

طبعة
جديدة
ومنقحة

أريد أطفالا أصحاء



علياء المؤيد

دليل عملي
لغرس عادات التغذية
ونمط الحياة الصحية
في الأطفال

مكتبة الحبر الإلكتروني
مكتبة العرب الحصرية

أريد
أطفالاً
أصحاء

علياء المؤيد

دليل عملي

لغرس عادات التغذية ونمط الحياة الصحية

في الأطفال

جدول المحتويات

B	مقدمة
3	الجزء 1: تنقية النظام الغذائي
4	هاجس كل أم و أب
9	تنقية النظام الغذائي
17	الأطفال والسكر
25	انتبهي للسموم
31	ماذا عن الألبان؟
41	الجزء 2: تقديم الأطعمة المفيدة
42	تقديم الأطعمة المفيدة
61	هيا نتسوق
69	هيا نطهو
77	هيا نأكل
87	طفلك والمناعة
90	الجزء 3 : العلاج السريع

92	خزانة العلاجات الطبيعية
94	المكملات
96	معالجة الأمراض الشائعة
100	اختلال توازن سكر الدم
104	المشكلات الهضمية
110	حالات الحساسية، والتحسس ، و عدم تحمل الطعام
114	الوزن وصورة الجسم
122	الأسنان
124	التوتر
126	النوم
131	الجزء 4 : خارج المنزل
132	المؤثرات الخارجية
137	في المدرسة
145	خارج المنزل
155	أطفال نشطون = أطفال أصحاء
162	كلمة أخيرة
164	أفكار وصفات صحية وسريعة للأطفال
168	الدراسات المذكورة في الكتاب

مقدمة

حاولت في هذا الكتاب أن أجمع بين معلوماتي كأخصائية تغذية، وخبرتي كأُم، لأنني أدرك تماماً صعوبة إقناع الأطفال بالأكل الصحي، والشعور بالذنب والتقصير، وقيود الوقت، وعدم امتلاك الطاقة للتفكير في العادات الغذائية الصحية أو حتى الطهو. وأعرف أيضاً شعور الأم حينما يرفض طفلها الأطعمة الصحية التي تقدمها له، أو ينفجر غاضباً في محل التسوق، أو يطلب قطعة شوكولاتة قبل موعد الوجبة الرئيسية.

لذا، بدلاً من أن يملأ هذا الكتاب رأسك بالنظريات والأرقام والرسوم البيانية، فإنه يعطيك نصائح عملية سهلة التطبيق حول كيفية التعامل مع صحة الأطفال بصفة يومية. هذا الكتاب يتعلق بوضع أهداف واقعية لنفسك ولأطفالك، وتنفيذ أفكار ونصائح التغذية وأسلوب الحياة التي أفادت كثيراً من الآباء ومقدمي الرعاية الآخرين؛ ويمكنها الآن أن تفيدك أنت أيضاً.

أتذكر عندما دخلت ابنتي الحضانة منذ سنوات طويلة، تعرفت على عالم الدراسة؛ صديقات ابنتي، ومدرسيها، والآباء الآخرين. ولاحظت أثناء زيارتي اليومية لدار الحضانة أن معظم الأطفال يتناولون أطعمة كثيرة السكر، أو الملح، أو الدهون، وهي أطعمة - بدلاً من أن تفيدهم في مرحلة النمو - كانت تضرهم وتقلل فترات التركيز لديهم وتعرضهم للأمراض المتكررة.

وبعد مناقشات كثيرة مع الآباء والمدرسين على مر السنين، أدركت أنهم على الرغم من حبهم الشديد للأطفال ورغبتهم الشديدة في تحسين أكلهم، إلا أنهم لا يعرفون أين وكيف يبدوون بالتغيير.

فمن خلال هذا الكتاب، أمل أن:

. أشجع الآباء على فهم الرابط بين صحة الأطفال ونظامهم الغذائي ونمط حياتهم.

. أزيل الغموض عن نصائح الصحة والتغذية، وأصح أي خرافات ومفاهيم خاطئة.

. أعطي الآباء وأولياء الأمور نقطة بداية ونصائح واقعية يسهل اتباعها.

. أحث المجتمع على لعب دور فعال في تحسين صحة الأطفال.

سواء كنت أمماً، أو جدة، أو عمة، أو خالة، أو معلمة، أو كنت مرتبطة برعاية الأطفال بأي طريقة أخرى، يمكنك الاستفادة من هذا الكتاب. حتى الأطباء، والمرضات، والمشفرون على دور الأيتام، والمتطوعون في المؤسسات الخيرية، ومدربو اللياقة البدنية قد يجدوه مفيداً ككتاب نصائح حول التغذية.

المعلومات التي يحتويها هذا الكتاب تخص في الغالب الأطفال فوق سن الثانية وحتى مرحلة البلوغ؛ إلا أن باستطاعتك تطبيق الاقتراحات الخاصة بالصحة والتغذية على العائلة بأسرها.

يستجيب الأطفال بسرعة وسهولة للتحسينات التي تجرى على النظام الغذائي وأسلوب الحياة، وسرعان ما تبدأ النتائج في الظهور. وبمجرد أن تولي صحتهم اهتمامك وتلعب دوراً إيجابياً في محاولة تحسينها، يمكننا جميعاً حينئذ أن نتحرك تجاه الصحة المثلى ونساعد الأطفال على الأداء بأقصى قدراتهم الذهنية والبدنية.

أفضل هدية يمكنك أن تقدمها لطفلك هي الاهتمام بصحته.

كل التوفيق لك

علياء المؤيد



تنقية
النظام
الغذائي

هاجس كل أم و أب

هل يعاني طفلي من مشكلة؟

إذا كنت مثل كثير من الآباء والأمهات الذين تحدثت معهم، فربما لديك أحد المخاوف والهاجس الشائعة التالية:

"طفلي لا يقبل الأكل الصحي"

"طفلي لا يتقدم نموه مثل سائر

الأطفال"

"طفلي متقلب المزاج ومفرط

الحركة"

"طفلي يزداد أو ينقص وزنه، ولا

أعرف ماذا أفعل"

"طفلي يعاني من حالة نقص

غذائي"

هناك العديد من العناصر الغذائية الضرورية لبناء جسد، وعقل، وجهاز عصبي سليم. ويؤثر سوء التغذية العام سلباً على النمو والتطور البدني للأطفال الصغار،

هل تعلم؟



حالات نقص التغذية التي تصيب الطفل في السنوات الأولى من حياته يمكن أن تؤثر سلباً على نمو المخ؛ وهذا يعني التأثير على التطور النفسي أيضاً.

الأطفال الذين يعانون سوء التغذية يكونون أسرع غضباً وأكثر عدوانية ويعانون المزيد من التقلبات المزاجية ونوبات الصداق.

اكتشفت دراسة متابعة لأطفال صغار حدوث زيادة في الاضطرابات السلوكية والميول العدوانية لدى الأطفال المصابين بسوء التغذية أثناء نموهم.

طبقاً لنفس الدراسة، فإن الأطفال الذين عانوا من نقص البروتين، والزنك، والحديد، وبعض فيتامينات ب في سن الثالثة ظهرت لديهم زيادة بنسبة 41% في الميول العدوانية حينما وصلوا إلى سن الثامنة، وزيادة بنسبة 51% في السلوكيات العنيفة المعادية للمجتمع حينما وصلوا إلى سن السابعة عشر. وكان الفارق الوحيد لديهم على مر السنين ينحصر في نظامهم الغذائي.

بالنظر لما يأكله الأطفال اليوم، نجد أنفسنا نواجه خطر تنشئة جيل من الأطفال غير المستقرين عاطفياً، والضعاف بدنياً، والذين لا يحصلون على الفيتامينات والمعادن الضرورية لكي يؤديوا وظائفهم بكفاءة عند الكبر.

وعلى حاصل ذكائهم، وقدرتهم على التفكير، والتناسق الحركي، والمهارات اللغوية، والسلوكيات، ومستويات الطاقة، وقابليتهم للإصابة بالأمراض. بل إن الأطفال الذين يعانون سوء التغذية قد يعانون من توقف التطور والنمو والعجز عن الاستفادة من البيئة التي يعيشون فيها أو المدرسة التي يتعلمون فيها. ويمكن أن يسبب سوء التغذية آثاراً تستمر مع الأطفال طوال عمرهم، وقد يقلل إنتاجيتهم حتى بعد أن يصلوا إلى سن البلوغ.

أعراض شائعة

كثير من الآباء ومقدمي الرعاية يكونون "خبراء" بالفطرة عندما يتعلق الأمر بأطفالهم. فإنهم يعرفون على الفور عندما يكون هناك خطأ ما، وغالباً ما يكونون خبير من يمكن سؤالهم عن التغيرات في الأعراض التي يعاني منها أطفالهم أو سلوكياتهم العامة. ومع ذلك، فقد أوردت فيما يلي مجموعة من الأعراض التي يستحب الانتباه لها:

تذكرني أنه من الطبيعي جداً أن تتفاوت أعراض الطفل من يوم لآخر. ومن المهم أن تراقبي باهتمام حدوث أية تغيرات جوهرية. وتعتبر الأعراض المذكورة فيما يلي إشارات تحذيرية تنبهك قبل حدوث حالة سوء تغذية شديدة:

🍌 **الشهية:** من الطبيعي تماماً أن تتفاوت شهية الأطفال تبعاً لآلية داخلية لديهم تحدد ما يحتاجونه ومتى يحتاجونه. ولكن عليك أن تنتبهي لأي تغير مفاجئ مثل حدوث انخفاض شديد في الشهية، أو إفراط في تناول الطعام، أو زيادة في العطش، أو تغير حاد في تفضيلات الأطعمة والنكهات.

الهضم: في ضوء ما يأكله الأطفال هذه الأيام، لا عجب أن يعانون أحياناً من اضطرابات هضمية. ولكن إذا وصل الأمر إلى حدوث قيء متكرر، أو انتفاخ، أو غازات، أو إمساك، أو إسهال، أو آلام عند التبرز، أو وجود طعام غير مهضوم (أو حتى ديدان أو دم) في البراز، فهذا يتطلب اهتماماً فورياً.

مستويات الطاقة: عادة ما تكون مستويات الطاقة أفضل مؤشر للصحة. إذ يجب أن يكون الطفل منتبهاً ونشطاً. ابحثي عن علامات نقص الطاقة مثل الإرهاق، والكسل، واختلاق الأعذار بشكل زائد عن المعتاد لعدم أداء أشياء مثل الواجبات المدرسية، أو الألعاب الرياضية؛ أو عكس ذلك من علامات فرط النشاط.

المزاج والسلوك: يعتبر مزاج الطفل وسلوكه، بدرجة كبيرة، انعكاساً لصحته. انتبهي للتقلبات المزاجية، أو نوبات الغضب، أو السلبية، أو الميول العدوانية، أو القلق/الخوف، أو زيادة الطلبات، أو شدة التعلق، أو فرط الحساسية، أو انخفاض مستويات التركيز.

أنماط النوم: من الصعب ألا تلاحظ الأم وجود مشكلة واضحة في النوم. يجب التعامل مع أي تغيرات شديدة في أنماط النوم مثل حدوث الأرق، النوم المتقطع، الاستيقاظ المتكرر في الليل، التبول الليلي، ازدياد الحاجة للنوم، قلة الحاجة للنوم، صعوبة الاستيقاظ.

المناعة: بالطبع فإن الأطفال يصابون بنزلات البرد وغيرها من حالات العدوى بشكل متكرر في بداية العام الدراسي، أو الانتقال لمدرسة جديدة، أو عند تغير فصول السنة. ولكن انتبهي لحالات العدوى أو الالتهابات المتكررة في الأذن أو غيرها، أو كثرة تكون المخاط في الأنف و/أو الصدر، أو أزيز الصدر، أو الربو، أو التهاب الحلق المتكرر، أو كثرة العطاس، أو حالات الحساسية الموسمية.

الوزن: لا يعتبر الوزن دائماً مؤشراً جيداً للصحة، فعادة ما تتغير أوزان الأطفال مع حدوث طفرات النمو، ولكن انتبهي لحدوث أي زيادة مفاجئة أو نقص مفاجئ في الوزن.

الجلد: يعتبر الجلد مؤشراً مرئياً واضحاً للصحة. انتبهي جيداً إذا أصبح الجلد شاحباً، أو مبقعاً، أو جافاً، أو بطيء الالتئام، أو إذا ظهرت فيه الكدمات أو الطفح أو البثور. احرصي على مراقبة حالة جلد طفلك في كل مكان من جسمه، فمعظم حالات الطفح وغيرها من العلامات المرضية للجلد ليست مقتصرة على الوجه. وإذا كان الأطفال أكبر سناً، فعودتهم على مراقبة جلدهم بأنفسهم.

الشعر: تأكدي من أن شعر طفلك مستمر في النمو. لاحظي أي زيادة في سقوط الشعر، أو جفاف الشعر، أو تقشر فروة الرأس.

العينان: تعتبر العينان مؤشراً جيداً للصحة. لاحظي تكون هالات سوداء أسفل العينين، أو احمرار العينين أو تغميما، أو شحوب الجفنين (داخل الجفنين السفليين).

الأظافر: أظافر طفلك يمكن أن تخبرك بالكثير عن صحته. هل هي شاحبة أو متقصفة؟ هل تنكسر بسهولة؟ هل بها خطوط بارزة أو بقع بيضاء؟

حالات نقص العناصر الغذائية الأكثر شيوعاً في الأطفال وكيفية التغلب عليها

أدت الأطعمة المعالجة، المليئة بالسعرات الحرارية والسكر المكرر والدهون المشبعة، والفقيرة في العناصر الغذائية إلى نشوء جيل من الأطفال مصاب بفرط التغذية فيما يتعلق بالسعرات الحرارية ولكنه مصاب أيضاً بسوء التغذية فيما يتعلق بالفيتامينات والمعادن. وثمة عناصر غذائية أساسية يشيع نقصها في أطفال اليوم وهي: الكالسيوم والمغنيسيوم، وأحماض أوميغا-3 الدهنية، والحديد، وفيتامين د، والزنك. وإليك شرحاً موجزاً للأدوار التي تلعبها هذه العناصر فيما يتعلق بالصحة والنمو، وملخصاً لمصادرها الغذائية لمساعدتك على زيادة مستويات هذه العناصر في طعام طفلك:

الكالسيوم والمغنيسيوم مهم وجودهما أثناء مرحلتي الطفولة والمراهقة، حينما تزداد كتلة الجسم وتصل كتلة العظام إلى ذروتها؛ واستهلاك الكالسيوم والمغنيسيوم بقدر كافٍ خلال هذه الفترة يمكن أن يقلل مخاطر التعرض لكسر وهشاشة العظام في المستقبل. ولا تقتصر مصادر الكالسيوم على منتجات الألبان الحيوانية (التي قد تسبب بعض المشاكل الصحية في بعض الأطفال)، بل إن الكالسيوم والمغنيسيوم موجودان أيضاً في الخضراوات الورقية الخضراء، والطحالب البحرية، والمكسرات، والبذور، والتوفو، والبقول، والحبوب الكاملة مثل الحنطة السوداء والكينوا. ويحتاج الكالسيوم لعنصر المغنيسيوم وفيتامين د لكي يتم امتصاصه بطريقة كاملة.

ويمكن أن تتسبب المشروبات الغازية التي تحتوي على مستويات عالية من الفسفور في جعل الجسم يسحب الكالسيوم من العظام، مما يؤدي بالتالي إلى ضعفها.

أحماض أوميغا-3 الدهنية ضرورية لنمو مخ الطفل؛ وقد أظهرت الدراسات وجود ارتباط بين اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط وبين انخفاض مستويات هذه الأحماض الدهنية لدى الأطفال. ويمكن أن توجد هذه الأحماض الدهنية في الأسماك الزيتية مثل السلمون والماكريل (وفي زيوت الأسماك بالطبع) كما توجد في الزيوت النباتية مثل زيوت بذور الكتان، والجوز، وبذر اليقطين، واللفت.

الحديد ضروري للجسم لعمليات نقل الأكسجين، وإنتاج الطاقة، ونمو الخلايا والأنسجة، وتكوين الناقلات العصبية (كيميائيات المخ) ويمكن أن يؤدي نقص هذا العنصر في وقت مبكر من الحياة لإعاقة النمو، وضعف جهاز المناعة، ومشكلات في التعلم، واضطرابات سلوكية. وكثيراً ما يحدث نقص الحديد لدى الأطفال في طور النمو.

وجدير بالذكر أن الحديد قد يأتي من مصادر حيوانية مثل اللحوم الحمراء، أو مصادر نباتية مثل المكسرات، والبقول، والخبز، والخضراوات الورقية الخضراء، والبامية، والبسلة، والفواكه المجففة، والعسل الأسود؛ وهو يحتاج لأطعمة غنية بفيتامين ج مثل الفواكه الحمضية وعصير الفاكهة والطماطم لتساعد على امتصاصه.

ملحوظة: تناول الشوكولاتة، والسكر، والكافيين، والأطعمة المحتوية على حمض الأوكساليك يقلل امتصاص الجسم للحديد.

فيتامين د ضروري للتكوين الطبيعي للعظام، وهو أيضاً يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء. ويعتبر الأطفال الذين يعانون نقصاً في فيتامين د أكثر عرضة للمعاناة من إعاقة النمو والكساح. ويكون نقص فيتامين د أكثر انتشاراً في شهور الشتاء. وينتشر بصفة خاصة بين الأطفال الذين يعيشون في المناطق الشمالية التي تضعف فيها أشعة الشمس في الشتاء، وبين الفئات العرقية التي تكون بشرتها شديدة السمرة لدرجة لا تسمح بامتصاص أشعة الشمس بسهولة، والأشخاص الذين يعيشون في مناطق شديدة الحرارة تدفعهم للبقاء داخل بيوتهم كما هو الحال في الكثير من البلدان العربية.

ويتكون فيتامين د في الجلد حينما يتعرض لأشعة الشمس. ويكفي في الأيام المشمسة التعرض لأشعة الشمس بمعدل 6-8 دقائق يومياً للحصول على مستويات كافية من فيتامين د، بينما ننصحك بقضاء ما لا يقل عن نصف ساعة يومياً في الشتاء في البيئات الباردة.

الزنك الزنك يوجد في كل جزء من أجزاء الجسم وله وظائف كثيرة متنوعة في النمو، والهضم، والانقسام الخلوي؛ وهو شديد الأهمية في مرحلة المراهقة، بسبب دوره في إنتاج الهرمونات الجنسية والتطور الجنسي. ويؤدي نقص الزنك إلى ضعف الجسم، وإعاقة النمو، وبطء

التئام الجروح، وضعف جهاز المناعة. وأكثر علامات نقص الزنك وضوحاً هي وجود بقع بيضاء على الأظافر.

من المصادر الجيدة للزنك: المكسرات، والبذور (خاصة بذور اليقطين)، والفاول السوداني، وزبدة الفول السوداني، والبقوليات. ويوجد الزنك أيضاً في الأطعمة الحيوانية الغنية بالبروتين مثل لحوم البقر والضأن والأسماك والأكلات البحرية.





تنقية النظام الغذائي

الأطعمة التي لا يحتاجها طفلك

كثيراً ما سمعنا عبارة "أنت ما تأكله". وإحدى أفضل الطرق لكي تبدئي حياة أفضل غذائياً لطفلك هي أن تتخلصي من المواد الغذائية "الضارة". قومي بعملية تطهير للمطبخ، وخزانة الطعام، والثلاجة، للتخلص من الأطعمة الضارة وغير الضرورية مثل الأطعمة المكررة، والسكر المكرر، والملح، والكافيين، والأطعمة التي تحتوي على مواد مضافة، والأطعمة الرديئة قليلة القيمة الغذائية.

الأطعمة المصنعة المكررة

قللي أو أوقفي استهلاك طفلك لمنتجات الحبوب المكررة المصنعة، مثل الخبز الأبيض، والأرز الأبيض، والمعجنات، والكعك، والمكرونات البيضاء، وعجينة البيتزا البيضاء، وما شابه ذلك. تلك أطعمة عالية السعرات عديمة القيمة؛ بمعنى أنها خاوية من العناصر الغذائية. وفوق ذلك، فإن منتجات الحبوب المكررة تستنزف العناصر الغذائية المهمة من الجسم لكي يتم تحليلها، كما تعطل الهضم، وتخل بتوازن السكر في الدم.

السكر

يعتبر السكر المكرر سبباً رئيسياً للمشكلات الصحية والسلوكية التي يعاني منها الأطفال. وتظهر الأبحاث أن السكر يمكن أن يتسبب في زيادة سريعة لتقلبات المزاج وفرط النشاط في الأطفال. ويلعب السكر أيضاً دوراً كبيراً في ضعف المناعة، وزيادة الوزن، وإصابة الأطفال بالقلق والتوتر (المزيد عن هذا الموضوع في فصل "الأطفال والسكر").

الملح

يمثل الملح الزائد مشكلة للأطفال، لأن كلى الأطفال لا تستطيع التعامل معه والتخلص منه بكفاءة. وليست هناك حاجة لإضافة الملح إلى طعام طفلك؛ فيمكنك استخدام أعشاب وتوابل أخرى. جربي الطهو بدون ملح، أو اقتصري على استخدام كميات قليلة جداً من ملح البحر أو ملح الهمالايا. ومن المهم أيضاً اجتناب الأطعمة المملحة التي تباع تجارياً، مثل الأطعمة الرديئة قليلة القيمة الغذائية، ورقائق البطاطس، وغير ذلك الكثير من الوجبات الخفيفة. بل حتى بعض أصناف الحلوى تحتوي على الملح.

