع طفلك من تناول الحلويات والشوكولاته بشكل تام، فإنه يمكن أن يتناول كميات صغيرة من هذه الأطعمة بعد تناول الوجبة.
- ❖ احرص على توازن الغذاء وذلك بتوفير الحصص المطلوبة من المجموعات الغذائية سالفة الذكر.
- ❖ التقليل من عادة تناول الطعام اثناء مشاهدة التلفزيون لأن تناول الطعام أمام التلفزيون يقلل من اهتمام الطفل للطعام وبالتالي احساسه بالشبع وقد يؤدي إلى زيادة تناول الطعام.
- ❖ لا تستخدم الطعام لعقاب أو ثواب الطفل مثل حرمان الطفل من طعام مفيد كنوع من العقاب، فإن ذلك يجعل الطفل غير مرتاح نفسياً وسيحاول أن يتناول أي طعام آخر لسد جوعه، كما إن مكافأة الطفل بالحلويات والشوكولاته سوف تجعل الطفل يعتقد أن هذه الأطعمة أفضل من غيرها كالفواكه والخضراوات.
- ❖ يجب أن يكون جميع أفراد الأسرة بخاصة الوالدين يتبعون العادات الغذائية السليمة فلا يمكن أن يطلب الوالدين من طفلهما اتباع نمط غذائي وهم لا يقومون بتطبيقه.
- ❖ شجع طفلك على تناول الطعام ببطء فإن ذلك يساعد على الاستفادة من الطعام والاحساس بالشبع بسهولة.
- ❖ شجع طفلك على مزاوله الرياضة بأنواعها والنشاط البدني ويجب أن يكون الوالدين نشيطين ويزالون الرياضة، فالطفل عندما يجد أن والديه يمارسان الرياضة يتشجع على ممارستها.

فقر الدم

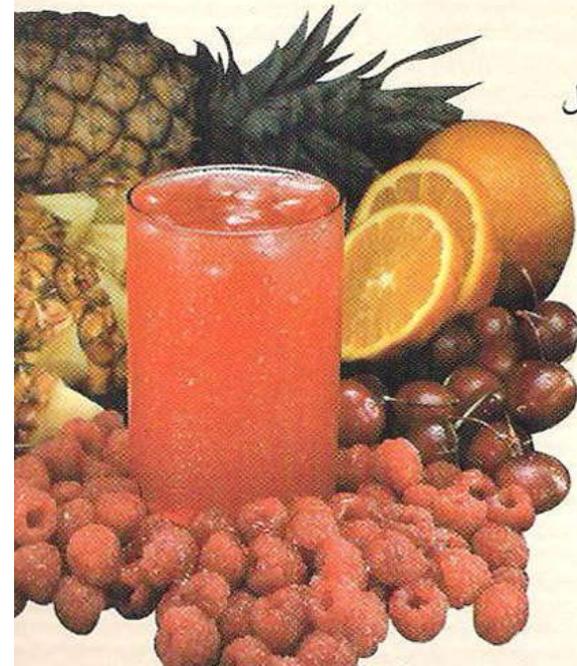
فقر الدم الغذائي وبخاصة فقر الدم الناتج عن نقص الحديد من أكثر أمراض سوء التغذية انتشاراً عند تلاميذ المدارس بخاصة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية وأحياناً عند المراهقين. ومن أهم أعراض فقر الدم الشحوب في اللون والصداع والاحساس بالدوار وقلة الشهية للطعام وخفقان في القلب وسهولة الاحساس بالتعب وضعف التحصيل الدراسي وتتشابه هذه الأعراض مع العديد من الأعراض المرضية الأخرى، لذا لا يمكن الحكم على أن الطفل مصاب بفقر الدم إلا بعد فحص دمه عند الطبيب المختص.