الدهون المشبعة والمتحولة والمهدرجة

الدهون المشبعة

تأتي الدهون المشبعة في الغالب من مصادر حيوانية مثل منتجات الألبان، واللحوم، والبيض، ولكن يمكن أن توجد أيضاً في مصادر نباتية مثل زيت جوز الهند. ويحتاج الجسم قدرًا ضئيلاً من الدهون المشبعة لتخزين عناصر غذائية معينة وكمخزون للطاقة. ولكننا نجد الأطفال اليوم يستهلكون كميات ضخمة من الدهون المشبعة الرديئة وهذه الدهون تعوق امتصاص الدهون الأساسية، الضرورية لنمو أنسجة المخ والأنسجة العصبية، وكذلك لإنتاج الهرمونات. والإفراط في استهلاك الدهون المشبعة الحيوانية يشكل ضغطاً على الجسم والمخ، ويمكن أن يسهم في حدوث مشكلات صحية كبيرة مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والبدانة. ويسهم هذا النوع من الدهون، عن طريق تعزيز الالتهابات، في حدوث مشكلات مثل التهاب المفاصل، والربو، والأكزيما.

هل تعلم؟



الكافيين مادة منبهة وسامة في الوقت نفسه. يسرع الكافيين دقات القلب، كما يسبب استثارة مفرطة للجهاز العصبي.

مصادر الكافيين هي المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، وأصناف الشوكولاتة، ومشروبات الكاكاو، والشاي، والقهوة.

زيادة كمية الكافيين في أغذية الأطفال يمكن أن تؤدي إلى فرط النشاط غير الطبيعي، والتهيج، وقلة التركيز، والتقلبات المزاجية، واختلال توازن سكر الدم، والأرق، وزيادة السموم في الجسم.

الدهون المتحولة

حينما تتعرض الدهون أو الزيوت لدرجة حرارة مرتفعة (كما يحدث عند الطهو، لاسيما القلي)، فإن تركيبها الكيميائية تتغير إلى ما يسمى "الدهون المتحولة"، التي تعتبر خطيرة على الجسم وسامة للمخ. وتحتوي الأطعمة المقلية على الكثير من الدهون المتحولة، خاصة في المطاعم

حيث يتم استخدام نفس كميات الزيت المهدرج جزئياً مراراً وتكراراً للقلي. كما أن القلي في المنزل باستعمال زيت دوار الشمس ينتج دهوناً مؤكسدة، وهذه أيضاً غير صحية ومن الأفضل تجنبها.

👉 الدهون المهدرجة والمهدرجة جزئياً

هذه الدهون التي توجد في كثير من الأطعمة المعالجة هي ألد أعداء صحة الأطفال. والهدرجة عملية صناعية تتم للزيوت السائلة لكي تصبح صلبة في درجة حرارة الغرفة. وهذه العملية تقضي على جميع الفوائد الغذائية لهذه الزيوت وتضيف الكثير من الآثار الجانبية غير المرغوبة. ويعمد المصنعون إلى استخدام زيوت مهدرجة رخيصة الثمن لتصنيع منتجات لها

ليست كل الدهون ضارة

بعض الدهون، التي تسمى الدهون الأساسية، تعتبر ضرورية لعمل المخ، والعينين، والجهاز الهضمي، وأجهزة أخرى كثيرة بالجسم؛ وهذه الدهون لا يجب استبعادها من غذاء الطفل ولا حتى تقليلها. لذا، فإنني لا أصح بإخضاع الطفل لنظام غذائي خال من الدهون؛ ولكن احرصي فقط على أن تكون الدهون التي يتناولها الطفل من مصادر أصح، مثل المكسرات، والبدور، والأسماك. بدلاً من الأطعمة الرديئة قليلة القيمة الغذائية، وأصناف البستويات ومقرنشات الطيبس.

الدهون التي يجب زيادتها

الدهون الأحادية أو المتعددة غير المشبعة (أونيجا3، 6) توجد في زيت الزيتون، والمكسرات، والبدور، وزيتون المكسرات/البدور، والأسماك الزيتية، وزيتون الأسماك (التقليدية).

الدهون التي يجب تقليلها

الدهون المشبعة توجد في اللحوم، ومنتجات الألبان، والبيض، وزيت جوز الهند
الدهون المشبعة توجد في الأطعمة المقلية، والأطعمة السريعة
الدهون المهدرجة والمهدرجة جزئياً، توجد في الأطعمة المعالجة وبعض أصناف المارجرين

فترة صلاحية أطول، مما يدر مزيداً من الأرباح. والدهون المهدرجة جزئياً ضارة بنفس قدر ضرر الدهون المهدرجة كلياً؛ وكلاهما تحتوي أيضاً على الدهون المتحولة المذكورة أعلاه.

نجد الدهون المهدرجة والمهدرجة جزئياً في بعض الوجبات الخفيفة التي يفضلها أطفالك: مثل البسكويت، والكيك المحشو، فضلاً عن بعض أصناف المارجرين، وحتى بعض توابل السلطة المجففة والحساء سريع التحضير.

الأطعمة الرديئة

يمكن تصنيف الأطعمة الرديئة (أي قليلة القيمة الغذائية) على أنها أي أطعمة تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية بينما تكون قيمتها الغذائية منخفضة جداً. ومن أمثلة الأطعمة الرديئة:

👉 الوجبات السريعة مثل أصناف البرجر، والهوت دوج، ودجاج الناجيتس، والمقليات.

👉 الأطعمة المقلية، مثل شرائح البطاطس، والمقرمشات، والسمبوسك.

👉 الأطعمة السكرية مثل أصناف الشوكولاتة، والحلوى، وأطباق التحلية.

ولقد صارت الأطعمة الرديئة اليوم قاعدة أكثر منها استثناء، فهي رخيصة وسريعة ولذيذة الطعم، مما جعل الكثير من الآباء يقبلون بها لأطفالهم.

فإذا اعتاد أطفالك التهام هذه الأطعمة، فسيكونون عرضة لقضاء حياتهم في مشكلات صحية مستمرة. ويعتقد كثير من الآباء أنه إذا لم يكن أطفالهم زائدي الوزن، فلا بأس بتناولهم الأطعمة الرديئة. ولكن المشكلة أن الآثار السلبية لتلك الأطعمة تتجاوز بكثير أي زيادة في الوزن.

هل تعلم؟



مضغ العلك لا يمنح الأطفال أي فائدة. فالعلك خال من العناصر الغذائية، وغالباً ما يكون مليئاً بالسكر والنكهات والألوان الصناعية وغير ذلك من المواد الكيميائية. وبعض أنواع العلك، مثل النوع الخالي من السكر والمحتوي على مادة الزيليتول (المعروفة بأنها تقي الأسنان من التسوس) تعتبر أفضل من الأنواع الأخرى العادية، إلا أنني ما زلت لا أنصح بها للأطفال.

زيادة مادة الزيليتول يمكن أن تسبب في الاضطرابات الهضمية والغازات. وفوق ذلك، فإن مضغ العلك عادة غير مستحسنة للأطفال. فمضغ العلك لا يعطيهم مظهراً سيئاً فحسب، بل يمكن أيضاً أن يسبب اضطراب في الجهاز الهضمي، لأنه رغم أن الفم يكون مستمراً في المضغ فلا شيء من الطعام ينزل إلى المعدة. وبمرور الوقت، يمكن أن يعوق مضغ العلك أحماض المعدة وقدرة الطفل على فهم إشارات الجوع.

وجبة معادة في متجر شهير للمأكولات السريعة

تتضمن الوجبة المعادة من الأطعمة الرديئة أطعمة مقلية (دهون مشبعة/دهون متحولة). وكثيراً من الملح، ووفرة من المواد الحافظة والنكهات الصناعية. وكذلك فإن أغلب وجبات الأطعمة الرديئة تكون مصحوبة بمشروب غازي يحتوي على الكثير من السكر والكافيين وغير ذلك من المضافات والكيميائيات الضارة.

وجبة كومبو	سعرات حرارية	سكر (جم)	إجمالي الدهون (جم)	ملح (مجم)
1 شطيرة كبيرة برجر بالجبن	590	8	34	107
قدر متوسط من البطاطس المقلية	453	لا يوجد	22	290
1 مشروب غازي متوسط الحجم	210	58	لا يوجد	21
1 آيس كريم/حلوى البسكويت	568	69	20	291
الإجمالي	1821⁴	135	76	709

^{**} هذا العدد من السعرات الحرارية (1821) يكاد يعادل احتياجات شخص بالغ من السعرات طوال يوم كامل.

وفوق هذا، فإن الطفل الذي يتناول هذه الوجبة يكون قد تناول أيضاً 135 جراماً من السكر وهو ما يعادل تقريباً 27 ملعقة صغيرة من السكر، بالإضافة إلى 76 جراماً من الدهون (السيتة الضارة)، و 709 ملليجرام من الملح. بالإضافة إلى تشكيلة من الإضافات، والهرمونات، ومحسنات المذاق (لاحظي أن طيق الحلو قد يحتوي على ملح أكثر مما تحتويه المقلبات!).

وكل هذا تحتوي عليه وجبة سريعة واحدة فحسب. أضيفي إلى هذا جميع الوجبات والوجبات الخفيفة غير الصحية الأخرى التي يتناولها الأطفال على مدار اليوم، وستجدين لديك قنبلة موقوتة توشك على الانفجار!

فرغم أن جيل مستهلكي الأطعمة الرديئة يزيدون طولاً وحجماً، فإنهم لا يزيدون صحة. فوجبات الأطعمة الرديئة تعطي وفرة من السرعات الحرارية مع قليل جداً من العناصر الغذائية. فإذا كان ابنك زبوناً دائماً لدى مطاعم المأكولات السريعة، فربما عليك أن تعرفي شيئاً عن نوعية الطعام الذي تقدمه تلك المطاعم. فعلى سبيل المثال، وجبة المأكولات السريعة النمطية قد تعطي سرعات كثيرة وكميات أكبر مما تتصوره من السكريات، والدهون، والملح.

ما أهمية هذا؟



على الرغم من أن بعض الآباء يزعمون أن الأطعمة الرديئة قليلة القيمة الغذائية لا تضر بأطفالهم، فمن المهم أن ندرك أن تلك الأضرار لا تكون واضحة في كل الحالات. إن تناول الأطعمة الرديئة يمكن أن يخلق لطفلك عادة أكل تلك الأطعمة في المستقبل كمراهق وكشخص بالغ. وتلك الأطعمة عند تناولها بانتظام تسهم في حدوث العديد من العلل والأمراض:

- مشكلات الوزن
- إدمان الأطعمة الرديئة (بسبب ما يضاف إليها من ملح ونكهات مدمنة)
- مشكلات سلوكية (القلق، وفرط النشاط، والتقلبات المزاجية، والهياج)
- حالات نقص العناصر الغذائية (مثل الحديد، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والزنك)
- ضعف المناعة (مما يؤدي لتكرار نزلات البرد وغيرها من حالات العدوى)
- نقص الطاقة وقلة الاهتمام بالنشاط البدني
- شحوب الجلد وضعف الشعر
- نوبات الصداع
- مشاكل الأسنان

الوجبات الخفيفة الشائعة وبدائلها الصحية

إذا كانوا يأكلون ...

المقرمشات أو رقائق الجبن

أعطاهم بدلاً منها ...

أصابع الخبز، أو خبز البيتزا المحمص، أو أصابع الخضار مع الغموس

البسكويت والرقائق المكررة المصنوعة من الدقيق المكرر والمحتوية على دهون، وملح، وسكر

الآيس كريم التجاري والمصاصات المتلجة التي تحتوي على السكر، والدهون، والألوان الصناعية

قضبانات الفاكهة والمكسرات المحلاة بعصير الفاكهة الطبيعية، أو دبس التمر، أو عسل النحل، أو العسل الأسود، أو قوالب الفاكهة النقية (التي تباع لدى أغلب محال الأطعمة الصحية)

أصناف الشوكولاتة التجارية التي تحتوي على السكر والدهون

الزبيب أو التمر أو الفاكهة الطازجة أو حتى شطيرة مربى لإشباع التوق لتناول الحلوى

كيف تتخلصين من الأطعمة الرديئة في وجبات طفلك؟

هل يؤدي المنع أو التجنب التام للمأكولات الرديئة، على المدى البعيد، إلى شعور الأطفال بالحرمان ومن ثم إلى إفراط الانغماس في تناول الأنواع الضارة من الأطعمة كلما واثتم الفرصة؟

قد يحدث هذا لبعض الأطفال. لذلك استعداد الأم مهم. إليك بعض الحلول:

عرضي طفلك للأكل الرديء بطريقة صحية. مما يعني إنك تعرضي طفلك لوجبات سريعة ولكنها أصح مما يأكله باقي الأطفال. كمثال، الذهاب بين فترة وأخرى لمطعم يقدم البيتزا والبرجر ولكن بجودة عالية وليس النوع الرديء الرخيص، مع عمل بعض التغييرات البسيطة للطلب (مثلا بيتزا بدون جبن). أو تقديم "الأكل الرديء" في المنزل بحلة صحية. كمثال، صنع البيتزا أو البرجر في المنزل بجودة أعلى. ممكن صنع البيتزا بالخضراوات المختلفة وإدخال الخضراوات المختلفة أيضا في صنع صلصة الطماطم، أو صنع عجينة خبز البيتزا من الحبوب الكاملة أو الشوفان أو الشوفان المخلوط مع البطاطا الحلوة. أو صنع البرجر من اللحم العضوي أو حتى البرجر النباتي من الفاصوليا أو الفطر مع بطاطس مشوية بالفرن بدل القلي، وهكذا. بهذه الطريقة يشعر الطفل بأنه يأكل ما يأكله أصحابه ولكن تطمئن الأم بأن ما يأكله صحي.

تقوم بعض الأمهات أيضا باستبدال دجاج الناجيتس بقطع دجاج تقوم بإعدادها من شرائح دجاج عضوي مغموسة في زيت الزيتون وفتات الخبز البر أو الشوفان ثم خبزها في الفرن؛ أو إعداد "أصابع السمك" بنفس الطريقة تقريبا. وأما شرائح البطاطس فمن البطاطس العضوية التي تم خبزها في الفرن. بإمكانك إعداد تشكيلة متنوعة من أنواع البطاطس المشوية بدلاً من المقلية، التي يمكن أن تشمل خضراوات أخرى كما يمكن تجميدها بالفريزر، مما يتيح لك بديلاً رائعاً عن بعض منتجات البطاطس التجارية المجمدة.

حتى الحلويات والمثلجات لا يجب ان يكون حرمان الطفل منها سبب في تعاسته. فهناك الخيارات الصحية الكثيرة التي يمكن استبدالها بها بدل الأنواع التجارية الدارجة. آيس

كريم الموز المثليج مثال لبديل ممتاز للآيس كريم الحيواني الءارء. أو ألواح الشوكولاتة المصنوعة في المنزل من مكونات صءية ولذيزة كبودرة الكاكاو النية وزيت جوز الهند مع محليات القيقب وءبس التمر.

توؤء اليوم مصادر كثيرة للطبءات الصءية من كتب وفيءيوهات تعليمية وما شابه. فنؤء العءيء من الأمهات تلؤأ لهذه المصادر لتحسين صءة أطفالهن. ونرى أيضا بعض المدارس اليوم التي تلؤأ لتحسين ءوءة أكل الأطفال في المقاصف والصفوف. شاهد حلقات المطبخ على قناة "شرايها عليا؟" باليوتيوب لاقتراحات أكثر.

المواد المضافة

حينما تم استخدام الإضافات الغذائية لأول مرة، كان هناك اعتقاد بأنه شيء جيد، إذ تحول الإضافات مشروبات الفاكهة باهتة اللون إلى اللون البرتقالي الزاهي مثلاً، أو تحول طبقاً ذا مذاق مائع إلى طبق لذيذ. ولكن لم يلبث أن ثبت خطأ هذا الظن؛ إذ تبين أن هذه المواد هي كيميائيات يمكن أن تسبب الكثير من الأخطار لصحة البشر إذا تم استهلاكها بصفة منتظمة وبكميات كبيرة.

لقد ولت تلك الأيام التي كان الناس فيها يثقون ثقة عمياء بمصنعي الأطعمة. إن المصنعين اليوم يضيفون أشياء عديدة إلى الأطعمة لا ترغبين حقاً في أن يتناولها أطفالك. وتشمل المواد المضافة: المواد الحافظة، والألوان الصناعية، والنكهات، والمحليات، ومضادات الأكسدة الصناعية، وغيرها كثير. وهي تضاف في الغالب لتحسين نكهة الأطعمة المعبأة، أو مظهرها، أو لإطالة فترة صلاحيتها.

نصيحة



المواد المضافة وطفلك

تخيلي هذا المشهد: بعد ظهيرة أحد الأيام المزدهمة. تقفين في طابور بطيء الحركة في سوبر ماركت مزدحم؛ وصغيرك قد أصبح شديد الإلحاح في تلك اللحظة، وبدأ صبرك ينفد. ولكي تهدئي ابنك المستمر في الإزعاج، تعمدين إلى شراء عبوة من الحلوى الحمراء المفضلة لديه.

قرار خاطيء. فنفس الشيء الذي كنت تودين أن يهدئ ابنك يمكن أن يجعل سلوكه أسوأ. إن أغلب أصناف الحلوى، والمشروبات الغازية، والكيك، والآيس كريم، وغير ذلك من أصناف الحلوى الشهيرة للأطفال عادة ما تحتوي على إضافات صناعية من ألوان ونكهات وغير ذلك مما يمكن أن تكون لها آثار عكسية عديدة. واستهلاك هذه الإضافات يمكن أن يؤدي إلى فرط النشاط، ونوبات الغضب، والقلق، واضطراب النوم، وصعوبات التعلم، وغير ذلك الكثير من المشاكل الصحية.

الأطفال شديداً الحساسية للمواد المضافة الصناعية إذا كانت لديهم ميول تحسسية أو تاريخ عائلي من حالات الحساسية، مثل الربو، والأكزيما، وحمى القش. فعلى سبيل المثال، في دراسة أجريت على أطفال يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، تبين أنه حينما تم استبعاد الإضافات الصناعية من أغذيتهم، استجاب الأطفال جيداً وتحسن سلوكهم بشكل ملحوظ.

وفي دراسة أخرى على أطفال مصابين بفرط النشاط المرضي، أدى تناول مادة التارترازين (وهي من الألوان الصناعية الشائعة) لتغيرات سلوكية، مثل الهياج، والقلق، واضطراب النوم. وهذه ليست الفئة الوحيدة من الأطفال المعرضة للضرر بسبب إضافات الأطعمة. فكثير من الأطفال يستهلكون تلك الإضافات في أغذيتهم وتتفاعل أجسادهم معها بصفة يومية.

والإضافات التي يسهل جداً التعرف عليها هي إضافات حرف E، وهي أسماء مختصرة لكيميائيات معينة توجد ضمن قوائم المكونات في كثير من المأكولات المعبأة. وبعض هذه الإضافات تكون ضرورية كمواد حافظة تضمن أن يبقى الطعام آمناً ولا يفسد سريعاً. إلا أن كثيراً من تلك الإضافات المرقمة تكون غير ضرورية بالتأكيد مثل التي تضاف لمجرد جعل الطعام يبدو بمظهر أفضل أو لكي يكون طعمه ألذ؛ وهذه الكيمائيات يجب تجنبها قدر المستطاع.

الإضافات الغذائية الشائعة التي يجب الحذر منها وتجنبها

رقم E	الاسم	أين توجد	ما يمكن أن تسببه
الألوان الصناعية			
E102	تارترازين (أصفر)	المشروبات الغازية، الحلوى، الآيس كريم، العلك، البودنج، المربى، الصلصات المعبأة، سمك الحدوق المدخن	فرط النشاط، نوبات الصداع النصفي، نوبات الربو، الطفح الجلدي، حكة الجلد، رشح الأنف، اضطراب النوم
E110	صن ست بيلو (أصفر صن ست)	مزيج الشوكولاتة الساخنة، الحلوى، أصناف الحساء المعبأة، المشروبات الغازية برتقالية اللون، المربى، السويسرول، الآيس كريم، كعك التريفل، الزبادي	الطفح الجلدي/الأورام، فرط النشاط، اضطرابات المعدة، القيء
E120 و E124	كوكينيل، بونسيو (أحمر)	الحلوى، أطباق التحلية، الصلصات، المشروبات الغازية، الحساء، كريمات البسكويت، الفواكه المعلبة	فرط النشاط، نوبات الربو
E150	كراميل النشادر	الشوكولاتة، المقرمشات، المشروبات الغازية، الخل، زينة الكعك، البسكويت، الكعك، أطباق التحلية المثلجة	مشكلات الهضم، الإسهال
E151	بريليانث بلاك BN	مزيج كعك الجبن بالكشمش الأسود، الصلصات البنية، صوص الشوكولاتة	فرط النشاط
E160	أناتو	أصناف المارجرين، الجبن،	فرط النشاط، الاستجابات

التحسسية	المقرمشات، الأيس كريم، الكسترد، زينة الكعك، الكعك الإسفنجي، المشروبات الغازية، أصابع السمك، الكفتة	(b)
يمكن أن يكون ساماً لخلايا المخ؛ يمكن أن يسبب مرض ألزهايمر ومشكلات العظام	المواد السكرية المستخدمة في تزيين الكعك والفطائر	E173 ألومنيوم

المواد الحافظة

نوبات الربو، الطفح الجلدي، تهيج المعدة	المربي، الشربات، كريمات السلطة، مطيبات السلطة، عصائر الفاكهة، المارجرين، المشروبات الغازية	E210 حمض البنزويك
نوبات الربو، فرط النشاط، تهيج المعدة	عصائر الفاكهة، سلطات الفاكهة، الفواكه المجففة، المربي، جوز الهند المجفف، السجق، المشروبات الغازية	E220 ثاني أكسيد الكبريت
نوبات الربو، فرط النشاط، استجابات الجلد التحسسية، تهيج المعدة	أصناف المربي، الجيلي	E227 كبريتيت الهيدروجين والكالسيوم
الدوار، نوبات الصداع، صعوبات التنفس، فرط النشاط	اللحوم المقددة، اللحوم المعلبة، السجق، الهامبرجر، فطائر البييتزا المجمدة	E250 و نيتريت E251 الصوديوم، نترات الصوديوم
نوبات الصداع، تهيج الجلد، القلق، الهياج	أصناف الخبز، الجبن المصنع، فطائر البييتزا المجمدة	E282 بروبيونات الكالسيوم

مواد أخرى (محليات، مضادات أكسدة، مثبتات، وما إلى ذلك)

تهيج الجلد، تهيج المعدة، فرط النشاط	الزيوت النباتية، المارجرين، حبوب الإفطار، أطعمة الوجبات الخفيفة، البطاطس الجاهزة، العلك	جالات البروبيل (مضاد للأكسدة)	E310
فرط النشاط	أصناف البسكويت، الحلوى، الزبيب، فطائر الفاكهة، المشروبات الغازية، المقرمشات، مكعبات الحساء، خلأط الأرز المنكهة	هيدروكسي أنيسول البيوتيلي (BHA): مضاد للأكسدة	E320
الغازات، الانتفاخ، الإسهال، الغثيان	أصناف الشوكولاتة، الحلوى، المعجنات، الأيس كريم، الزبيب، الكلع المعلب، العلك	السوربيتول، المانيتول	E420 و E421
قد تسبب للأشخاص الحساسين نوبات من الخفقان، الدوار، الإغماء، العطش، الغثيان، الصداع، العرق البارد على الوجه/ الإبطين	الوجبات الخفيفة المعلبة، السجق، الحساء المعلب، البقول المعلبة، الجبن المطبوخ، المكرونة الشريطية المنكهة، اللحوم المقددة المطهوءة، مكعبات الحساء المستخدمة للطهو، أنواع مشهورة كثيرة من شرائح الشيبس ومطيبات السلطة	جلوتامات أحادية الصوديوم (MSG) محسن للنكهة	E621



الأطفال والسكر

كيف يؤثر السكر على طفلك

ما بال الأطفال يعشقون السكر؟ إنه لمن الصعب حقاً أن نجد طفلاً لا يحب الشوكولاتة أو الحلوى السكرية. كلنا نعرف أن السكر غير صحي، إلا أننا بدون تفكير نجد أنفسنا نعطي الأطفال الحلوى السكرية بدعوى أنها "تسعدهم".

إن الآباء، والأجداد، والأعمام، والأخوال، وأبناء العم، والزملاء، وحتى المدرسين وغيرهم يغدقون على الأطفال بكميات لا تنضب من السكر؛ في الوجبات المدرسية الخفيفة، وفي الحلوى التي تعطى كمكافآت على السلوك الحميد، وفي كعك الاحتفال بالميلاد، وحبوب الإفطار، وأصناف البسكويت، والعصائر، بل قد يكون السكر متخفياً في أطعمة مثل حشو الشطائر، والصلصات، واللبن الزبادي.

ومن الصعب بالتأكيد ومن غير المحتمل أن يقاوم الأطفال الحلوى وهي تقدم لهم دائماً. إن الأطفال اليوم يعيشون في بيئة مليئة بالوجبات الحلوة الخفيفة، وأطباق الحلويات، وثقافة تزعم أن "قطعة صغيرة من الشوكولاتة لا تضر". إلا أن تلك القطعة الصغيرة من الشوكولاتة لها تأثير هائل على جسم الطفل الصغير؛ ويتضاعف هذا التأثير إذا قضى الطفل عمره يتناول الحلوى السكرية وينتهي الأمر إلى الحالات الصحية التي تصيب الأطفال: مثل البدانة، ومرض السكر، والاكنتاب، وضعف المناعة.

إن النظام الغذائي المليء بالسكريات يمهد الطريق لنقص التغذية. فأولاً، يكبح السكر الشهية للأطعمة الصحية. ثانياً، عن طريق سد مسام جدار الأمعاء، يقلل السكر من امتصاص عناصر

غذائية مهمة مثل الكالسيوم، والزنك، والمغنيسيوم. ثالثاً، يضطر الجسم إلى استخدام عناصر غذائية مهمة من أجل تحليل السكر وهضمه تاركاً القليل جداً من هذه العناصر للجسم لكي يمارس وظائفه الحيوية. ويؤدي النقص الغذائي الناتج عن ذلك إلى توابع تسلسلية ضارة بداية من ضعف حاستي التذوق والشم وحتى ضعف المناعة ومشكلات العظام.

لماذا يمثل السكر مشكلة؟

السكر له آثار مدمرة على الجسم، وهذه الآثار تكون أسوأ في الأطفال عنها في الكبار:

👉 يسبب السكر زيادة الوزن، لأن أي كمية زائدة من السكر لا يتم حرقها للحصول على الطاقة تتحول إلى دهون (لتخزين الطاقة).

👉 يعمل السكر على تغذية بكتيريا الفم، مما يخلق بيئة حمضية بالفم، وهذه تحت على تكوين تجاويف الأسنان، والتي تزيد احتمالات تسوس الأسنان، لاسيما إذا كان السكر يستهلك بصفة مستمرة.

👉 يبطئ السكر القدرة على التعلم ويعوق التركيز عن طريق إخلال توازن الجلوكوز (وهو نوع من السكر) في الدم. والجلوكوز هو المصدر الرئيسي لتغذية المخ.

👉 اختلال مستويات سكر الدم أيضاً تجعل الأطفال مفرطي النشاط، متقلبي المزاج، ميالين للعدوانية.

👉 يضعف السكر المناعة عن طريق إعاقة قدرة الجسم على استعمال الفيتامينات المهمة (مثل فيتامين ج) وتثبيط الآليات الطبيعية لمكافحة الأمراض بالجسم. كما أن تناول أي نوع من السكر يمكن أن يضعف المناعة من خمس إلى خمسة عشر ساعة بعد تناوله.

👉 السكر يقلل مستويات الطاقة؛ إذ إنه يسلب الجسم عناصر غذائية ضرورية.

👉 يعمل السكر على تحفيز الأمراض الجلدية (مثل حب الشباب، والطفح، وما شابه) لأنه يسد مسام الجلد.

👉 يعزز السكر تكاثر خميرة الكانديدا، مما يسبب خللاً في التوازن الداخلي يمكن أن يسهم في الإصابة بالتهابات الحلق، واضطرابات الهضم، وفطريات المهبل، وطفح حفاض الطفل، بل وحالات القلق والهلع وتأخر التعليم والتوحد.

👉 يسهم السكر في حدوث مشكلات العين والبصر حيث يكون ارتفاع مستويات جلوكوز الدم ساماً لخلايا العين لاسيما شبكية العين.

👉 السكر يجعل الدم أكثر حمضية، مما يجعل الكالسيوم يتسرب من العظام لكي يعادل الحموضة، ويؤدي هذا إلى إضعاف تكون العظام وأمراض مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل.

على مدار السنوات القليلة الماضية، رأيت أطفالاً يأكلون كميات كبيرة من السكر تفوق قدرة أجسامهم الضئيلة على التعامل معها. ورغم أنني أدرك أن استبعاد السكر كلياً من النظام الغذائي للأسرة ليس هدفاً واقعياً، ولكن يجب على الآباء أن يفتحوا أعينهم على العواقب السلبية للسكر وأن يبذلوا جهداً واعياً لتقليل استهلاك أطفالهم له. إن إعطاء الحلوى للأطفال في مناسبات معينة أمر يمكن تفهمه، إلا أن قليلاً جداً من الناس يكتفون بذلك. فمع نهاية كل أسبوع، يكون طفلك على الأرجح قد تناول كميات من السكر تفوق تصورك، وهذا السكر الزائد يضر بصحته ضرراً بالغاً.

خدع السكر

لا يكون وجود السكر في الأطعمة والمشروبات الشائعة واضحاً في كل الأحوال. ولكي تتفوق على دهاء مصنعي المنتجات الغذائية، عليك دائماً أن تقرئي قائمة مكونات المنتجات وأن تبحثي عن الأسماء الكثيرة المختلفة للسكر (انظري إطار "أسماء السكر"). فحيث إن مكونات تلك المنتجات يجب أن تكون مدونة في قائمة خاصة بشكل متدرج حسب كمياتها، فإن الكثير من المنتجين يستعملون أسماء مختلفة لأنواع من السكر لكي يفصلوا بينها في قائمة المكونات، ولكي يبدو المنتج كأنه يحتوي على قدر أقل من السكر.

ورغم أن بعض المواد السكرية (مثل عسل النحل والعسل الأسود) لها قيمة غذائية أعلى من مواد أخرى (مثل سكر الحلوى)، فعليك أن تتذكر دائماً أنه حتى المواد السكرية الطبيعية يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على الصحة إذا تم تناولها بإفراط أو باستمرار.

المصادر الرئيسية للسكر "المخفي"

➤ مشروبات الصودا والمشروبات الغازية

➤ العصائر

➤ حبوب الإفطار

➤ أصناف الشيكولاتة/الحلوى/أطباق التحلية

➤ زيادي الفواكه

➤ حشو الشطائر: المربي، الجيلي، زبدة الفول

السوداني، الشوكولاتة

أسماء السكر

فيما يلي بعض الأسماء المختلفة للسكر والتي يمكن أن تجديها مكتوبة على العديد من المنتجات الغذائية:

مولت التسعير
سكر البنجر
العسل الأسود
السكر البني
سكر القصب
كاراميل
سكر الحلوى
فركتوز الذرة
سكر الذرة
محلي الذرة
شراب الذرة
سكر البلح
سكر ديميرار
دكستروز
فركتوز
سكر الفاكهة
جالاكتوز
جلوكوز
سكر محبب
سكر العنب
محلي العنب
محلي عنبية
شراب الذرة عالي الفركتوز
عسل نحل
سكر محول
أيسومولت
لاكتوز
ليفيلوز
مالنيو دكستريين
مولتوز
ماتيتول
سكر القيقب
شراب القيقب
سكر خام
سوربيتول
سورجام
سوكانات
سكروز
شراب السكر
سكر توربينادو
زيليبتول

صوص المكرونة وغيره من الصلصات الشائعة

الكعك وأنواع الخبز التجارية وخبز الصمّون

أغلب أنواع الكاتشب و"الغموس" التجارية

بعض الأطعمة المعلبة مثل البقول

وتحتوي كثير من العصائر الطازجة على سكر مضاف، كما تحتوي كثير من العصائر التجارية (لاسيما مشروبات العصائر وكوكتيل العصائر) على السكر و/أو المحليات الصناعية.

كما يكثر وجود السكر "المختفي" في الأطعمة المعبأة أو المعالجة، لذا عليك دائماً أن تقرئي قائمة المكونات على أي منتج تشتريه.

يعمد مصنعو الصلصات إلى إضافة الكثير من السكر لزيادة فترة صلاحية المنتجات (إذ يعمل السكر كمادة حافظة) وأيضاً لجعل الناس يعتادون على النكهة الإضافية لنوع الصوص الذي يصنعونه بحيث تبدو المنتجات الأخرى بلا طعم.

السكر كمكون في المشروبات والأطعمة الشائعة

كمية المحتوى السكري	بعض المشروبات والأطعمة المفضلة لدى الأطفال
حوالي 4-7 ملاعق صغيرة ، بالإضافة لمطليات الصناعية	مشروبات البوت/الفاكهة المعبأة الشائعة ، 250 مل
حوالي 6-7 ملاعق صغيرة ، بالإضافة إلى المحليات الصناعيين ساكارين وأسبارتام	المشروبات الغازية الشائعة ، 330 مل
حوالي 17 ملعقة صغيرة	المشروب الغازي كبير الحجم الذي يأتي مع الوجبة السريعة ، 12/7 مل
حوالي 13 ملعقة صغيرة	مشروب رياضي شائع ، 380 مل
محتوى السكر غير مبيّن بالتفصيل على العبوة: ابحثي عن محتوى السكر ضمن قائمة المكونات	علبة كرتون صغيرة من عصير الفاكهة (100 مل (مشاركة مطوية)
يحتوي على سكر مضاف ، إلا أن كمياته غير محددة بالتفصيل على العبوة. راجعي قائمة المكونات	حليب الفراولة أو الشوكولاتة (مشاركة مطوية)
حوالي 4 ملاعق صغيرة	1 حلقاتية صغيرة من الزبادي المنكه
حوالي 2.5 ملعقة صغيرة	1 مقدار صغير (للأطفال) من الفرة المعلبة أو البقول المعلبة
حوالي 3 ملاعق صغيرة	1 مغرفة صغيرة من آيس كريم الفانيليا
حوالي 1.5 ملعقة صغيرة	1 علبة من الشوكولاتة (6 جم)
حوالي 2 ملعقة صغيرة	1 كوب من حبوب الإفطار المحلاة

ملحوظة: مل - مليلتر ، جم - جرام

في إحدى الدراسات ، قام الباحثون بإجراء مسح على أطفال تتراوح أعمارهم بين 8 إلى 13 عاماً عن عادات استهلاكهم للمشروبات الغازية ، ووجدوا أن:

- احتمالات استهلاك المشروبات الغازية تزيد كثيراً جداً إذا كانت متوفرة بسهولة في المنازل والمدارس .
- احتمالات تناول الطفل لمشروب غازي يومياً تزيد إذا كان يشاهد التلفزيون لمدة 3.5 ساعة أو أكثر يومياً .
- الآباء الذين يشاؤون المشروبات الغازية بانتظام يكونون أكثر تسامحاً فيما يتعلق بمعدل استهلاك أطفالهم لها ، مما يزيد بالفعل احتمالات تناول الأطفال لها .

المحليات الصناعية

بعد أن قرأت عن جميع آثار السكر، لعلك تقولين لنفسك: "حسناً، سأتحول لتناول مشروبات الدايت لأنها خالية من السكر". ولكن قبل أن تفعل هذا، فكري بعناية.

إن المشروبات والمأكولات "الدايت" و"الخالية من السكر" عادة ما تحتوي على مواد محلية صناعية يقول منتجوها بأن لها آثاراً جانبية أقل مما يسببه السكر لأنها لا تسبب تسوس الأسنان، ولا تؤثر على مستويات سكر الدم، وهي قليلة السعرات. إلا أن المشكلة أن هذه المركبات الكيميائية تعتبر سموماً تسبب مجموعة كبيرة من الآثار الجانبية الأخرى، منها المشكلات السلوكية، والاضطرابات العاطفية، ومرض السكر، وحتى السرطان.

كذلك فإن المحليات الصناعية أحلى من السكر بـ 200-300 مرة. وهذه الحلاوة الزائدة التي تحققها هذه الكيماويات تزيد من تفضيل الأطفال للأطعمة الحلوة. ويشجع استخدام تلك المواد في أطعمة ومشروبات الأطفال، وكذلك في المشروبات الغازية، والزيادي، والمنتجات "الدايت" و"الخالية من السكر"، وبعض الأطعمة المعلبة، والعلك، والشيبس المنكه، وعدد آخر لا حصر له من المنتجات... وتوجد حتى في الفيتامينات القابلة للمضغ والعديد من الأدوية.

بدائل السكر

لكي تضيفي المذاق الحلو دون استخدام السكر الأبيض المكرر التجاري، جربي ما يلي:

محليات صناعية شائعة

سيكلامات (E952)

سكارين (E954)

سوربيتول (E420)

زيليتول (E967)

أسبارتام/نيوتراسويت (E951)
(وهو أكثر المحليات الكيميائية
استخداماً في مشروبات الدايت)

استخدمي المحليات الطبيعية للطهو، مثل الزبيب، التمر، عسل النحل، الفاكهة الطازجة، صوص التفاح، عصير الفواكه، وما شابه ذلك.

قدمي وجبات خفيفة وأطباق تحلية تعتمد على الفواكه الطازجة أو المجففة بدلاً من أصناف البسكويت والكعك.



اصنعي العصائر أو الأمزجة الطازجة بدلاً من العصائر التجارية المحلاة وغيرها من المشروبات.

إذا أصر طفلك على تناول المشروبات الغازية، فقدمي له المياه المعدنية الغازية بين الحين والآخر، يمكنك إضافة القليل من عصير الليمون أو عصير التفاح.

ما حل مشكلة السكر؟

حتى في هذا العالم الذي يفرط في استخدام السكر، يمكنك عمل الكثير لكي تحمي صحة أطفالك (وتحسني حالتهم المزاجية وسلوكياتهم) عن طريق تقليل استهلاك الأسرة بأكملها من السكر إلى أدنى حد. وفيما يلي بعض الأفكار التي يمكنك تطبيقها بسهولة:

👉 قديمي وجبات رئيسية ووجبات خفيفة لا تحتوي على سكر مضاف. وإذا كنت مضطرة، فاستخدمي بدائل التحلية الطبيعية.

👉 تحولي عن حبوب الإفطار السكرية المصنعة إلى أصناف صحية أكثر تحتوي على سكريات طبيعية أو لا تحتوي على سكر مطلقاً.

👉 لا تشتري أي مشروبات أو مأكولات تحتوي على السكر المضاف لاستهلاكها بالمنزل؛ أو على الأقل احرصي على ألا يكون السكر أول مكون في قائمة مكوناتها (انظري "هيا نتسوق")، وقللي أو توقفي عن استهلاك المشروبات الغازية عند خروجك.

👉 قديمي الماء فقط مع الوجبات. حاولي أن تتجنبي العصائر، والمشروبات الغازية، واللبن مع الوجبات. وإذا قدمت عصيراً، فليكن طازجاً دائماً، وخفيفه بنسبة 50% من الماء لكي تحدي من تأثير السكريات الطبيعية التي يحتويها.

👉 شجعي عائلتك كلها على تجاهل أطباق التحلية أو على تناول بديل صحي بدلاً منها

👉 حاولي التعاون مع مدارس أطفالك على منع بيع المشروبات الغازية داخلها، ومنع الأطفال من إحضار المشروبات الغازية إلى المدرسة.

👉 قللي ما تستهلكينه من السكر عند الاحتفال بأعياد الميلاد (انظري قسم "خارج البيت").

👉 كوني صبورة. فإذا تعود طفلك على استخدام الكثير من الحلوى في غذائه، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى "تقطميه" وتجعليه يتناول طعاماً يحتوي على كميات أقل من السكر. تذكري أن المذاقات المفضلة مكتسبة، وبالتالي فمن الممكن تغييرها.



أحياناً يحصل الأطفال على عصاصة أو غيرها من الحلوى كمكافأة على السلوك الحميد . وإعطاء السكر كمكافأة يخلق ارتباطاً غير مستحب في عقول الأطفال. السلوكيات الطيبة = الحصول على الحلوى. وهذا الارتباط بالمكافآت السكرية يتحول إلى ارتباط بين السعادة والرضا عن النفس وبين الحلويات عند البالغين.

ومع الأسف، فإن كثيراً من الصغار والكبار ينتهي بهم الأمر إلى الحصول في النهاية على نتائج استهلاك الحلوى تشمل في حالات مرضية مثل البدانة ومرض السكر ولكن . بقليل من التفكير، يمكن أن يتحمل الآباء والمدرسون مسؤوليتهم في منع هذه العواقب باللجوء إلى مكافآت صحية أخرى مثل البطاقات اللاصقة، والبالونات، والأفلام الملونة، والكتب، وغير ذلك.

إدمان الشوكولاتة

مهم

لا تركزي على
السلبيات



حينما تقدمين أحد أطباق الحلوى، لا تحدثي جلبة كبيرة. لا تجعلي تقديم الحلوى عملية مهمة جداً. وأهم شيء، لا تتحدثي عن الحلوى وكأنها "شيطان" عن طريق الإشارة باستمرار إلى أنها غير صحية، لأن هذا سيجعلها أكثر إثارة للأطفال. فمع الأطفال، الأفضل أن تركزي على الآثار الإيجابية للأطعمة الصحية بدلاً من الإسهاب في شرح الآثار السلبية للحلوى.

إذا وجدت أن استبعاد الشوكولاتة تماماً من أغذية أطفالك أمراً متطرفاً أو صعباً، فقد تفيدك الاقتراحات التالية:

عند صنع مشروبات الشوكولاتة، استخدم الشوكولاتة الطبيعية عالية الجودة مثل الشوكولاتة الداكنة، أو مسحوق الكاكاو العضوي الني غير المكرر الذي لا يحتوي على سكر. احرصي على ألا يكون السكر على رأس قائمة المكونات، أو لا يكون في القائمة أصلاً.

اختاري أصناف الشوكولاتة التي تحتوي على أقل قدر من الألوان الصناعية: فكلما زادت تلك الألوان (مثل قطع الشوكولاتة الصغيرة المكسوة بالمواد الملونة)، كان ضررها أشد.

اختاري أصناف الشوكولاتة المحتوية على المكسرات، مثل اللوز أو البندق، للمزيد من الفوائد، إلا إذا كان لدى طفلك حساسية منها.

اصنعي بنفسك حلوى الشوكولاتة الخاصة بك مثل غموس الشوكولاتة الداكنة المذابة مع الفواكه الطازجة (مثل الفراولة والموز، أو الشوكولاتة المنزلية المصنوعة من زيت جوز الهند والكاكاو الني وشراب القيقب).