وللوقاية من فقر الدم ينصح باتباع النصائح التالية :

- ❖ يجب أن يكون غذاء طفلك متوازناً أي يحتوي على الحصة المطلوبة من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.
- ❖ احرص على تناول الحصة الموصي بها من مجموعة اللحوم والأسماك، فإن هذه الأغذية من أفضل مصادر الحديد الجيد الامتصاص.
- ❖ احرص على أن يتناول الطفل عصير الفواكه مع وجبة الغداء أو العشاء أو كليهما بخاصة عصائر البرتقال والمانجو والأناناس والطماطم لإحتواءهما على نسبة جيدة من فيتامين ج الذي يساعد على امتصاص الحديد. وهذا يعني عدم تقديم الماء أو المشروبات الغازية أو الشراب أو الشربت للأطفال عند تناول وجبة الغداء أو العشاء.
- ❖ لا تعود طفلك على تناول الشاي أو القهوة بعد تناول وجبة الغداء أو العشاء مباشرة وينصح بتجنب تقديم هذه المشروبات للطفل قدر الإمكان، وإذا كان لا بد من ذلك فيمكن تناولهما بين الوجبات أو بعد الوجبة بساعة أو ساعتين وذلك راجع إلى أن هناك مادة توجد في الشاي والقهوة تقلل من امتصاص الحديد.

❖ احرص على أن يتناول طفلك وجبة الفطور وبشكل يومي، ويفضل التنوع في الأطعمة المقدمة في وجبة الفطور قدر الإمكان حتى يتقبلها الطفل.

❖ يمكن تقديم الأطعمة المدعمة بالحديد والفيتامينات للطفل ومثال ذلك الحليب المدعم بالحديد ورقائق الذرة (كورن فلكس) المدعمة بالحديد والفيتامينات والعصير المدعم بالحديد.



تسوس الأسنان

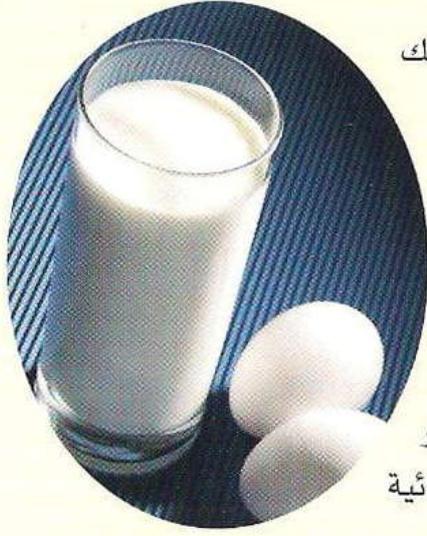
ينتشر تسوس الأسنان بين تلاميذ المدارس بشكل أكبر من جميع الأمراض الأخرى ومن مضاعفات تسوس الأسنان عجز السن عن أداء وظيفته وهي قضم ومضغ وطحن الطعام مما يؤدي إلى سوء الهضم والذي بدوره قد يؤدي إلى بعض الاضطرابات المعوية نتيجة تعذر المضغ الجيد للطعام في الفم.

وللوقاية من تسوس الأسنان ينصح بالتالي:

- ❖ تناول الحصى المطلوبة من مجموعة الخضراوات والفواكه لأنها تساعد على تنظيف الأسنان.
- ❖ الاهتمام بتنظيف الأسنان بعد تناول كل وجبة وأن يتم ذلك بالمسواك أو بالمضمضة أو بالفرشاة.
- ❖ يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة جيداً قبل النوم.
- ❖ في حالة تناول الأطعمة والمشروبات السكرية احرص على أن يقوم طفلك بالمضمضة للتخلص من بقايا هذه الأطعمة في الفم. ويفضل استخدام الفرشاة لأنها أضمن.
- ❖ الإقلال من تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات بخاصة المشروبات الغازية والشوكولاته والحلويات.