انتبهي للسموم

تقليل تعرض أطفالك لها

عادة ما ينظر إلى مرحلة الطفولة باعتبارها مرحلة للصحة، والنقاء، والاستفادة الصحية، ولكن، وبكل أسف، فإن معظم الأطفال يتعرضون للسموم ويستهلكونها منذ لحظة ولادتهم؛ بل وقبل ذلك، إذ إن الكثير من السموم مثل الكحوليات، والزئبق يمكن أن تنتقل إلى الأجنة في بطون أمهاتهم عبر المشيمة أثناء الحمل.

ويمكن تعريف السم بأنه أي مادة كيميائية أو طبيعية يمكن أن تضر البشر و/أو الكائنات الحية الأخرى. والسموم يمكن أن تسبب التسمم، أو المرض، أو التهيج من خلال الملامسة أو الامتصاص؛ وهذا يعني أنه يمكن التعرض للسموم عن طريق اللمس، أو الأكل، أو الشرب، أو الاستنشاق، أو الحقن. وتعتمد تأثيرات السم على نوعه، وفترة التعرض له، وصحة الشخص الذي تعرض له. ويمكن أن تنتج السموم تأثيرات عامة مثل الإعياء، ونوبات الصداع، والاكنتاب، وكثرة المخاط، والاضطراب الهضمي، أو آثاراً أكثر تحديداً، مثل بطء التعلم، أو متاعب بالعضلات والمفاصل، أو ضعف المناعة، أو حالات الحساسية، أو حتى السرطان. وكلما كان الجسم أكثر صحة، كان أكثر كفاءة في التخلص من السموم وتقليل آثارها.

من أين تأتي السموم؟

البيئة

- X التوتوث (من المصانع ، محطات الوقود ، أمدنة المعادم ، إشعاع مناطق الحرب)
- X دخان السجائر (المباشر أو السلبي)
- X مبيدات الأعشاب وغيرها من الكيماويات المستخدمة في المروج والحدائق وفي الزراعة
- X البلاستيك في بعض الألعاب

المنزل

- X أبخرة الدهانات والمواد اللاصقة
- X الشموع (تحتوي عادة على الرصاص ومشتقات البترول)
- X مواد التنظيف المنزلية (مثل المنظفات الصناعية ، مزيلات الألوان ، منظفات الأرضيات ، مواد تلميع الأثاث)
- X المبيدات الحشرية والمواد الطاردة للحشرات
- X معطرات الجو والبخور

المنتجات الشخصية وأشياء أخرى

- X مستحضرات التجميل والنظافة الشخصية (مثل الشامبوهات وأنواع الصابون ، وكريمات الجسم ، ومزيلات العرق ، ومعاجين الأسنان بالفلورايد ، و مواد التجميل ، والعطور)
- X الفوط الصحية النسائية التجارية وحفاظات الأطفال
- X حشوات الأسنان المحتوية على الزئبق و ملغم الزئبق
- X الأدوية (بدء من مسكنات الألم والمهدئات وحتى اللقاحات والمواد المخدرة)
- X أنابيب المياه (قد تحتوي على شوائب كيميائية وصناعية أو على نحاس من المواسير المستخدمة)
- X أوعية وطاسات الألومنيوم المستخدمة في الطبخ (لاسيما إذا كانت قديمة ، أو مخدوشة ، أو متآكلة)
- X البلاستيك (لاسيما الأوعية أو الأكياس المحتوية على أطعمة ساخنة) ، والأغلفة أو الرقائق المعدنية ' الفويل '
- X أفران الغاز ومواسير الغاز التالفة
- X المواقد
- X الخبار

المأكولات والمشروبات

- X الفواكه والخضراوات غير العضوية المرشوشة بكثافة
- X المنتجات الحيوانية المعالجة بالمضادات الحيوية والهرمونات
- X الأسماك الملونة (مثل التونة)
- X المأكولات المدخنة أو المشوية على الفحم (لاسيما الأجزاء المحترقة)
- X الإضافات الغذائية (الألوان ، والنكهات ، والمواد الحافظة الصناعية ، وغيرها)
- X المأكولات المعلبة (لاسيما الصفائح المحتوية على مأكولات حمضية مثل الطماطم)
- X المشروبات الكحولية والمحتوية على الكافيين والمشروبات الغازية
- X المشروبات المعبأة في البلاستيك

احتمالات التعرض للسموم في مرحلة الطفولة

على الرغم من تعرض الأطفال لسموم بيئية وغذائية عديدة، فربما كانت أكثر تلك السموم إثارة للدهشة والعجب هي المعادن الثقيلة مثل الألومنيوم، والكاديوم، والرصاص، والزنك. ومن مصادر الزنك مواد حشو الأسنان المصنوعة من خليط الزنك، والأسماك الملوثة، وبعض اللقاحات. ويوجد الألومنيوم أيضاً في معظم اللقاحات ومزيلات العرق، ومضادات الحموضة، بل وبعض أصناف مسحوق الخبز، والجبس. وجميع هذه المعادن الثقيلة تضر بصحة الطفل، خاصة صحة المخ والجهاز العصبي. وتراكم الزنك، على سبيل المثال، يمكن أن يسبب بطء التعلم، ونقص المناعة، وزيادة التعرض للحالات المرضية الأخرى. وكل من الزنك والألومنيوم يمكن أن يسبب العديد من الأعراض بدءاً من تقلبات المزاج، والاكنتاب، وحتى سوء الهضم، وحالات الحساسية.

لا تفزعي. قللي تعرض طفلك للسموم

الواقع هو انه صعب أن نقي أنفسنا أو أطفالنا من جميع السموم التي توجد حولنا في هذا الزمن. ولكن ما يمكنك فعله هو أن تقللي من أضرارها وأن تضمني صحة البدن لكي يستطيع مجابهة تأثيرات السموم بشكل أفضل. تذكرني النصائح التالية دائماً:

👉 قللي استنشاق طفلك للسموم البيئية بأن تحدي من تعرضه لعوادم السيارات، والشوارع المزدحمة، والمناطق الملوثة. أغلقي نوافذ السيارة عند ملء خزانها بالوقود لكي تتجنبي استنشاق طفلك لأبخرته.

👉 لا تدخني، أو على الأقل لا تفعلي هذا حين يكون أطفالك قريبين منك. فدخان السيارة ضار جداً بالأطفال. ويمكن أن يؤذيهم حتى لو استنشقوه في ملابسك. ولتكن القاعدة العامة ألا تدخني أبداً في المنزل، واطلبي من ضيوفك أن يدخنوا بالخارج، أو في الشرفة، إذا كانوا بحاجة ماسة لذلك. وعندما تكونين خارج بيتك، اجلسي في المناطق التي يمنع فيها التدخين. ولا تخشي أن تذكرني المدخنين (بلطف) في الأماكن العامة بأن هناك أطفالاً بالجوار ويجب ألا يتعرضوا لدخان السجائر.

👉 في المطبخ، تخلصي من الأوعية والطاسات المصنوعة من الألومنيوم وكذلك الأغطية المعدنية المصنوعة منه (الفويل). استخدمي بدلاً منها أوعية المطبخ المصنوعة من الحديد الاستانلس ستيل (الصلب غير القابل للصدأ) أو الخزف. وتأكدي من إطفاء جميع الأجهزة التي تعمل بالغاز، بإغلاق المحبس الرئيسي، في حال عدم استخدامها.

👉 عليك بتوعية أطفالك، منذ نعومة أظفارهم، بالتأثيرات الضارة للكحوليات، والتدخين، والمخدرات، وذلك بأسلوب منطقي يتفق وأعمارهم الصغيرة.

👉 اطلبي من طبيب الأسنان ألا يضع الحشو المصنوع من الزئبق في أسنان أطفالك، واستخدمي دائماً معاجين الأسنان الخالية من الفلورايد.

👉 احرصي على ألا يمضغ أطفالك أو يبتلعوا أقلام الطباشير الملونة أو عجين الصلصال الذي يباع بالمتاجر، واشتري الأقلام الملونة غير السامة، واقضي بعض الوقت في صنع الصلصال من مكونات طبيعية (انظري "معمل الأطفال").

👉 لتنظيف المنزل، قللي استخدام المنظفات الكيميائية القوية. فأحياناً يكون استخدام مزيج من الماء والليمون (أو الخل) بنفس درجة فعالية المنتجات التجارية.

👉 تجنبي استعمال البخاخات والمبيدات الحشرية داخل المنزل. إن تحمل وجود بعض الحشرات أفضل بكثير من معاناة التأثيرات السامة للمبيدات الحشرية. جربي استخدام البدائل الطبيعية لطرد الحشرات بما فيها

أوراق شجر النيم، ومنتجات النيم، وزيت الثوم، وزيت القرفة وزيت النعناع. ولمكافحة النمل، رشي مزيجاً من الخل والماء أو زيت شجرة الشاي والماء قرب مداخل البيت، واكنسي طوابير النمل، ورشي مسحوق الفلفل الأسود أو القرنفل في أماكن تجمعه.

لا تقومي بطلاء المنزل أو تغيير ديكوره حينما يكون أطفالك داخله. أجلي هذه المشاريع لإجازة الصيف الطويلة، أو لوقت تستطيع فيه أسرتك أن تنتقل لمدة أسبوعين خارج المنزل. استخدمي دائماً الدهانات المائية؛ وتجنبي الزيتية أو التي تحتوي على الرصاص لأن رائحتها وسمومها تبقى لمدة أطول.

تذكري أن النباتات المنزلية تعمل على إنعاش الهواء عن طريق امتصاص ثاني أكسيد الكربون والسموم من الهواء المحيط بها وإطلاق الأكسجين.

تجنبي المأكولات والمشروبات التي تحتوي على الكثير من الكيمياء والألوان، مثل المشروبات الغازية والحلويات التجارية.

اقصري استخدام الأدوية على الحالات الضرورية حقاً. جربي استخدام العلاجات البديلة للعلل الشائعة (انظري "العلاج السريع").



افحصي حمامك



منتجات الحمام التي تبدو بريئة المظهر يمكن أن تكون مصدراً كبيراً للسموم: فالشامبوهات، والصابون المعطر، وحمامات الفقاقيع، ومزيلات العرق، والبودرة، والكريمات، والعطورات، ومعاجين الأسنان بالفلورايد كلها أشياء تضيف المزيد من العبء السمي الملقى على كامل طفلك، ويمكن أيضاً أن تكون مصدراً لتهيج ملحوظ لاسيما لدى الأطفال المصابين بحساسية خاصة لكيميائيات معينة.

ومن حسن الحظ أن هناك الكثير من البدائل الطبيعية لمنتجات الحمام. فكري في الاقتراحات التالية:

- استخدمي الشامبوهات وأنواع الصابون الطبيعية المتاحة في محال السلع الصحية. فهي تحتوي على قدر أكثر من المكونات الطبيعية وقدر أقل من المواد الكيميائية، وأغلبها غير معطر أو معطر طبيعيًا بالزهور أو الزيوت العطرية.

- لا تستعملي البودرة، إذ يمكن أن يهيج الرئتين.

- حتى الأطفال على عدم استعمال العطورات الصناعية أو بخاخات الجسم. بإمكانهم استخدام الزيوت العطرية المخففة.

- استخدمي كريمات الترطيب الطبيعية، مثل التي تحتوي على فيتامين هـ أو الزنك، واستخدمي زيت اللوز للتدليك.

- اشترى للأطفال معاجين الأسنان التي لا تحتوي على الفلورايد.

عندما تدخلين نوعاً جديداً من الطعام إلى النظام الغذائي لعائلتك، أو منتجاً جديداً إلى بيتك، اقرئي المكتوب على العبوة أو النشرة المرفقة بعناية لتتأكدي من عدم احتوائه على سموم مثل الإضافات الغذائية (انظري "تنقية النظام الغذائي").

تجنبي الأطعمة التي تحتوي على الكثير من المواد الحافظة والإضافات، مثل السجق، واللحوم المقددة. وتجنبي الأطعمة المدخنة أو "المشوية على الفحم".

لا تضعي المأكولات أو المشروبات الساخنة في أوعية أو أطباق أو أكواب من البلاستيك، لأن الحرارة تتسبب في إطلاق بعض المركبات البلاستيكية في الطعام أو الشراب.

لا تشربي من ماء الصنبور ولا تستخدميه في الطهو. اشربي دائماً مياهاً معدنية. ولكن احذري من ترك زجاجات المياه البلاستيكية معرضة للشمس أو الحرارة، ومن إعادة استعمال زجاجات المياه المعدنية لتخزين الماء في الثلاجة، لنفس السبب المذكور أعلاه. واشتري الماء في عبوات الزجاج قدر الإمكان.

اشتري الأطعمة العضوية كلما أمكنك ذلك. إذا زرعت الأعشاب، أو الفاكهة، أو الخضراوات بالمنزل، فازرعها دون رشها بالمبيدات أو الأسمدة الكيميائية.

اغسلي جميع الفواكه والخضراوات جيداً بالماء والخل قبل أكلها.

تجنبي أكل أنواع الأسماك التي قد تكون ملوثة بالمعادن الثقيلة، مثل سمك التونة وسمك السيف والمحار. ومن الأفكار المفيدة لتقليل التعرض لسموم الأسماك أن تأكلي تلك الأصغر حجماً؛ إذ إن الأسماك الكبيرة، التي تأكل الأسماك الأخرى، يكون تراكم السموم فيها أكثر.

احرصي على أن يحصل أطفالك على بعض الهواء المنعش النقي بالذهاب إلى الحدائق، أو إلى شاطئ البحر، بمعدل مرة أو أكثر في الاسبوع.

ماذا عن التطعيمات؟

الجدال في موضوع التطعيمات قديم وعميق، ومستمر. قضية وجود سموم في اللقاحات أو التطعيمات تثير آراءً متضاربة. فمنذ احتلال هذه القضية صدارة الجدل الصحي العام، أصيب الكثير من الآباء بالحيرة: هل يطعم أم لا؟ بصفة عامة، يجادل مشجعي التطعيم بأنها ضرورية لمنع تفشي الأمراض ويجب على الجميع أخذها لكي تكون فعالة؛ بينما يجادل معارضي التطعيم بأن إعطاء لقاحات تحتوي على معادن ثقيلة ومواد حافظة في مرحلة مبكرة جداً من العمر عن طريق الحقن في الدم يمكن أن يضعف المناعة ويؤثر على الجهاز العصبي ويسبب مشاكل صحية كثيرة مثل الحساسية، والربو، والاكزيما، ومرض السكر، وحتى التوحد في بعض الأطفال.

التثقيف مهم جداً في هذه الحالة، حيث إن الآباء هم من يجب أن يتخذوا هذا القرار، والأفضل أن يكونوا عن علم تام بكل ما يتعلق بالتطعيمات. بعض الأسئلة المهمة فيما يلي:

مهم

التطعيم
بذكاء



تحتوي بعض اللقاحات على مادة حافظة تسمى ثيومرسال، وهي تحتوي على الزئبق بنسبة 50%. ولكن مع الوقت ومع تضرر الكثير من الأطفال من هذه المادة أزيلت بعض الدول الثيومرسال من اللقاحات، لا سيما أنها لا زالت تستخدم في بعض الدول النامية وفي بعض لقاحات الانفلونزا.

ولكن الألمنيوم مازال موجود في اللقاحات - حتى في لقاحات الرضع من اليوم الأول. وهو يضاف لتعزيز التفاعل المناعي عند إعطاء اللقاح (حيث إن مناعة الطفل الرضيع مازالت ضعيفة في ذلك الوقت ويجب دفعها لكي تتفاعل). ولكن هذا المعدن الثقيل له مضار كثيرة على الصحة مثل التهابات المخ وتأخر النطق والتعلیم، وأمراض المناعة الذاتية. ويختلف تأثير الألمنيوم الذي تم تناوله بالفم عن طريق أواني الطبخ أو السمك الملوث كمثال، حيث يتم امتصاص نسبة ضئيلة منه عندما يمر في الجهاز الهضمي. ولكن تأثير الألمنيوم عندما يتم حقنه في الدم مختلف حيث يتم امتصاصه بالكامل ويصعب على الجسم التخلص منه.

هل بإمكاننا أن نطالب بلقاحات للأطفال بمعايير أعلى للسلامة؟

كوني حذرة. كيف تغيّر جدول التطعيمات من جيلك الى الجيل الحالي؟ ما عدد الزيادة في اللقاحات في الآونة الأخيرة وكيف أثرت هذه الزيادة على صحة الأطفال اليوم؟ هل هناك فعلا حملات صحية تروج مصنعي اللقاحات؟ هل هناك أمراض لها لقاح ولكن تأثيرها على الأطفال ليس بتلك الخطورة؟ مثلاً لقاح مرض جدري الماء الذي يتزايد إعطاؤه رغم أن الآثار الجانبية

لللقاح لم تتم دراستها بقدر كافٍ، كما أن المرض نفسه لا يسبب في الغالب ضرراً ملحوظاً للأطفال. تأكدي من حصولك على المعلومات الصحية الكافية عن خطورة المرض واحتمال إصابة طفلك به.

لا تتعجلي. هل هناك بعض الأطفال الذين يفضل أن يتم تأجيل اللقاحات لهم؟ أو أطفال لا تصلح لهم اللقاحات أبداً؟ كمثال، قد يكون من الأفضل تأجيل اللقاح لطفل مريض، أو مصاب بطفح، أو يعاني من حساسيات، أو طفل تناول بعض الأدوية مؤخراً مثل المضادات الحيوية. وهل ممكن تأخير إعطاء اللقاحات عن أوقاتها المحددة لأن الجهاز المناعي يكتمل في عمر السنتين ويكون الطفل أكثر تحملاً لها حيث يكون جهازه المناعي قد نضج؟ هل هناك طرق لتعزيز مناعة طفلك لمكافحة المرض أو لمكافحة الأعراض الجانبية للقاح؟ أسئلة مهمة يجب النظر فيها.

قومي بالبحث بنفسك. ما هي مكونات اللقاح؟ وما هي المضاعفات المذكورة في النشرة الداخلية للقاح نفسه؟ ما هو عدد المتضررين؟ وكيف يتم التعامل مع المتضررين في بلدك؟ هل توجد سياسة تبليغ عن التضرر أو صندوق تعويض للتضرر كما هو الحال في بعض الدول الغربية؟ لا تنتظري من يملي عليك المعلومة. ابحثي عنها بنفسك. استعدي لاتخاذ قراراتك الشخصية وثقي بإحساسك الداخلي.

تحدثني مع الخبراء في هذا المجال وتحديثي أيضا مع معارضي التطعيم والمتضررين لكي تتأكدني من حصولك على كل المعلومات المطلوبة. إنه قرار صعب ولكنه قرارك أنت وحدك ويجب اتخاذه عن علم.

ساعدي طفلك على التخلص من السموم طبيعياً

أنظمة الديتوكس القوية لا تصلح للأطفال، إذ يحدث بسببها إطلاق مفاجئ لكميات من السموم والمعادن الثقيلة من الأنسجة إلى مجرى الدم مما يمكن أن يشكل خطراً على الطفل بجسده الصغير الذي لا يتمكن من طرد تلك السموم من مجرى الدم، باعتبارها من الفضلات، بسرعة كافية. اختاري بدلاً من ذلك الطرق الطبيعية البديلة الأكثر بطناً مثل:

👉 الألياف، التي توجد في الفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة.

👉 الأطعمة المحتوية على عنصر الكبريت، مثل الثوم والبصل.

👉 الخضراوات الصليبية، مثل الكرنب والبروكولي والقرنبيط.

👉 البروتينات المشتقة من مصادر عالية الجودة، مثل البقول، والمكسرات، والبذور، واللحوم العضوية.

👉 العصائر العضوية المعصورة حديثاً، خاصة عصير الكزبرة.

👉 المشروبات الخضراء المحتوية على الكلوريل والاسبيرولينا.

معمل الأطفال



اصنعي الصلصال بنفسك

عجينة الصلصال المستخدمة للعب الأطفال تلك يمكن صنعها بسهولة من مكونات غير سامة وغير مكلفة. وكقاعدة عامة، حينما تقومين بزيادة كميات المقادير المذكورة فيما يلي، استخدمي جزءاً من الملح وجزءاً من الماء وجزئين من الدقيق

التقدير (لكل طفل)

1 ملعقة كبيرة من زيت دوار الشمس
ويضع قطرات من أي ملون غذائي
1/2 كوب ماء

1 كوب دقيق خالص

1/2 كوب ملح

امزجي الزيت واللون والماء معاً في وعاء، وصبي المزيج على المقادير الجافة (وهي الدقيق والملح) الموضوعة في وعاء أكبر. اخلطي المزيج الناتج جيداً بيديك.

أضيفي المزيد من الدقيق إذا كان الخليط زائد اللبونة أو اللزوجة، وأضيفي المزيد من الماء إذا كان الخليط زائد الصلابة.

للحصول على مظهر أو قوام خاص، أضيفي مادة لامعة أو بوبرة جوز الهند المجفف، كما يمكنك إضافة زيت اللافندر (الخزامي)، أو زيت النعناع، أو الفانيليا لإضفاء عطرية، ولكن احذري لأن الأطفال يكونون أكثر قابلية لأكل العجين لو كانت رائحته طيبة!

إذا تم لف العجين في غلاف محكم وحفظه بالثلاجة، يمكن أن يبقى صالحاً للاستعمال لمدة أسبوع تقريباً.

الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المزيّلة للسمية،
لاسيما فيتامين ج، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والسيلينيوم،
والزنك.

البكتين: وهي مادة طبيعية توجد في فواكه مثل
التفاح، والكمثرى، والموز، وفي بعض الخضراوات مثل
الجزر.

الملح الإنجليزي - أو ما يسمى بملح إبسوم -
المضاف إلى حمام مائي لمدة 20 دقيقة لتعزيز إزالة
السمية بطريقة طبيعية عن طريق الجلد.





ماذا عن الألبان؟

ما مصادر الألبان؟

مصادر واضحة:

- الحليب
- الزبادي
- الجبن
- الكريمة وصلصات الكريمة
- الزبد
- اللبنة (الكريمة المختمرة)
- اللبن الرائب (اللبن المختمر)
- الأيس كريم أو الأطباق الحلوة الأخرى المصنوعة باللبن أو الكريمة أو الزبد (مثل الكريم كاراميل، والكسترد، والمهلبية)

مصادر مخفية:

- حبوب الإفطار المحتوية على بودرة الحليب (راجعى قائمة المحتويات على العبوة)
- أنواع الحساء التي أساسها الكريمة
- المخفوقات البروتينية التي أساسها اللبن وقضبان البروتين التي تحتوي على الألبان
- الشوكولاتة بالحليب
- صلصات المكرونة التجارية (مثل صلصة البستو) المحتوية على الحليب أو جبن البارميزان

لا زال سؤال: "هل يجب أن يشرب طفلي كوباً من الحليب كل يوم؟" يمثل قضية بالنسبة لكثير من الآباء. ولعلك مثل الكثير من الناس قد نشأت وفي مخيلتك أن جميع الأطفال يحتاجون لشرب الحليب كل يوم لكي تنمو أجسادهم. وسيدهدشك أن تكتشفي أن المزيد والمزيد من الناس يؤثرون اليوم تقليل الحليب ومنتجات الألبان أو يمتنعوا عنها تماماً.

صحيح أن الحليب يحتوي على بعض العناصر الغذائية، مثل البروتين، والكالسيوم، والكربوهيدرات، إلا أن هناك عوامل متعددة تجعل الحليب ومنتجات الألبان غذاءً غير مثالي للاستهلاك اليومي. في الواقع، إن استهلاكه بطريقة اعتيادية يمكن أن يتسبب في بعض المشكلات الصحية. لماذا؟

مشكلة الألبان للأطفال وحلولها

يحتوي الحليب ومنتجات الألبان الأخرى على الدهون، والبروتينات، والسكريات. ولكنه أيضاً يحتوي على مضادات حيوية، وهرمونات، ومركبات سامة مضافة اصطناعياً. وهذه المكونات يمكن أن تحث على إنتاج الكثير من المخاط، وتثير

حالات من الحساسية، بل يمكن أن تسبب حالة عدم احتمال اللاكتوز ومشكلات صحية أخرى مختلفة.

وفضلاً عن هذا، فإن وجود بعض هذه المكونات جنباً إلى جنب مع استخدام طرق الإنتاج الحديثة ووجود الملوثات البيئية يجعلنا ننصح بتقليل استهلاك منتجات الألبان أو حتى منعها كلياً. وإذا كنت قد شربت الحليب عندما كنت طفلة، فمن المرجح أنه كان أكثر جودة بكثير مما هو موجود الآن، ولعل الحليب الذي كان يشربه والداك في طفولتهما أفضل من الذي كنت تشربينه أنت.

ومع وجود كل تلك الحملات الترويجية والإعلانية لمنتجات الألبان، قد يكون من الصعب عليك أن تتقبلي فكرة أن الحليب ليس بكل هذه الروعة والفائدة العظيمة. وإذا فكرت في الأمر، فستدركين أن البشر هم المخلوقات الوحيدة التي تستمر في شرب الحليب حتى بعد انقضاء مرحلة النمو المبكرة التي خصص شرب الحليب لها؛ أي بعد مرحلة الرضاعة التي تنتهي عند سن سنتين، والتي نفطم أطفالنا الرضع بعدها بصورة طبيعية ونقدم لهم بدلاً من الحليب أطعمة أخرى. وبما انه تم ذكره في القرآن الكريم، فيجب أن نتساءل عن العمر الذي أباحه له القرآن وعن الحالة الصحية للمستهلك وعن الجودة التي كانت عليها الألبان في ذلك الحين.

ويصر كثير من البشر على شرب حليب البقر للحصول على الكالسيوم؛ غير مدركين أنه توجد مصادر غذائية أخرى للكالسيوم (انظري "ماذا عن الكالسيوم؟").

المشكلات الصحية الناتجة عن استهلاك منتجات الألبان

الأعراض المرتبطة باستهلاك منتجات الألبان

أزيز الصدر، السعال
مشكلات الجيوب الأنفية،
كثرة احتقان الأنف
التهاب الحلق المتكرر
كثرة إفراز المخاط
كثرة نزلات البرد، وحالات
العدوى
حالات التهاب الأذنين
المتكررة أو انسداد الأذنين
تأخر الكلام
الربو، حمى القش
مشكلات جلدية مثل
الأكزيما، والطفح، والبقع
الجلدية
نوبات الصداع
انتفاخ البطن، الإمساك،
الإسهال

حالات الحساسية وعدم الاحتمال: إحدى أكثر
الشكاوى المرتبطة باستهلاك منتجات الألبان شيوعاً هي زيادة عدد الأطفال الذين يصابون بحالات الحساسية أو التحسس لمنتجات الألبان. تتم استثارة الكثير من الأعراض في الجهاز الهضمي و/أو الجهاز المناعي بفعل بروتين يسمى "الكازين" يوجد في حليب الأبقار. وحينما تتدهور حالة الجهاز الهضمي للطفل (الأمر الذي يمكن أن يحدث لعدد كبير من الأسباب المختلفة)، فقد لا يتحلل الكازين بالكامل قبل أن يمتص خلال جدار الأمعاء ليصل إلى مجرى الدم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى نشوء أعراض مثل السعال، والطفح الجلدي، والانتفاخ.

وكذلك، فإن وجود بروتين غير مهضوم في الدم يحث الجهاز المناعي على التعامل مع مواد غير ضارة بصفة عامة، مثل حبوب اللقاح والغبار، باعتبارها ضارة. وهذه الاستجابات المبالغ فيها من جانب جهاز مناعة شديد التنبه يمكن أن تثير حالات تحسسية مثل الربو وحمى القش أو حتى حالات المناعة الذاتية. ومن الغريب أن الكازين غير المهضوم، ويسمى كازومورفين، يثير أيضاً مشاعر "طيبة" في المخ؛ ونتيجة لذلك، فقط يرغب الطفل في المزيد من الألبان، مما يخلق دائرة سلبية. وهكذا فإن

الطفل الذي يعاني من الحساسية للألبان قد يتوق لأطعمة منتجات الألبان ويطلب المزيد منها.

بالنسبة لبعض الأطفال، يمكن أن تبدأ حساسيتهم للألبان وهم أجنة في بطون أمهاتهم، ثم تزداد حينما يدخلون مرحلة الرضاعة الطبيعية، وذلك إذا كان النظام الغذائي للأم يحتوي على منتجات الألبان، أو يمكن أن تبدأ إذا كانوا يرضعون لبناً صناعياً أساسه الحليب البقري. وبالنسبة لأطفال آخرين، قد يكون السبب الرئيسي وراء الحساسية للألبان هو الاستهلاك المفرط لمنتجات الألبان مثل الجبن في الشطائر، والبيتزا، والبرجر بالجبن، وحبوب الإفطار بالحليب، والشوكولاتة بالحليب، والأطباق الحلوة المحتوية على الحليب. وعادة لا يمكن معرفة أن طفلاً ما يعاني حساسية للألبان إلا بعد استبعاد منتجات الألبان من نظامه الغذائي. (انظري "العلاج السريع").

نقص المناعة: من المعروف أن منتجات الألبان تسبب تكوين المخاط، وينتج هذا أساساً عن إفراز الهستامين الذي يحفزه بروتين الكازين الموجود في منتجات الألبان. وهذا المخاط الزائد يؤدي إلى سد الجيوب الأنفية، والأذنين، والمسالك التنفسية، مما يصعب على الجهاز المناعي أن يتخلص من أي فيروسات أو بكتيريا تغزو الجسم. وهذا يعمل على إضعاف وسائل الدفاع الطبيعية بالجسم وزيادة التعرض لنزلات البرد وغيرها من حالات الالتهاب (كالتى تصيب الأذنين أو الصدر) والتهابات الحلق المتكررة، وحتى نوبات الصداع.

محتوى اللاكتوز في منتجات الألبان مختارة

مرتفع

- حليب البقر (لاسيما الحليب المقشود)

- حليب الماعز أو الضأن

متوسط

- القشدة الطازجة

- الزبادي اليوناني

- الجبن الطازج، غير المخترن (مثل الموتزاريلا، والجبن القشدي، والريكونا)

- جبن الحلوم

- الزبادي (إذ يتحول بعض محتواه في اللاكتوز إلى حمض اللاكتيك بفعل المستنبتات البكتيرية)

منخفض

- أصناف الجبن الصلب المخترن (مثل الشيدر، والبارميزان، والجبن السويسري)

- الزبد (يحتوي على كميات ضئيلة من اللاكتوز)

عدم تحمل اللاكتوز في الأطفال المعرضين

له: رغم أنه كثيراً ما يتم الخلط بين حالة عدم تحمل اللاكتوز وبين الحساسية (أو عدم الاحتمال) للألبان، فإنها ليست حالة استجابة من جهاز المناعة؛ وإنما هي مجرد عدم قدرة على هضم اللاكتوز، الذي هو نوع من السكر يوجد في معظم الألبان الحيوانية ومنتجات الألبان. ففي الأحوال العادية، تحتوي القناة الهضمية في الإنسان على إنزيم يسمى اللاكتيز (تقوم بتصنيعه بكتيريا معوية نافعة). هذا الإنزيم يعمل على تحليل اللاكتوز أثناء عملية الهضم. ولكن في حالة غياب هذا الإنزيم لسبب من الأسباب، فإن اللاكتوز يبقى داخل القناة الهضمية، فيتخمر ويسبب تراكم الغازات، أو انتفاخ البطن، أو الإسهال، أو ألماً في البطن، ويحدث هذا في غضون ساعتين من شرب الحليب أو تناول أحد منتجاته. ومع ذلك، يمكن أن يتناول بعض الأشخاص المصابين بعدم تحمل اللاكتوز كميات قليلة من منتجات الألبان دون أن تصيبهم هذه الأعراض.

وجدير بالذكر أن مستويات اللاكتيز في القناة الهضمية للإنسان تتناقص طبيعياً بدءاً من سن سنتين فصاعداً، مما يقلل قدرة الجسم على هضم منتجات الألبان بشكل سليم. كما أن بعض الأطفال تحدث لديهم حالة قصيرة الأمد من عدم تحمل اللاكتوز إثر الإصابة بعطل معينة، أو بنوبة من الإسهال، أو بعد فترة علاج بالمضادات الحيوية. وهذا يرجع أساساً إلى أن دورة الإسهال أو العلاج بالمضادات الحيوية يمكن أن تقضي على البكتيريا النافعة المنتجة لللاكتيز، مما يجعل

الجسم غير قادر مؤقتاً على هضم اللاكتوز. ولو حدث هذا، فمن الأفضل أن يتجنب الطفل شرب الحليب أو تناول منتجاته لمدة أربعة أو خمسة أيام إلى أن تتم استعادة مستويات اللاكتيز.

إذا اشتبهت في إصابة طفلك بحالة عدم تحمل اللاكتوز، فأفضل طريقة لدراسة هذا الاحتمال هي أن تجليه يتجنب جميع منتجات الألبان لمدة أسبوع؛ فإذا تحسنت أعراضه، ثم تكررت عند إعادة إعطائه تلك المنتجات ضمن غذائه، فالأرجح أن تلك حالة عدم تحمل اللاكتوز. ولكن لأن تلك الأعراض كثيراً ما تلتبس بأعراض حالات أخرى، فقد يجري طبيب طفلك اختبار دم، أو اختبار براز، أو اختبار نفس ليتأكد من التشخيص الأولي (انظري "العلاج السريع").

ويستلزم علاج مشكلة عدم تحمل اللاكتوز لدى الطفل استبعاد جميع منتجات الألبان من نظامه الغذائي أو إعطائه مكماً من إنزيم اللاكتيز للمساعدة على هضم تلك الأطعمة؛ وبالنسبة للحالة الأخيرة، عليك أن تستشير أخصائي الأطفال الذي يعالج طفلك. وكأخصائية تغذية، أوصي أيضاً بإعطاء كورس من مكملات البكتيريا النافعة (البروبيوتيكس probiotics) لكي تساعد على الازدهار وأداء دورها لصالح طفلك (انظري "طفلك والمناعة").

هل تعلم؟



دأب مربي الأبقار على إعطاء الأبقار هرمون نمو منتجاً بأسلوب الهندسة الوراثية، ويسمى منشط نمو الأبقار rBST (ويسمى أيضاً rbGH أو "بوزيلاك")، بانتظام لزيادة إنتاجها من اللبن، إلا أنه يمكن أن يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الضرع ومن ثم تزداد الحاجة لإعطائها المضادات الحيوية.

وكذلك، تحتوي ألبان الأبقار التي عولجت بهرمون rBST على هرمون آخر هو عامل النمو الشبيه بالإنسولين، الذي اعتبر ذا صلة ببعض المشكلات المعوية وبالسرطان عند البشر.

ولا شك أن المستهلكين الواعين بمشكلة الإفراط في إعطاء الهرمونات للأبقار يلحون في طلب الحصول على لبن خال من الهرمونات، إلا أنه، حتى يومنا هذا، لا توجد اختبارات تفرق بين اللبن المأخوذ من أبقار عولجت بالهرمونات والمأخوذ من أبقار لم تعالج بها، ومن ثم لا يجد المستهلكون بديلاً عن تصديق ما يقوله منتجو الألبان في هذا الشأن. ويستخدم هرمون rBST في الولايات المتحدة وفي كثير من دول العالم. ورغم أن استخدامه ممنوع في أوروبا وكندا، إلا أنه كثيراً ما يجد طريقه إلى داخل تلك الدول بشكل غير قانوني. وتستخدم هرمونات إضافية في بعض الدول الأخرى تحت أسماء مختلفة وبكميات متفاوتة.

التعرض للسموم: في الحيوانات (وفي البشر أيضاً) تتراكم السموم، التي تبتلع مع الطعام والشراب، أو تستنشق، أو تحقن، أو تمتص، في أماكن تخزين الدهون بالجسم. ومنتجات الألبان، كونها عالية المحتوى من الدسم، يغلب عليها تركيزات عالية من السموم؛ ومع الأسف فإن بعض مستويات السموم قد توجد في منتجات الألبان الخالية من الدسم أيضاً. إن تعرض الأطفال للسموم، لاسيما في مقتبل العمر، يمكن أن يصيبهم بالكثير من المشكلات الصحية (انظري "انتبهي للسموم").

في السنوات الأخيرة، أصبحت الأبقار معرضة أكثر لسموم عديدة، وجميع هذه السموم تصل في النهاية إلى الحليب الذي تنتجه. إذ تحقن الأبقار بالهرمونات لكي يزداد إنتاجها من الحليب وتزداد بالتالي أرباح المزارعين؛ كما تعطى جرعات منتظمة من المضادات الحيوية لمعالجة الالتهابات أو للوقاية منها؛ وتغذى بحشائش وأعلاف أخرى (خاصة الذرة المعدلة وراثياً) تم رشها بالمبيدات والأسمدة الكيميائية بكثافة. ونتيجة لذلك، انخفضت جودة الحليب وجميع منتجات الألبان بشكل ملحوظ. ولا شك أن الحليب العضوي ذو جودة أفضل بكثير، ولكن هذا يعتمد بدرجة كبيرة على معايير اللوائح المطبقة في هذا الشأن في الدولة التي ينتج فيها.

حالات الالتهاب: تحتوي منتجات الألبان على دهون مشبعة، ولكي يتم تمثيل هذا النوع من

الدهون في الجسم، يجب أن يمر من خلال الجهاز الليمفاوي، وهو جهاز ترشيح يشكل أساس الكثير من وظائف الجهاز المناعي. إلا أن الإفراط في تناول الدهون المشبعة يتسبب في انسداد الجهاز الليمفاوي، مما يجعلنا أكثر عرضة للمرض. كما أن الدهون المشبعة تعزز إنتاج المواد الالتهابية التي تجعل الجسم عرضة للتورم أو التهيج. ونتيجة لهذا، يمكن أن تتفاقم حالات الالتهاب، مثل الربو، والأكزيما، وحمى القش، وغيرها كثير بسبب استهلاك منتجات الألبان.

وكذلك فإن المحتوى الدهني في منتجات الألبان يجعلها تشعر الإنسان بالامتلاء السريع، مما يمكن أن يفسد شهية الأطفال فلا يقبلون على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي يحتاجونها. فضلاً عن هذا، فإنه يسهم في زيادة الوزن وزيادة استهلاك السعرات الحرارية.

حلول وبدائل لمشكلة الألبان

بعد أن تعرفت على الآثار الضارة الناجمة عن الاستهلاك المنتظم لمنتجات الألبان، تأملني خياراتك للحد من هذه الآثار:

استبعاد منتجات الألبان تماماً من النظام الغذائي لطفلك

تقليل استهلاك طفلك من منتجات الألبان

استخدام بدائل الألبان ومنتجاتها

الحليب

تحتوي جميع ألبان الحيوانات على بروتينات لبنية ولاكتوز. وبالتالي تعتمد مزاياها وعيوبها، وكذلك نسبة الدسم فيها، على نوع الحيوان وعلى عملية معالجة الحليب. فإذا لم تكن لدى طفلك أي استجابات سلبية واضحة تجاه الحليب الحيواني، يمكنه أن يستمر في شرب الحليب العضوي كامل الدسم حتى سن سنتين، وبعد ذلك يكون الحليب الحيواني اختيارياً. ولكن هناك العديد من اختيارات الألبان غير الحيوانية، التي تصنع من مصادر نباتية مثل اللوز، والأرز، والشوفان، وجوز الهند. وهذه البدائل لذيذة الطعم وتحقق فوائد غذائية كثيرة.

مهم

حليب الصويا
لا يصلح للصفار



رغم أن حليب الصويا بديل سهل للحليب البقري، فإننا لا ننصح به لإطعام الرضع وطفار الأطفال؛ فمن المعروف أنه يحتوي على إستروجينات نباتية؛ وهي مواد شبيهة بالهرمونات يمكنها أن تؤثر على النمو والتطور الجنسي للطفل.

وقضلاً عن ذلك، فإن الصويا يمكن أن تثير استجابة تحسسية، خاصة إذا استهلكت بصفة منتظمة.

بالنسبة للأطفال، من الأفضل جعل استهلاك حليب الصويا وغيره من منتجات الصويا - خاصة ان لم يكن عضوي - مقتصرأ على مناسبات نادرة أو تجنبه تماماً.

اختاري البدائل النباتية للحليب 🌱

حليب الأرز: مصنوع من الأرز الأسمر والماء المرشح. ويتميز بقوام رقيق جداً يماثل الحليب المقشود، وله حلاوة طبيعية خفيفة. والأطفال في العادة يحبون حليب الأرز، وطعمه جيد جداً مع حبوب الإفطار وفي المخفوقات.

حليب اللوز: مصنوع من اللوز المطحون والماء المرشح وقدر قليل من مادة محلية مثل التمر. ويتميز بطعم قشدي ونكهة المكسرات وهو مصدر رائع للبروتين، والدهن النباتي، والكالسيوم، والمغنيسيوم. أفضل نوع ما يتم صنعه في المنزل.

حليب الشوفان: مصنوع من الشوفان والماء المرشح. وله قوام قشدي ومذاق "ترابي" يبقى في الفم بعد تناوله. ويكون طعم هذا الحليب أفضل مع الحبوب وفي المخفوقات. كما يحتوي حليب الشوفان على نوع من الكربوهيدرات المركبة، وهو مصدر رائع للطاقة بطيئة الانطلاق، والتي تساعد على منع التقلبات في مستوى سكر الدم.

ملحوظة: تحتوي بعض أنواع الألبان النباتية التجارية على نكهات الفانيليا أو الشوكولاتة، ولكن من الأفضل أن تشتري الأصناف البسيطة بدون إضافات.

اختاري حليب الماعز

إذا لم تتواجد أنواع الحليب النباتي، من الممكن اختيار حليب الماعز كبديل أفضل للحليب البقري. يتميز حليب الماعز بأنه أكثر قابلية للهضم، مما يفيد الأطفال الذين تكون أجهزتهم الهضمية ضعيفة أو حساسة. وهو مشابه من الناحية الغذائية للحليب البقري، ولكنه لا يسبب تكون المخاط بنفس الدرجة؛ كما أنه أقل تسبباً في الحساسية؛ وهو يحتوي بطبيعته على دسم أقل. وكذلك، ونظراً لأن صناعة ألبان الماعز لم تتخذ صبغة تجارية كالتي اتخذتها صناعة ألبان الأبقار، فإن الماعز لا يعالج بالمواد الضارة، التي تصل في النهاية إلى الحليب الذي ينتجه، بنفس القدر مثل الأبقار. إلا أن حليب الماعز له بعض العيوب، وهي أنه يحتوي على صوديوم أكثر مما يوجد في الحليب البقري، كما يحتوي على مادة ترتبط بفيتامين ب12، مما يعوق امتصاصه. وكذلك يتصف حليب الماعز بمذاق مميز قد لا يحبه جميع الأطفال (وإن كان الكثيرون منهم يحبونه متى تعودوا عليه).