نصائح عامة في التغذية

- ❖ احرص على أن يتناول طفلك ثلاث وجبات يومية (الفطور، الغداء، العشاء).
- ❖ احرص على أن يتناول طفلك وجبة الفطور بشكل يومي فإن ذلك يساعد على تحسين الانجاز الدراسي والانتباه إلى شرح المدرس.
- ❖ احرص على أن يتناول طفلك الحصص المقررة من كل مجموعة غذائية.
- ❖ حاول أن تنوع من الأغذية المقدمة سواء في الفطور أو الغداء أو العشاء وذلك لترغيب الطفل في تناول الطعام وعدم احساسه بالملل من الروتين اليومي لنفس الطعام.
- ❖ احرص على أن يتناول طفلك كميات كافية من السوائل وهذه يمكن أن تكون على شكل ماء أو عصائر فواكه أو حليب أو لبن.
- ❖ قدم أطعمة مغذية بين الوجبات اليومية مثل الحليب واللبن والكعك والكورن فلكس والكعك وعصائر الفواكه والمكسرات.
- ❖ احرص على أن يتناول طفلك أغذية جيدة في الفسحة في المدرسة وفي حالة عدم توفر هذه الأطعمة يمكن أن تقوم الأسرة بتوفيرها مثل علبة حليب مع سندويش سبانخ أو علبة عصير فواكه مع سندويش جبن.
- ❖ قلل قدر الإمكان من إعطاء طفلك الأطعمة السكرية مثل الحلويات والشوكولاته وغيرها.
- ❖ لا تجبر طفلك على تناول طعام ما بل اترك الطعام أمامه بدون أي ضغط وسوف يتناوله ولو بعد عدة أيام.
- ❖ شجع طفلك على الحركة والنشاط البدني وممارسة الرياضة سواء في المنزل أو في أماكن خاصة ومثال ذلك أخذ الأطفال مشياً إلى الصلاة في المسجد مما يغرس عند الطفل الالتزام بالصلاة في المسجد بالإضافة إلى أنه يساهم في زيادة النشاط البدني له.
- ❖ كن قدوة لأطفالك من ناحية ممارسة العادات الغذائية والصحية السليمة فلا يمكن أن تنصح طفلك بممارسة عادات معينة أنت لا تقوم بممارستها.
- ❖ احرص على توفير الأطعمة المدعمة بالفيتامينات والأملاح المعدنية فإن هذه الأطعمة تحتوي على قيمة غذائية عالية ومثال ذلك الحليب المدعم بفيتامين (د) والحديد والكورن فلكس المدعم بالفيتامينات والمعادن.



❖ عود أطفالك على غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده فإن ذلك يساعد على الوقاية من العديد من الأمراض.

❖ قلل من اعطاء طفلك الأغذية السريعة مثل الهمبرجر والدجاج المقلي وغيرها ويمكن أن يكون ذلك مرة في الأسبوع ولكن ليس بصفة يومية، لأن هذه الأغذية تحتوي على نسبة عالية من الدهون والكوليسترول والملح.

❖ استبدل قدر الإمكان المشروبات الغازية بعصائر الفواكه أو الحليب أو اللبن، لأن المشروبات الغازية لا تحتوي على قيمة غذائية سوى الطاقة الحرارية.

❖ احرص على توفير السلطة (الخضراوات الطازجة) والفواكه مع الوجبات اليومية، فإن هذه الأطعمة غنية بالفيتامينات المعدنية المهمة لنمو الطفل.



هذا الكتيب

يهدف هذا الكتيب إلى تقديم معلومات مبسطة إلى الآباء والأمهات لغرض تحسين العادات الغذائية عند ابناءهم من طلبة المدارس.

ويحتوي الكتيب على العديد من الإرشادات والتوصيات لتوفير غذاء صحي لطلبة المدارس، أقرأ فيه:

- ❖ ما هو الغذاء الصحي؟
- ❖ أهمية الوجبات اليومية لطلبة المدارس.
- ❖ الأطعمة التي يفضل تقديمها للطلبة.
- ❖ العادات الغذائية الخاطئة عند الطلبة.
- ❖ مشاكل التغذية عند طلبة المدارس وكيفية وقايتها.
- ❖ نصائح وارشادات حول تغذية طلاب المدارس.

المركز العربي للتغذية

مؤسسة غير حكومية تهدف إلى تعزيز التغذية في المجتمعات العربية



تم إعداد هذا الكتيب
بدعم من شركة كلوقز