اختاري الأنواع العضوية من الحليب

إذا كان الحليب الحيواني شيء ضروري في حياتك، فالحليب العضوي يستحق، بلاشك، أن تدفعي فيه ثمناً أعلى. وإذا لم تكوني على يقين من أن الحليب الذي تشتريه عضوياً، فابحثي عن الماركات المحلية، وزوري المزارع لتسألتي أصحابها عما يقدمونه لها من أعلاف ومضادات حيوية وهرمونات.

الجبن

جربي البدائل غير اللبنية لحشو الشطائر مثل:
جبن الأرز، جبن الكاجو، طحينة الحمص، الأفوكادو
المهروس، صلصة طحينة السمسم، الزيتون
المهروس، الطماطم المقطعة والأعشاب، زبدة الفول
السوداني العضوية (ما لم تكن تسبب الحساسية لطفلك)
أنواع أخرى من زبدة المكسرات، المربي بدون سكر
أو عسل النحل.



الزبادي

صحيح أن الزبادي يمكن أن يكون غذاءً صحياً جداً، إلا أن معظم أنواع الزبادي التي تباع في السوبر ماركت تحوي كميات كبيرة من السكر أو المحليات الصناعية بما يجعل أضرارها تتجاوز فوائدها. فالعبوة الصغيرة من الزبادي بنكهة الفواكه بها ما يصل إلى 4 ملاعق صغيرة من السكر. ماذا تفعلين إذن؟

👉 اشترى الزبادي النباتي مثل زبادي الكاجو أو زبادي جوز الهند أو إصنعيه في المنزل

👉 إذا لابد من شراء الزبادي الحيواني، اشترى الزبادي الخالص، أو الحيوي (المحتوي على مستنبتات نشطة تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي)؛ ولإكسابه النكهة، أضيفي فاكهة طازجة مقطعة وغيرها من المواد الغذائية الصحية قبل التقديم مباشرة.

👉 اقرئي بطاقة المنتج بعناية لتعرفي ما إذا كان به سكر أو محليات صناعية أو غير ذلك من إضافات مثل الألوان والنكهات الصناعية.

👉 تجنبي أنواع الزبادي التي تباع خصيصاً للأطفال (مثل الماركات التي تطبع عليها رسوم الشخصيات الكرتونية والصور الهزلية)، فغالباً ما تحتوي هذه الأنواع على أسوأ المكونات.

الزبدة

"هل أستعمل الزبدة أم السمن الصناعي؟". هذا السؤال يتكرر كثيراً. والإجابة هي: الزبدة. ويفضل ان تكون عضوية.

لَمْ لا نستعمل السمن الصناعي؟ لأن معظم أنواعه تحتوي على دهون مهدرجة. وكما أوضحنا في قسم "تنقية النظام الغذائي"، فإن هذه الدهون تستعمل أساساً لأنها رخيصة الثمن وتكسب المنتجات الغذائية فترة صلاحية أطول. كما أن هدرجة الزيوت لصنع السمن الصناعي تساعد في جعلها قابلة للبيسط وحشو الشطائر. ولكن الجانب السلبي لعملية الهدرجة هو أنها تقضي على جميع فوائد الدهون وتجعلها أكثر ضرراً للجسم.

مصادر غير لبنية للكالسيوم

نورد فيما يلي كميات الكالسيوم بالمليجرام لكل حصة طعام وزنها 100 جرام.

الفواكه والخضراوات

280	التين المجفف
260	البقدونس
100	البروكولي
75	التفاح والزبيب
67	المشمش المجفف
60	الكراث
60	الكرنب
60	الكشمش الأسود
50	البرتقال
35	التوت الأسود
30	الجزر

المكسرات والبذور

700	بذور السمسم
240	اللوز
150	بذور اليقطين
120	بذور زهرة نوار الشمس
99	الجوز

الأسماك

	السردين
550	(ذو الأشواك اللينة)
87	السلمون المعبأ

البقول

160	الحمص (المجفف)
95	الفاصوليا
70	الفاصوليا

أطعمة أخرى

450	العسل الأسود
72	جنين القمح

للمقارنة:

جبين الشيدر (كامل الدسم) يحتوي على 750 ملجم/100 جم، واللبن يحتوي على 103 ملجم/100 جم، واللحم الأحمر يحتوي على أقل من 20 ملجم/100 جم.

أما الزبدة العضوية، فهي عبارة عن دهن لبني نقي لم يتعرض لأية عمليات معالجة ضارة. كما أنها من الزيوت شديدة الثبات، وهذا يعني أن تركيبها الكيميائي لا يتغير عند درجات

الحرارة العالية المستخدمة في الطهو. وهناك بالطبع جانب سيئ للزبدة وهو أن الزبدة المشتقة من مصادر غير عضوية يمكن أن تحتوي على سموم كثيرة. ما العمل إذن؟

استخدمي الزبدة العضوية، أو الزيت النباتي غير المهدرج (مثل زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون؛ راجعي المكونات).

استخدمي كميات قليلة من الزبد العضوي أو السمن البلدي (المنقى بالتسخين، والمستخدم كثيراً في المطبخ الهندي)؛ وعادة ما يكون السمن البلدي الجيد خالياً من أي آثار لبروتينات اللبن أو اللاكتوز. ويجب ألا تطهي باستخدام السمن الصناعي المهدرج أو الزيوت الصلبة.

استخدمي زيت جوز الهند للطبخ لأنه أيضاً شديد الثبات وقابل لتحمل درجات حرارة عالية.

ماذا عن الكالسيوم؟

كثيراً ما يسألني الآباء: "كيف يمكن أن يحصل طفلي على الكالسيوم إذا تجنبنا منتجات الألبان؟" رغم أن هذا قلق طبيعي لأن الأطفال يحتاجون للكالسيوم لنمو عظامهم، فإن منتجات الألبان في الحقيقة لا تعتبر مصدراً مثالياً للمعادن.

فرغم أن منتجات الألبان تكون في الغالب غنية بالكالسيوم، إلا أنها فقيرة في المغنيسيوم الذي يحتاجه الإنسان لامتناس الكالسيوم وإدخاله إلى العظام. والنسبة المثالية بين المغنيسيوم والكالسيوم هي 1:2. كما توجد معادن أخرى مهمة مثل السيلينيوم، والكروميوم، والمنجنيز، وهي مثل المغنيسيوم في كونها توجد بنسب أعلى في أطعمة غير منتجات الألبان، لاسيما المصادر النباتية. والأطعمة التي تحتوي على توازن مثالي من الكالسيوم والمغنيسيوم والمعادن الإضافية هي الخضراوات الورقية الخضراء، والبقول، والمكسرات، والبذور.

خطة عمل بسيطة لتقليل تناول منتجات

الألبان

إقطعي استهلاك منتجات الألبان أو قلليها إلى مرة في الأسبوع فقط إن تطلب الأمر؛ واختاري دائماً الأصناف العضوية من منتجات الألبان إذا كانت متاحة.

👉 اقطعي الجبن وجربي الأجبان النباتية.

👉 استخدمني الزبدة العضوية أو زيت جوز الهند للطهو.

👉 ركزي في الحصول على الكالسيوم الغذائي من مصادر غير لبنية مثل الخضراوات



الورقية الخضراء، أو البقول، أو الحمص، أو
المكسرات والبذور.

👉 لكي تسهلي تخلص أسرتك من استهلاك منتجات الألبان، قومي بتنويع الاختيارات
غير اللبنية التي تقدمينها لهم، وقاومي فكرة تقديم شطائر الجبن أو البيتزا بالجبن، وجربي أنواعاً
أخرى لحشو الشطائر.

👉 اشرحي لأطفالك أسباب إصرارك على عدم تقديم اللبن والجبن لهم بالقدر الذي
اعتادوا عليه، ويمكنك أيضاً أن تشرحي تلك الأسباب لمدرسي أطفالك، ولسائر أفراد عائلتك،
ولأطبائهم ولأي شخص آخر قد يتساءل أو يعترض على جهودك لتجنب منتجات الألبان.

الحياة بدون الألبان

إذا كنت تخشين أن يصاب طفلك بحالات نقص غذائية، بسبب التوقف عن شرب الحليب أو تناول منتجات الألبان، فلا تقلقي. فكثير من الأطفال يعيشون على نظام غذائي خالٍ من منتجات الألبان كما كان يفعل أطفال لا حصر لهم منذ فجر التاريخ، قبل أن يربي الإنسان الأبقار، وقبل أن يتحول الحليب إلى سلعة تجارية. وفي واقع الأمر، كثير من الشعوب لديها نظم غذائية خالية من الألبان، وينمو أطفالهم ليصيروا كباراً أصحاء منتجين دون أن يشعروا بأي نقص.

وتؤكد دراسات عديدة ذلك أيضاً؛ فمثلاً، الدراسات التي أجريت على أطفال يعانون حالات من التوحد والذين خضعوا لنظم غذائية خالية من الألبان وخالية من الجلوتين (وذلك لتحسين القدرة على الهضم، والتعلم، وتحسين سلوكياتهم) أظهرت أن هذه القيود الغذائية لم تؤدِ إلى أي تدهور أو انخفاض في معدلات نمو الأطفال ولا مستويات طاقتهم ولا امتصاص أجسامهم للعناصر الغذائية بالمقارنة مع الأطفال الآخرين.

إن تعويد الطفل على تناول قدر أقل من الألبان ليس صعباً؛ ولكن قد يكون الآباء هم الذين يجدون صعوبة في هذا التحول. وبمجرد أن تستبدي منتجات الألبان من النظام الغذائي اليومي لأسرتك وتستعلمي البدائل، سترين كم هو سهل أن تعيشي بدون منتجات الألبان.



جاءتني فاطمة في استشارة بشأن ابنها طلال البالغ من العمر خمسة أعوام. قالت لي إنه منذ أن كان في الثالثة من عمره وهو يعاني من رشح أنفي مستمر، ومن التهابات متكررة بالأذنين، ونزلات برد متكررة، واستتبع هذا خضوعه للعديد من المضادات الحيوية وكذلك لعدة عمليات جراحية: كانت إحداها لوضع أنبوب في أذنيه، وأخرى لاستئصال اللحمية واللوزتين؛ ولكن المشاكل الصحية استمرت.

نصحتها بأن تتوقف عن إعطائه أي منتجات ألبان، وهو أمر استغرق تحقيقه بعض الوقت، لأن نظامه الغذائي كان يحتوي على كميات كبيرة من منتجات الألبان، ومنها كوب كبير من الحليب يومياً، وشطائر الجبن، وفتائر البيّنزا، وغموس الجبن، وعبوات الزبادي المنكهة، وقوالب الشوكولاتة بالحليب وغير ذلك كثير.

وبعد مرور أربعة أسابيع من الامتناع عن استهلاك الألبان، كانت الفوائد التي تحققت لطلال واضحة جداً: أولاً، تخلصت جيوبه الأنفية من الالتهاب، وتوقف أنفه عن الرشح، ومع مرور الوقت، حتى صوته تحسن بعد أن كان يبدو وكأنه يخرج من الأنف، وأفضل ما في الأمر هو حدوث انخفاض كبير في تكرار إصابته بنزلات البرد وحالات العدوى والالتهابات المختلفة. وأصبحت أسرته الآن تستخدم بدائل الألبان بحماس.



تقديم

الأطعمة

المفيدة

الأطعمة التي تنمي طفلك وتقويه

ما الشوارد الحرة ومضادات الأكسدة؟

في كل مرة نتنفس فيها ، يتحول حوالي 95% من الأوكسجين إلى طاقة والـ 5% المتبقية تشكل شوارد حرة. والشوارد الحرة هي ذرات أو جزيئات ذات إلكترونات غير متحدة. وتحاول الشوارد الحرة جاهدة أن تجتذب إلكترونات من الذرات أو الجزيئات الأخرى؛ وحينما يحدث هذا داخل الجسم تبدأ سلسلة من التفاعلات المدمرة التي يمكن أن تؤدي إلى انخفاض المناعة والمرض. وتعمل مضادات الأكسدة، التي توجد أساساً في الفواكه والخضراوات، على إبطال تأثير الشوارد الحرة، ومن ثم إيقاف الضرر.

التأثير العملي للشوارد الحرة ومضادات الأكسدة

لكي تظهر تأثيرات كل من الشوارد الحرة ومضادات الأكسدة لصغارك، اقطعي ثمرة فاكهة (تفاحة مثلاً) إلى نصفين. اعصري ليمونة على أحد النصفين، واتركي كلا النصفين على منضدة أو طاولة معرضين للهواء.

سرعان ما ستجدين أن النصف الذي لم يوضع عليه شيء تحوّل إلى اللون البني (يقول الشوارد الحرة المدمرة الناتجة عن تعرض أنسجة التفاحة لأوكسجين الهواء). بينما يظل النصف الآخر يبدو طازجاً لفترة أطول (يفضل حماية أنسجة التفاحة بمضادات الأكسدة الموجودة في عصير الليمون).

هذا هو أفضل جزء من الكتاب. فالآن، وبعد أن قرأت عن جميع الأشياء التي يجب أن تستبعديها من غذاء طفلك، وصلت أخيراً إلى الأطعمة التي يمكنك أن تقدميها لطفلك. وعلى عكس ما قد يظنه كثير من الآباء، فإن الحفاظ على صحة الطفل لا يعني وضع قائمة طويلة من "المأكولات المحرمة". إن أهم أوجه التحول من نظام غذائي غير صحي إلى آخر صحي هو إيجاد البدائل الصحية. والجميل هو أن تلك البدائل الصحية لا حصر لها: من الفواكه والخضراوات والبقول إلى الدهون والبروتينات والمشروبات.

هذا الفصل يحدد الأطعمة التي يجب الاهتمام بها، ومصادرها، وكيفية إدخالها ضمن النظام الغذائي لأسرتك. لكي تحافظي على صحة طفلك، التزمي بـ "قاعدة الـ 75" أي أن يكون 75% على الأقل من غذائه صحياً، والـ 25% الباقية تتركينها للأوقات التي لا يمكنك السيطرة فيها على ما يأكله أو يشربه. فإذا كان كل الطعام الذي يأكله في البيت صحياً، فلن يضيره كثيراً لو حدثت بعض الاستثناءات فيما يأكله في الحفلات، أو المدرسة، أو بيوت أصدقائه.

الفواكه والخضراوات

الفواكه والخضراوات أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحتنا. كما أنها غنية بالكيميائيات النباتية (وهي مواد توجد في النباتات بصفة خاصة)، ومضادات الأكسدة التي تقوي جهاز المناعة وتقي من الأمراض. كما تحتوي على إنزيمات وألياف تساعدنا على هضم الطعام وامتصاص العناصر الغذائية منه.

ولكن يبدو أن الآباء في أنحاء العالم يدخلون في صراع مع أبنائهم حينما يتطرقون لموضوع تناول الفواكه والخضراوات. فالأطفال في الغالب لا يحبون الخضراوات لأسباب عديدة: لأنها عديمة المذاق، أو مطهوهة بإفراط، أو مُرّة، أو مهترئة، أو أي شيء يخطر ببالك! ويمكن تشجيع الأطفال بسهولة أكبر على تناول الفواكه بفضل نكهاتها الحلوة، ولكنهم أحياناً يرفضونها أيضاً. ولكن مع تكرار تذوقهم لها وتناولها، سوف تتعود حلماات التذوق لديهم على تلك الأطعمة الطبيعية اللذيذة.

ما مقادير الفواكه والخضراوات التي يحتاجها الأطفال يومياً؟

تعتمد مقادير الاستهلاك اليومي المطلوب بالطبع على حجم الطفل وسنه، لذا، لا ترهقي نفسك بالتركيز المفرط على عدد حصص الطعام اليومية، وبدلاً من ذلك، استخدمي التقديرات التالية للاحتياجات المعتادة للأطفال كإرشادات عامة:

● ثلاث حصص من الخضراوات يومياً. حجم الحصة يعادل تقريباً الكمية التي يستطيع الطفل أن يمسك بها بيده واحدة. ويمكن أن تكون الحصص الثلاث يومياً كما يلي: ثمرة طماطم صغيرة، وملء ملعقة كبيرة من الخضراوات المطهوهة، ونصف جزرة.

● حصتان من الفواكه يومياً. مثال: تفاحة صغيرة ونصف ثمرة مانجو.



اغسليها
وافركيها جيداً



يجب غسل الفواكه والخضراوات جيداً لإزالة جميع الأوساخ والرواسب والمبيدات. كثير من الفواكه والخضراوات يتم رشها لما يصل إلى 75 مرة قبل تناولها! تخيلي لو أنك لوثت يدك بمبيد حشري ثم لم تغسليها، أو اكتفيت بشطفها بالماء فقط؛ هذا لا يكفي مطلقاً.

ضعي كل العناصر التي تريد غسلها في حوض المطبخ واملئيه بمقدار من الماء يكفي لتغطية الفاكهة والخضر. أضيفي قدرًا ضئيلاً من إحدى المواد التالية: بيكربونات الصوديوم، أو الخل الأبيض، أو الملح البحري. قومي بفرك الفاكهة والخضر جيداً، ويفضل أن يتم هذا باستخدام فرشاة للخضراوات، ثم اشطفيها في النهاية تحت الماء النقي.

وبطبيعة الحال، لن يكون باستطاعتك أن تستخدم فرشاة الخضراوات لتنظيف الفاكهة والخضر الرقيقة، مثل العنب، والفراولة، وأوراق خضر السلطة. وتنظيف تلك العناصر، غطسيها في الماء جيداً وافركيها بأصابعك لتضمني إزالة جميع الرواسب منها. تنويه: الفواكه التي يصعب غسلها جيداً هي التي تكون أفضل عضوية.

عادة ما يمر الأطفال بأيام جيدة وأخرى سيئة فيما يتعلق بما يأكلونه بالفعل. فلا تتوقعي أن يتناول طفلك الحصص الموصى بها أعلاه بالضبط يومياً؛ ولكن احرصي فقط على أن تجعلي الفواكه والخضراوات متاحة في جميع الأوقات وقدميها له بطريقة جذابة قدر المستطاع.

كيف تجعلين الفواكه والخضراوات جزءاً من النظام الغذائي اليومي لأسرتك

تناولي أطعمة مختلفة الألوان كثير من النظم الغذائية للأطفال اليوم تعتمد على أطعمة ذات لون واحد (الأبيض والبيج مثلاً): الخبز، والأرز، والمكرونه، والبطاطس، والموز، والزبادي، وما إلى ذلك. ولكن من المهم أن تقدمي أطعمة متنوعة الألوان لكي يحصل طفلك على تشكيلة العناصر الغذائية الحيوية التي تضمها. وستجدين أن حث الأطفال (لاسيما الأصغر سناً) على أكل الأطعمة متعددة الألوان غالباً ما يكون أكثر فعالية من تعليمهم بشأن العناصر الغذائية والأرقام والأهرام الغذائية. ويمكنك حتى تشجيع طفلك على تنوع الألوان بألعاب مشوقة، مثل التهام أكبر عدد ممكن من الأطعمة مختلفة الألوان في كل وجبة.

اخطي واهسي تذكري أن الفواكه والخضراوات متعددة الاستعمالات. إذ يمكن أن تؤكل نيئة، أو مطهوه بالبخار، أو مشوية، أو مسلوقة. كما يمكن أن تهرس، أو تفرم، أو تعصر، أو تقطع إلى أشكال جذابة؛ وكلما كانت أشكالها أكثر جاذبية، كان صغارك أكثر إقبالاً عليها. بل يمكنك أن

تقومي ببعض الحيل البريئة عند تقديمها... فجربي إبداعك! اغمسي الخضراوات في أصناف الحساء اللذيذة، أو صلصات المكرونة، أو الكاري. أو اطحنها لاستخدامها في صنع أصناف البرجر والأومليت، أو اضربها بالخلاط حتى يصبح قوامها ليناً لصنع غموس، أو استعملها كمادة حشو في أطباق الطعام أو صواني البطاطس بالفرن. أما الفواكه فيمكن أن تعصر أو تضرب بالخلاط لتتحول إلى مشروبات مخلوطة متجانسة ومصاصات مثلجة، أو تطهى حتى تتهراً لصنع المربي الحلوة، والأشربة؛ أو تخبز بالفرن ثم تحشى لصنع الأطباق الحلوة أو الوجبات الخفيفة (يمكن خبز تفاحة وحشوها بالجوز لصنع طبق لذيذ)، أو تفرم أو تقطع إلى شرائح لصنع العصيدة، أو لاستخدامها مع الزبادي النباتي والحبوب.

تناولي الفواكه والخضراوات في مواسمها تكاد متاجر السوبر ماركت اليوم تحتوي على جميع أنواع الفواكه والخضراوات في أي وقت من السنة. إلا أن الخالق أخرج لنا الفواكه والخضراوات في مواسم معينة هي الأنسب غذائياً وصحياً، حيث تنضج الفواكه والخضراوات في الموسم المناسب لتغذي أجسامنا بما تحتاجه في ذلك الموسم. فالبطيخ الذي ينضج في الصيف، على سبيل المثال، له مفعول مبرد، بينما اليقطين الشتوي له مفعول مدفي. فضلاً عن هذا، فإن الفواكه المستوردة عادة ما تقطف وهي خضراء غير تامة النضج، وتكون قد تعرضت للرش بالمبيدات وغيرها وتم اختزانها لفترات طويلة. فبدلاً من التركيز على الفواكه والخضراوات التي تم جلبها من مناطق بعيدة وبيئات غريبة، قومي بزيارة المورد أو المزرعة المحلية القريبة منك لتحصلي على فواكه وخضراوات بلدك في مواسمها الطبيعية، وستجدينها طازجة وأكثر فائدة بكثير.

ازرعها بنفسك ستجدين أن زراعة خضرواتك وأعشابك بنفسك عملية سهلة بمجرد أن تبدي تلك التجربة. خصصي جزءاً صغيراً من حديقتك (أو حتى صفاً من أواني الزرع خارج نافذة مطبخك) وابدئي بغرس قليل من البذور، وسرعان ما ستحصلين على نخبة من النباتات مثل النعناع، والبقدونس، والكزبرة، والجرجير، والفجل، وحتى الجزر والطماطم، لتحضري منها سلطات نضرة مغذية. فضلاً عن هذا، فإنك تضمنين أنها غير مرشوشة بالمبيدات. كما أنك وأطفالك ستشعرون بالبهجة والسرور عند ري تلك المزروعات ثم قطفها بعد نضجها.

قوة الأطعمة النيئة

الأطعمة التي تؤكل نيئة - كالفواكه والخضراوات والسلطات - تمنح فوائد صحية هائلة للصغار والكبار على حد سواء. وكلما زادت كمية الأطعمة النيئة التي يأكلها طفلك، كان هذا أفضل. لماذا؟

● الأطعمة النيئة تحتوي على وفرة من الإنزيمات التي تساعد على الهضم.

● الأطعمة النيئة تحتوي على وفرة من الألياف التي تساعد عملية الهضم وتمنع زيادة الوزن؛ كما تساعد الألياف على استقرار مستويات سكر الدم، مما يحقق استقرار المزاج، ومستويات الطاقة، والتركيز.

● الأطعمة النيئة تحتوي على عناصر غذائية عالية

الجودة، مما يزيد الطاقة وقوة التحمل ويعزز آليات التخلص من السموم في أجساد الأطفال لتخليصها من السموم.



طفلي لا يأكل الفواكه والخضراوات

مشكلة وحلها

- قدمي الفواكه والخضراوات للطفل عندما يكون جائعاً لأقصى درجة. حيث تزيد احتمالات تجاهل الأطفال للخضراوات والفاكهة إذا لم يتم تقديمها لهم إلا بعد الانتهاء من الوجبة.
- قللي حجم الطبق الرئيسي وزيدي كميات أطباق الخضار والفاكهة الإضافية. أظهرت الأبحاث أن الطفل لا يأكل سوى 67% تقريباً من الطعام الذي يوضع في طبقه قبل أن يشبع. ويعني هذا أنه إذا كان نوع المكرونة المفضل لديه بدلاً من معظم الطبق، فإن احتمالات أن يظل جائعاً بعدها لدرجة تكفي لتناول الخضار والفاكهة في نفس الوجبة تصبح ضئيلة للغاية.
- إذا كان الطفل شديد العناد، فقدمي له الفواكه والخضراوات أثناء استمتاعه بأحد أنشطته المحببة، كأن تقدمي له مكعبات التفاح وهو في حوض السباحة، أو أصابع الجزر وهو يلعب في الفناء. الأطفال يكونون أكثر قابلية للأكل حينما يشعرون بالسعادة أو الجوع. سيساعد هذا أيضاً على الربط بين الأطعمة المفيدة والأوقات السعيدة.

الفواكه والخضراوات: الأصنفة مختلفة الألوان

الأخضر	البرتقالي	البنفسجي / الأزرق	الأحمر	الأصفر	الأبيض / البيج
التفاح الأخضر	الماتجو	التوت الأسود	الفراولة	الأناناس	القرنبيط
الإفوخادو	المشمش	العنبية	ثمر الطبق الأحمر	الجريب فروت الأصفر	الخرشوف
الشمام	الشمام	التوت العري	الاصطوخ	التفاح الأصفر	الثوم
الكفوي	الرحيقاتي	البرقوق الأرجواني	التفاح الأحمر	ثمرة الألام (باشون)	البصل
العنب الأخضر	(النكتارين)	التين	الكنتري الحمراء	فروت)	الكراث
الكنتري الخضراء	البرتقال	العنب الأحمر	الرمان	الظفل الأصفر	القطر
الفول الأخضر	البابايا	الخوخ المجفف	الجريب فروت	الليمون	البطاطس
البامية	الخوخ	الكرز	الأحمر/الوردي	الذرة الصفراء	الجزر الأبيض
الموخية	البوسفي	الكرنب الأحمر	التطاطح		
البسنة الخضراء	المقطن	البنجر	الظفل الأحمر		
الخبثان	الجزر	البصل الأحمر			
الظفل الأخضر	البطاطس الحلوة	التالنجان			
	الظفل البرتقالي				
	جميع الخضراوات والأعشاب الخضراء الأخرى				

الدهون الأساسية

الدهون الأساسية كما هو واضح من اسمها: أساسية. تلك الدهون المتعددة غير المشبعة والأحادية غير المشبعة تلعب دوراً مهماً في كثير من أوجه الصحة وتكوين الأعضاء ووظائفها مثل إنتاج الهرمونات، وتركيب الغشاء الخلوي، ووظائف المخ والجهاز العصبي، والهضم والامتصاص وعمليات أخرى لا حصر لها. ومن الضروري أيضاً أن تحصل على هذه الدهون من الغذاء، لأن أجسادنا لا تستطيع تصنيعها.

أوميغا 3 و 6 لعلك سمعت في وسائل الإعلام عن فوائد الزيوت المحتوية على الأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6. توجد هذه الأحماض الدهنية الأساسية عديدة الروابط غير المشبعة في الزيوت المعصورة على البارد مثل زيوت دوار الشمس، والقرطم، وبذر الكتان، وزهرة الربيع المسائية. وكذلك تعتبر الأسماك (لأسيما السمك الزيتي مثل السردين والسلمون العضوي) وزيوت الأسماك مصادر جيدة للدهون الأساسية.

ملحوظة: من المهم جداً ألا تستخدم هذه الزيوت في الطهو؛ ذلك لأنها شديدة الحساسية للحرارة. فالحرارة تغير تركيبها الكيميائي، مما يجعلها ضارة بالصحة. احفظي الزيوت بالثلاجة دائماً، ويفضل أن تكون داخل زجاجات داكنة اللون (لحمايتها من الضوء والحرارة).

وإذا لم يكن طفلك يعاني حساسية للمكسرات والبذور النيئة الطازجة، فإنها تعتبر بالنسبة له مصدراً ممتازاً للزيوت الأساسية الضرورية لنمو المخ، وتقوية الذاكرة، وزيادة مستوى الذكاء. وتشكل المكسرات والبذور النيئة اختياراً جيداً لوجبة خفيفة سريعة وسهلة، ويمكن أيضاً رشها على السلطات والأغذية النشوية وغير ذلك من مأكولات. جربي تشكيلة منها (مثل بذور اليقطين، واللوز، وبذور دوار الشمس، والجوز، وما إلى ذلك)، واحرصي على عدم تحميصها ولا تمليحها، واحفظيها دائماً في الفريزر لأنها سرعان ما تتزنخ وتفسد.

ملحوظة: لا تعطي الفول السوداني أو زبدة الفول السوداني لأي طفل قبل أن يصل إلى سن خمس سنوات على الأقل، فالفول السوداني مسبب للحساسية بدرجة عالية ويستطيع الأطفال تحمله بشكل أفضل حينما تصير أجهزتهم المناعية أكثر نضجاً.



أوميغا 9 يندرج زيت الزيتون ضمن قائمة مصادر الدهون الأحادية غير المشبعة، والتي تعرف أيضاً باسم أوميغا 9. ويحتوي زيت الزيتون على دهون تعتبر أساسية ولكنها تعمل أيضاً كدهون تكاد تكون مشبعة، مما يجعل تركيبها الكيميائي أكثر استقراراً، وبالتالي أكثر ملاءمة للطهو على حرارة متوسطة. ولدهون أوميغا 9 الكثير من الفوائد الصحية، ولكن إذا أفرط المرء في تناولها يمكن أن تكون لها نفس التأثيرات السلبية التي للدهون المشبعة. ويكون زيت الزيتون في أفضل حالاته إذا تم عصره على البارد وكان من الصنف البكر الممتاز وتم حفظه في زجاجات داكنة اللون. وتعد ثمار الأفوكادو والزيتون مصادر أخرى لدهون أوميغا 9.

الزيوت المركبة توجد ماركات جيدة جداً وعديدة من الزيوت المركبة، وتشمل زيوتاً من أنواع أوميغا 3، 6، 9 ممتزجة معاً بنسب مثالية. ويجب إعطاء ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من هذه الزيوت إلى الأطفال من جميع الأعمار بصفة يومية لتحسين جميع أوجه صحتهم. وهذا الزيت المركب يمكن تناوله إما مباشرة بملعقة (وقد يبدو طعمه غريباً في بادئ الأمر، ولكن الصغار سرعان ما يتعودون عليه) وإما ممزوجاً بالعصائر أو الأطعمة. ولكن احرصي على ألا تضيفي هذه الزيوت للمأكولات أو المشروبات الساخنة، وألا تستخدموها في الطهو، منعاً للضرر الناتج عن الحرارة كما أوضحنا سابقاً.

خمس طرق مرحلة لإدخال دهون أوميغا ضمن غذاء طفلك

● **اخطي بذور زهرة دوار الشمس بحبوب الإفطار، أو العصيدة، أو الموزلي لإضافة** جرعة صحية من الزيوت الأساسية (أوميغا 6) أو أضيفي هذه البذور إلى الحمص في الخلاط كلما أردت صنع طحينة الحمص. أو قدمي وجبة خفيفة من بذور زهرة دوار الشمس والزبيب، أو أضيفيها إلى السلطات.

● **جربي الأفوكادو (أوميغا 9) إذ يمكن أن تعدي منها صلصة قشدية القوام، أو حساء، أو** حشواً للشطائر، أو معجوناً يبسط على الخبز (بدلاً من المايونيز). ومن الأفكار المرححة بالنسبة للأطفال أن تعدي ثلاثة أنواع من الغموس: نوعاً أحمر (مثل الفلفل الأحمر الحلو)، وآخر برتقالياً (مثل اليقطين)، وثالثاً أخضر (مثل الأفوكادو)؛ رتبها بحيث تشابه إشارة المرور؛ ويجب أن تغمسي كل أصبع من الخضر أو الخبز في كل من الألوان الثلاثة قبل أن تكمل رحلتها إلى داخل الفم!

● **اجعلي الجوز (أوميغا 3) جزءاً من الروتين الغذائي لطفلك بإضافته لكل من الأطباق** الحلوة ذات النكهة المميزة. إنه لذيذ مع خلأئ الكعك أو أرغفة الخبز، أو كحشو للفتاح المطهو بالفرن. كما يكون الجوز رائعاً عند خلطه مع أطباق الرز أو مع البطاطس المهروسة. وهو يضيفي القرمشة على حبوب الإفطار أو سلطات الفاكهة.

● **أضيفي الزيتون منزوع النوى**



(أوميغا 9) إلى أسياخ الخضار المشوية مع الفلفل والفطر لتحصلي على وجبة سريعة من المشويات بالزيتون. أو اجمعي بعضاً منها بخلة أسنان مع الفاصوليا البيضاء لتحصلي على وجبة خفيفة رائعة. استخدمي مهروس الزيتون المغربي كحشو للشطائر، أو غموس للخضراوات، أو أصابع البقسماط. صبي زيت الزيتون البكر الممتاز على بعض الأطباق مثل طحينة الحمص، أو الخضراوات المطهوه بالبخار، أو حتى الأرز.

• ولا تنسي بذر الكتان (أوميغا 3). فهذه البذور متعددة الاستعمالات يمكن خلطها مع حبوب الإفطار أو الموزلي؛ كما يمكن طحنها وإضافتها إلى عجائن الفطائر؛ أو يمكن مزجها مع الفواكه المضروبة بالخلط أو الزبادي النباتي. كما يحب الأطفال مضغ بذور الكتان النيئة بعد التقاطها بأصابعهم اللزجة.

الحبوب

يكثر وجود القمح في الأطعمة المحيطة بنا: مثل أغلب أصناف الخبز، والفطائر، والبيتزا، والمكرونه، والكعك، والبسكويت، والفطائر الحلوة، والوافل، وحبوب الإفطار، والرقائق الهشة، والمخبوزات وكل ما يطهى مخلوطاً بالحليب والبيض وغير ذلك. والقمح رخيص، ويسهل الحصول عليه. ما المشكلة إذن؟ تكمن المشكلة في أن القمح في وقتنا هذا يزرع بانتقائية بهدف الإنتاج الضخم والاستخدام التجاري واسع النطاق، ويرش بمواد كيميائية متعددة، كما يحتوي على نسب عالية من الجلوتين - البروتين الذي يضايق الهضم ويهيج المناعة.

فإذا تحتم أن يتناول طفلك منتجات القمح، فاحرصي على أن تكون مصنوعة من حبوب القمح الكاملة العضوية ليحصل على جميع عناصرها الغذائية. ومن الأفضل إضافة أنواع أخرى من الحبوب إلى وجباته وأكلاته الخفيفة.

الحبوب الرائعة

تحتوي الطبيعة على تشكيلة واسعة من الحبوب التي يمكنك إضافتها إلى غذاء أسرتك. وتعتبر الحبوب الكاملة غنية بالألياف النباتية وكثير من العناصر الغذائية الضرورية للصحة، وهي بطبيعة الحال أفضل كثيراً لجسم طفلك من الحبوب المكررة المعالجة. استكشفي خيارات الحبوب المتاحة لك، ولا تخشي من تجربة الحبوب الجديدة عليك.

الأرز الأسمر الأرز الكامل غني بفيتامينات ب والألياف. ومنه أصناف قصيرة الحبة وأخرى طويلة الحبة. فأما الأصناف قصيرة الحبة فتساعد على إزالة الفضلات السامة من القولون، وأما الأرز الأسمر البسمتي طويل الحبة فيساعد على التخلص من المخاط الداخلي. وإذا قارنا الأرز الأسمر بالأبيض لوجدنا أن الأسمر يستغرق وقتاً أطول في طهوه ويحتاج لمزيد من الماء، ولكن من الناحية الغذائية هو أكثر فائدة بكثير. وعادة ما لا يرفض الأطفال أكل الأرز، ولكن إذا رفض طفلك أكل الأرز الأسمر، فأعطيه بعض الوقت ليعتاد عليه. ويمكنك البدء بخلط الأرز الأبيض بالأسمر، ثم إجراء عملية التحول تدريجياً. ويشكل الأرز الأسمر أساساً مثالياً لكثير من الأطباق مثل الكاري، والبرياني، والأرزية (الريزوتو)، وحتى البانكيك.

الشوفان تعد حبوب الشوفان مصدراً جيداً للكربوهيدرات المركبة. وتحتوي على ألياف، وبروتينات، ودهون أساسية، وفيتامينات ب، ومعادن كثيرة. كما أنها تعطي شعوراً بالامتلاء، وتصنع منها عصيدة رائعة مع اللبن أو الماء. ويمكن إضافتها إلى الموزلي وأصناف الحساء وكثير من الأطباق الحلوة مثل كعك وفطائر الشوفان. وتشمل أشكال الشوفان: برغل الشوفان (من الحبة الكاملة) ولفائف الشوفان (أكثر الأشكال شيوعاً، وهو سريع الطهو) والشوفان الفوري (معالج أكثر، وبالتالي أقل فائدة غذائية).

الجاودار تستخدم هذه الحبوب، التي يتزايد انتشارها، أساساً في صنع الخبز والرقائق. ويعد الجاودار بديلاً رائعاً عن القمح لأنه يحتوي على نسبة أقل من الجلوتين، ومن ثم يثير قدراً أقل من تفاعلات الحساسية. وعند خبزه لا يرتفع وينفخ بالهواء بنفس الدرجة التي تحدث لخبز القمح. وبالتالي فإن شرائحه اللدنة تعطي شعوراً أفضل بالامتلاء. وإذا اشتريت خبز الجاودار من المخبز، فاسأل البائع لتتأكد أنه من الجاودار بنسبة 100%، إذ إن خبز الجاودار التجاري غالباً ما يحتوي على نسبة من دقيق القمح أيضاً. ويعتبر خبز الجاودار اختياراً جيداً للإفطار، إذ يمكن وضع أي شيء عليه بدءاً من العسل أو المربي، وحتى الطحينة أو شرائح الديك الرومي.



الدخن أطلق على الدخن (أو الجاورس) اسم "ملك الحبوب النشوية"، ذلك لأنه يحتوي على أكثر البروتينات اكتمالاً بين جميع الحبوب النشوية. كما أنه خالٍ من الجلوتين، وغني بالألياف، وسهل الهضم، ومغذٍ جداً. والدخن غني بفيتامين ب وفيتامين هـ، كما يحتوي على الكثير من المعادن مثل الحديد والمغنيسيوم. فضلاً عن هذا، فإنه يعمل كمضاد طبيعي للحموضة، وهو يثبط نمو الفطريات والخميرة ويبدو الدخن في مظهره مثل الكسكس، ويطهى مثل الأرز، ويكون طعمه رائعاً مع الكاري وفي السلطات أو الحساء بأنواعه.

الكينوا عرف الكينوا منذ عصور الإنكا، ولكن أكثر المجتمعات بدأت تعرفه مؤخراً فقط. يعتبر الكينوا من البذور وليس الحبوب ويعطي بروتيناً كاملاً (به قدر من البروتين يعادل ما بالقمح مرة ونصف). فضلاً عن محتواه من الألياف، فإنه يحتوي على مجموعة واسعة النطاق من الفيتامينات والمعادن. وكذلك فإنه خالٍ من الجلوتين، مما يجعله أسهل للهضم. ويتم طهو الحبوب الكاملة في الماء مثل الأرز، ولكن يجب قبل هذا أن تغسل البذور وتشوح بخفة في مقلاة جافة. ويعتبر الكينوا إضافة ممتازة للحساء وأطباق أخرى. ويمكن شراؤه في شكل رقائق صغيرة لصنع العصيدة.

العلس والكاموت هما نوعان قديمان جداً ينتميان إلى عائلة القمح ولكنهما أقل تسبباً في الحساسية من القمح العادي. ويحتويان على نسبة من الألياف ومن البروتين، وكثير من الفيتامينات، والمعادن بما فيها المغنيسيوم، والزنك. ويمكن شراؤهما غالباً في شكل دقيق أو مكرونة.

الحنطة السوداء الحنطة السوداء ليست من الحبوب، ولكنها من الثمار، ومع ذلك فإنها تبدو في هيئتها مثل الحبوب، وطعمها يشبه طعم الحبوب، كما تطهى وتؤكل مثل الأرز وغيره. ولا تحتوي الحنطة السوداء على أي نسبة من الجلوتين، وهي مصدر ممتاز للبروتين، وبها مادة تسمى "روتين" تعتبر من الفلافونويدات الحيوية (وهذه بدورها من الكيمياء النباتية المغذية). كما أن الحنطة السوداء غنية بالبوتاسيوم، والفسفور، وفيتامينات ب. ويمكن شراؤها في صور متنوعة بما فيها دقيق الحنطة السوداء.

بدائل سريعة للقمح

الأرز	الأرز الأسمر، كعك أو رقائق الأرز، مكرونة الأرز
الشوفان	العصيدة، كعك الشوفان، الموزلي، خبز الشوفان، لغائف الشوفان التي تضاف لأنواع الحساء والمشروبات المضروبة بالخلاط
الجاودار	خبز الجاودار المقرمش، خبز بيمبرنيكل، خبز الجاودار الألماني
الذرة	كعك الذرة، الناشوس، الفشار، مكرونة الذرة، خبز الذرة
الشعير	يمكن أكله مثل الأرز، وأيضاً في شكل مكرونة الشعير
الدخن	يمكن أكله مثل الأرز، ويضاف إلى الحساء والعصيدة، وفي شكل رقائق
الحنطة السوداء	يمكن أكلها مثل الأرز، وأيضاً في شكل دقيق أو شعيرية (نودلز)
الكينوا	يمكن أكله مثل الأرز، وأيضاً في شكل رقائق أو دقيق
العلس والكاموت	خبز ومكرونة العلس والكاموت
دقيق بدون القمح	دقيق الحمص، دقيق العدس، دقيق البطاطس، دقيق اللوز، دقيق الشعير، دقيق الدخن، دقيق الكينوا

ما هو الجلوتين؟



الجلوتين مادة بروتينية توجد بصفة طبيعية في بعض الحبوب مثل القمح، والشعير، والجاودار، وفي الشوفان أيضاً ولكن بنسبة أقل. والجلوتين مسبب للحساسية (بمعنى أنه يمكن أن يثير استجابة غير طبيعية من جانب جهاز المناعة)، وقد يسبب تفاعلاً تحسسياً في الأشخاص المعرضين لذلك. ومن أعراض الحساسية للجلوتين: الإعياء، ونوبات، الصداع، وألم المفاصل، والاكنتاب، والتهيج، والاضطرابات الهضمية. وتعرف الحساسية الشديدة للجلوتين باسم السيلياك، ويعالج أساساً بتجنب المأكولات المحتوية على الجلوتين طوال العمر.

وفضلاً عن كون الجلوتين مسبباً للحساسية، فإنه يعمل كالصمغ داخل الأمعاء، فيعطل الهضم السليم للطعام ويعوق امتصاص العناصر الغذائية خلال بطانة الأمعاء، كما يمكن أن يؤدي تناول الجلوتين بصفة منتظمة إلى تفاقم المشكلات الهضمية في الأطفال مثل الغازات والانتفاخ والإمساك.

الحبوب

خالية من الجلوتين

الذرة
الأرز
الدخن
التفاح
الحنطة السوداء
القطيفة (الأمارانث)
الكيوي

تحتوي على الجلوتين

القمح
الشوفان
الجاودار
الشعير
الترينيكال
العلس
الكاموت

الألياف

الألياف هي إحدى مكونات الأطعمة ذات الأصل النباتي، ويتعذر هضمها في الأمعاء الدقيقة، وبالتالي فهي تضيف حجماً وكتلة للبراز، مما يساعد على تيسير عملية الإخراج. وتوجد الألياف أساساً في الحبوب الكاملة، وفي البقول، والفواكه، والخضراوات.

لماذا يحتاج الصغار للألياف؟

- تساعد الألياف على تخفيف المشكلات الهضمية، مثل الإمساك والبواسير.
- تعزز الألياف تكاثر البكتيريا المعوية النافعة التي تكافح الكثير من الميكروبات الضارة.
- تساعد الألياف الجسم في التخلص من الهرمونات الزائدة والكوليسترول.
- تقلل الألياف تسرب السكر الزائد في الأمعاء إلى مجرى الدم، مما يساعد على منع اختلال توازن السكر في الدم، والتقلبات المزاجية، وزيادة الوزن، وفرط النشاط.
- تساعد الألياف الجسم في التخلص من السموم التي قد تتراكم وتسبب الضرر.

أي مصادر الألياف أفضل؟

غالباً ما تستخدم نخالة القمح (القشرة الخارجية من الحبة) في صنع حبوب الإفطار، وقد قيل لنا جميعاً إنها "تنشط الهضم"، ولكن الحقيقة أنها لا تُعتبر الاختيار الأفضل ولا المصدر الأمثل

معامل الأطفال



شاهدي الألياف تتمدد

ضعي ملعقتين كبيرتين من الشوفان في كوب صغير من الماء، واجعلي طفلك يراقب بصفة دورية كمية الماء مع رؤيته للشوفان وهو يتمدد وينتفخ.

نظراً لأن الشوفان غني بالألياف، فإنه يمتص الكثير من الماء الموجود في الكوب: بل كله تقريباً، وذلك إذا تركت الخليط لبضع ساعات أو طوال الليل. وهذا ما يحدث بالضبط عندما نأكل الألياف: فهي تمتص الماء حينما تكون داخل أمعائنا، وتفيدنا في تحقيق هضم أفضل، وإنتاج فضلات أكبر حجماً وأكثر ليونة. لذلك نحصل على نتائج أفضل عندما نزيد من شرب الماء حين تضاف الألياف لروتين الطفل اليومي.

للألياف. فرغم أن نخالة القمح هي مصدر الألياف الذي يحظى بأكبر قدر من الإعلان كعلاج للإمساك وللاضطرابات الهضمية، لكنها في الواقع خشنة القوام جداً، وهذه الخشونة يمكن أن تهيج بطانة القناة الهضمية، مما يؤدي إلى المزيد من المشكلات الهضمية بدلاً من حلها. وتشتمل مصادر الألياف الأكثر رقة على الهضم: نخالة الشوفان، وقشور سيلليوم، والفواكه، والخضراوات، والبقول، وغيرها من الحبوب الكاملة، مثل الأرز الأسمر، والدخن.

البروتين

البروتين هو لبنة البناء الأساسية لجميع أنسجة ووظائف الجسم تقريباً. وهو ضروري للنمو، وإنتاج الهرمونات، والمناعة، وتطور الجهاز العصبي وغير ذلك كثير. ولهذه الأسباب، من المهم جداً أن يتوافر البروتين في أغذية الأطفال. ومع القدر الهائل الذي يتناوله الأطفال هذه الأيام من البرجر الحيواني والأطعمة قليلة القيمة الغذائية، نجد أن مشكلة البروتين لا تتعلق بالكم ولكن بالجودة. إذ يأكل كثير من الأطفال كميات كبيرة من اللحوم المعالجة التي لا تفيد صحتهم؛ كما أن الإضافات الكثيرة التي لا مفر منها قد تكون مدمرة لصحتهم بالفعل.

السجق، وقطع اللحم البارد، واللحوم الجاهزة

رغم أن كثيراً من المستهلكين يعتبرون أن تلك المأكولات مصادر بروتينية، لكن جودتها تعتبر رديئة.

فالسجق والكثير من قطع اللحم البارد عادة ما تصنع من أربا نوعيات اللحوم، وغيرها من الأجزاء الحيوانية، ثم يضاف إليها الكثير من الكيماويات مثل النيتريتات والمواد الحافظة لكي تكسبها نكهة وفترة صلاحية أطول.

والمنتج الناتج يكاد يكون خالياً من أي قيمة غذائية، وتكون له الكثير من الآثار الجانبية.

وللحصول على خيارات صحية أكثر من اللحوم الجاهزة، جربي تحمير الدجاج أو الديك الرومي العضوي في المنزل، وقطعي شرائح رفيعة منه لحشو الشطائر، وإعداد اللغائف، وتغطية فطائر البيتزا. ويمكن أن يستمر لحم الدجاج أو اللحم الأحمر المحمر في الخلاجة ليومين أو ثلاثة أيام إذا تمت تعبته جيداً.

يمكننا أن نجد البروتين عالي الجودة في بعض اللحوم العضوية والمأكولات البحرية. وبطبيعة الحال، فإن طريقة الطهو أيضاً تلعب دوراً كبيراً في الخصائص الصحية لهذه الأطعمة. ولكن ما لا يعرفه الكثيرون أن النباتات بها أيضاً مصادر ممتازة للبروتين مثل: الفول، والبقول، والمكسرات، والبذور، وبعض الحبوب الكاملة، مثل الكينوا والدخن.

حاولي أن تدخلتي صنفاً من البروتين عالي الجودة في كل وجبة تطعمينها لأطفالك. إنه يلعب دوراً كبيراً في تحقيق التوازن لسكر الدم، مما يساعد في منع التقلبات المزاجية، ورفع مستويات التركيز والطاقة. فمثلاً، بدلاً من إعطاء الأطفال سلطة الفاكهة فقط، أضيفي إليها حفنة من البذور النيئة كمصدر إضافي للبروتين والدهون الأساسية.

البيض

يعتبر البيض مصدراً للبروتين والحديد وكثير من العناصر الغذائية الأخرى. إلا أن أغلب منتجي البيض التجاري يحبسون دجاجهم في أقفاص، مما يقلل قدرتها على الحركة والتنقل، ويطعمونها بمخلفات المجازر، ويفرطون في إعطائها الأدوية والمضادات الحيوية لكي لا تصاب بالأمراض المعدية. ولهذه الأسباب فالبيض العضوي أفضل إذا كان متوفراً، أو بيض الدجاج الطليق. ولكن ضعي في اعتبارك أن هذا الدجاج الطليق يترك هائماً على وجهه يأكل أي شيء، وقد لا يكون غذاؤه هذا صحياً أو مفيداً بالضرورة.

إذا كانت هناك مزرعة للدواجن بالقرب من مسكنك، فاسألي صاحب المزرعة عن كيفية معالجتها ونوعية أعلافها. إن وجود مزرعة تباع البيض العضوي أو شبه العضوي أمر يستحق الاهتمام، أو قد تجدين هذا البيض في السوبر ماركت أو محلات الصحة. ولكن أيضاً حددتي الكمية الاسبوعية للبيض لكي لا تتعدى أربع بيضات أسبوعياً تفادياً لمضاره.

الطفل النباتي

يلجأ الكثير من الآباء اليوم للنظام النباتي لأطفالهم لما يحتويه من فوائد على الجسم، خاصة تأثيره على الدم القلوي والمناعة وسرعة الامتثال أثناء المرض، وأيضاً تأثيره الإيجابي على البيئة، والرأفة بالحيوان.



ولكن حتى لو لم تقرري اللجوء التام للنظام النباتي، حاولي ترجيح الأكل النباتي في حياة طفلك لما فيه من فوائد جمّة؛ وتقليل الأكلات الحيوانية لمرة أو مرتان في الأسبوع كحد أقصى.

المشروبات

يحظى الطعام باهتمام كبير للحصول على صحة أفضل لدرجة أن الناس كثيراً ما يتجاهلون المشروبات. إن ما يشربه طفلك له نفس أهمية ما يأكله. ولكي تساعد طفلك على الاحتفاظ بصحة جيدة، تجنبي بعض المشروبات، مثل القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية، والعصائر المحلاة (انظري "تنقية النظام الغذائي" و"الأطفال والسكر") وقدمي له المزيد من المشروبات التالية:

العصائر والمخفوقات الطازجة

هذه المشروبات تُحضّر من الفواكه و/أو الخضراوات الطازجة، سواء كانت معصورة أو ممزوجة بالخلط في المنزل. وهي توفر فائدة الثمرة نفسها فيما يتعلق بمحتواها من الفيتامينات

والعناصر الغذائية. ولكن ما الفارق بين العصائر والمخفوقات؟ العصائر يتم تحضيرها بعصر الفاكهة أو الخضار وتصفيتها، وهكذا يتم استخلاص السكريات والماء والعناصر الغذائية من المكونات. أما المخفوقات فيتم تحضيرها بخفق ثمار الفاكهة أو الخضار بأكملها في الخلاط، مما يجعلها أكثر كثافة ورغوة من العصائر إذ تدخل فيها القشرة والألياف واللبن بجميع عناصرها الغذائية.

ولكي تكوني أكثر إبداعاً عند تحضير المخفوقات، امزجي أصنافاً متعددة من الفواكه والخضراوات، أو أضيفي مقادير أخرى؛ جربي أن تخفقي الموز مع الجوز والشوفان والقرفة على سبيل المثال. وقد تحتوي بعض المخفوقات على الحليب النباتي مثل حليب اللوز أو حليب جوز الهند، لكي تقللي منتجات الألبان في النظام الغذائي لطفلك - انظري فصل "ماذا عن الألبان؟".

تحذيرات:

● قلمي عصائر الفاكهة والمخفوقات بين الحين والآخر وليس بشكل منتظم، إذ إنها تحتوي على سكريات مركزة من الفاكهة، مما يمكن أن يؤثر على سلوكيات الأطفال ومستويات طاقتهم، كما يمكن أن تشعرهم بالامتلاء السريع، مما قد يضعف شهيتهم في أوقات الوجبات.

● جربي عصائر الخضار أيضاً، بإضافة قليلاً من الفواكه للطعم.

● عند شراء العصائر الجاهزة، اقرئي بطاقة المكونات لتتأكدي من عدم احتوائها على سكريات مضافة.

● قومي دائماً بتخفيف عصائر الفاكهة بـ 50% ماء لتقللي تأثير سكريات الفاكهة المركزة.

● إذا لم يكن طفلك حساساً للمكسرات والبذور، فأضيفي بعضاً منها إلى المخفوقات لتوازن محتواها من السكر بقليل من البروتين النباتي.

الماء

جميعنا نعرف أنه ينبغي أن نشرب الكثير من الماء يومياً، ولكن قليلاً منا فحسب هم من يطبقون ما يعرفونه على أنفسهم، ناهيك عن أطفالهم. ينبغي أن نعود أطفالنا، منذ نعومة أظفارهم، على اكتساب عادة شرب الماء. فالماء لا يطفئ الظمأ فحسب، ولكنه يغسل الجسم من الداخل من السموم ويساعد في عملية الهضم ويعزز التركيز.

خطة عملية لشرب الماء

- قدمي الماء على معدة خاوية في الصباح.
- خذي معك زجاجة ماء لأي مكان تذهبين إليه أنت وأطفالك.
- قدمي كميات قليلة جداً من الماء في أوقات الوجبات لكي لا يؤثر سلبي على عملية الهضم.
- أي مشروب آخر غير الماء ينبغي أن يكون محدوداً ومن الإستثناءات.
- دعي أطفالك يروك تشربين الماء خلال اليوم بأكمله.
- قدمي لأطفالك الماء بعد أي نشاط بدني مثل اللعب خارج المنزل.
- اجعلي شرب الماء يكتسب شيئاً من المرح بإضافة مكعبات الثلج بأشكال محببة، أو باستعمال ماصات ملونة، أو وضع شرائح من البرتقال أو الليمون أو أوراق النعناع الطازجة.

شاي الأعشاب

يتم تحضير شاي الأعشاب باستخدام أعشاب و/أو ثمار طازجة أو مجففة. إنها لا تحتوي على الكافيين بطبيعتها. ويعتبر بعضها علاجات طبيعية، مثل استعمال شاي النعناع لتحسين الهضم، وشاي البابونج للاسترخاء، وشاي الزنجبيل لإزالة احتقان الجيوب الأنفية، وشاي الشمر لتهدئة اضطراب المعدة. إليك بعض النصائح:

• يمكن تقديم شاي الأعشاب - دافئاً وليس ساخناً - لطفل مريض لجعله يشعر بالراحة ولزيادة استهلاكه اليومي من السوائل.

• إذا قدمت شاياً عشبياً للأطفال، فاحرصي على تقديمه بدون إضافة السكر أو المحليات الصناعية لكي لا يعتادها.

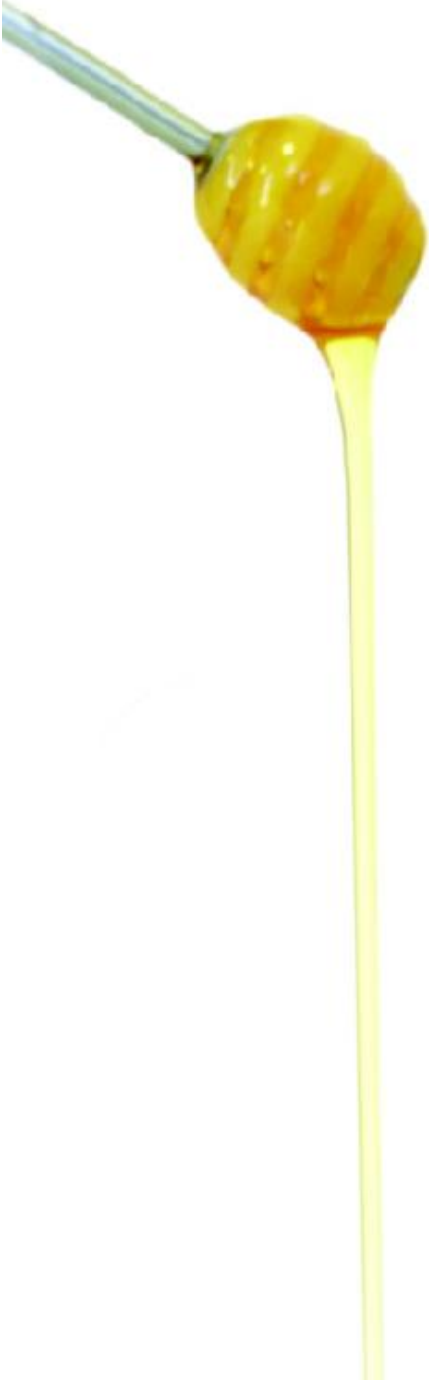
• أنواع شاي الفاكهة مثل شاي التوت تكون لذيذة وهي مثلجة في فصل الصيف مع محلي طبيعي مثل العسل.

الأطعمة الخارقة

حينما تفكرين في "الأطعمة الخارقة"، ما الذي يتبادر إلى ذهنك؟ إذا كان الطعام الخارق الوحيد الذي يمكنك التفكير فيه هو سبانخ البحار "بوبي"، فهذا الجزء من الكتاب من أجلك. هناك أطعمة كثيرة بدءاً من الطحالب وحتى التوابل يمكن اعتبارها خارقة. ورغم أن بعضها له أسماء غريبة ربما لم تسمعي عنها من قبل، فإنك قد تندهشين حين تعرفين أن أغلبها يعد من الأطعمة التي نتناولها كل يوم والمتاحة بسهولة ويسر.

تعتبر الأطعمة أو المأكولات الخارقة مخازن غنية بالمواد المعززة للصحة من الفيتامينات، والمعادن، والأحماض الأمينية، والألياف، والدهون الأساسية، والكيميائيات النباتية، والإنزيمات. والعناصر الغذائية التي تحتوي عليها عالية الجودة ويسهل امتصاصها في الجسم.

سبعة أطعمة خارقة لصحة خارقة



الاسبيرولينا. الاسبيرولينا نوع من الطحالب الخضراء المزرقة التي تنمو في المحيطات وبحيرات المياه العذبة. وهذا الطعام المغذي جداً غني بالحديد والبروتين ويفيد في تخليص الجسم من السموم، وتنشيط النمو والمناعة. ونظراً لونه غير الجذاب لبعض الصغار، فقد لا يقبلون عليه، إلا أنه يوجد في شكل كبسولات أو مسحوق لدى معظم المتاجر الصحية، ويسهل خلطه بالعصائر والمخفوقات لإعطاء دفعة معززة بين الحين والآخر.

العكبر. تلك المادة يمكن تناولها بالفم وينتجها النحل لتحسين وسد فتحات خلايا النحل الشمعية. وهي مضاد حيوي طبيعي ولها خصائص مضادة للبكتيريا، والفطريات، والفيروسات، وليست لها آثار جانبية. ويعمل العكبر على تنشيط جهاز المناعة، وتقليل السموم المتراكمة، وتخفيف الالتهاب؛ وهو علاج طبيعي جيد لحالات التهاب الحلق، والاحتقان. ويمكن أن تجده في المتاجر الصحية وبعض الصيدليات، ويباع في شكل أقراص للاستحلاب أو شراب يمزج بالعسل.

العسل الخام. يعتبر عسل النحل الخام أحد الأطعمة القليلة المستخدمة منذ القدم لدى ثقافات عديدة كدواء طبيعي، ويحتوي على ما يصل إلى 80 مادة مهمة لصحة الإنسان. وإذا أخذ عن طريق الفم، فإنه يفيد في معالجة الحمى، والالتهابات، والمشكلات الهضمية، وحالات الاحتقان الصدري، والسعال، والتهابات الحلق. كما يمكن استخدامه خارجياً لعلاج الجروح والحروق نظراً لخصائصه المطهرة والمساعدة على الالتئام. واحرصي على أن يكون العسل الذي تشتريه خاماً ولم يتعرض للمعالجة أو للحرارة. ويعتبر العسل المنتج من زهور شجرة الشاي عسل المانوكا من أقوى أنواع العسل المتاحة اليوم. عن نفسي، أفضل أن أقدم العسل كدواء أثناء المرض وليس كأكل يومي.

الشوفان. هذا النوع من الحبوب يجب أن يكون طعاماً رئيسياً ضمن ما يأكله كل طفل. الشوفان غني بالألياف، ومليء بالعناصر الغذائية، ويعطي شعوراً قوياً بالامتلاء (انظري "الحبوب الرائعة"). ونظراً لأنه مصدر غني بالكربوهيدرات المركبة والبروتين، فإنه يساعد على منع انخفاضات سكر الدم التي تصيب الأطفال. اجعلي الشوفان جزءاً من الروتين اليومي لطفلك بتقديمه في شكل حليب أو عصيدة أو مع الموزلي، أو بإضافة الشوفان لوصفات متنوعة مثل أنواع الحساء والمخفوقات وحتى بعض أنواع الحلويات.



خضروات معروفة بقيمتها الغذائية المرتفعة وخصائصها المضادة للسرطان. فهي تحتوي على كيميائيات نباتية تسمى الإندولات والكاروتين، التي تساعد على تقوية الكبد وجهاز المناعة؛ كما أنها غنية بالحديد. ويمكن إضافة هذه الخضروات إلى أغذية الأطفال بطرق متنوعة تشمل القلي بالهواء، والحساء بأنواعه، وكماكولات نيئة (لذيذة مع غموس صحي).

البروكولي وخضراوات العائلة الصليبية. البروكلي، والكرنب، والقرنبيط، والفجل، واللفت، والجرجير **البنجر**. هذا النوع من الخضر الجذرية يمكن أن يكون مصدر متعة للأطفال نظراً لونه الأرجواني القاتم وطعمه الحلو. ويحتوي على كثير من الفيتامينات والمعادن بما فيها فيتامين ج والحديد. وهو غني بالكاروتين، الذي يعتبر مضاد قوي للأكسدة ومنتشط للمناعة، كما أنه غني بالألياف. وأفضل مميزات البنجر أنه متنوع الاستخدامات جداً، فيمكن أن يصنع منه أنواع الحساء، والعصائر، والسلطات، والمأكولات المهروسة، والصلصات، أو يضاف إلى كثير من الأطباق.

الثوم. هو نوع من الأبصال، وله تأثيرات مضادة للبكتيريا وللفيروسات والفطريات. وتعمل المركبات الكبريتية في الثوم على تقوية جهاز المناعة، ومكافحة العدوى، والوقاية من المرض، وتخفيف الاحتقان، وإفراز المخاط، كما أنه يساعد على تثبيت مستويات سكر الدم ومنع حدوث رد فعل يؤدي إلى انخفاضها؛ وهو الأمر الذي يكثر حدوثه في الأطفال. ويعتبر الثوم علاجاً غذائياً طبيعياً رائعاً لنزلات البرد والالتهابات، لاسيما عند خلطه بالعسل الخام انظري قسم "العلاج السريع". وكما هو معروف، فإنه لذيذ الطعم في أطباق لا حصر لها.

الكرم. هذا التابل ذو اللون الأصفر الفاقع يعد من أرخص المأكولات الخارقة وأكثرها توفراً بالأسواق. ويساعد الكرم على الهضم، كما يحتوي على مادة تسمى الكركمين؛ تعمل كمضاد

قوي للأكسدة، وتساعد على تقليل الالتهاب وتنشيط جهاز المناعة. وهو منكه مثالي لأطباق الكاري والأرز والمشويات.

وتمثل المأكولات الخارقة التي ذكرناها اختيارات رائعة لسهولة إضافتها إلى غذاء طفلك. وتوجد أطعمة أخرى لها خصائص خارقة، وتشمل الزنجبيل، وطحالب الكلوريل، والنوني، والصبار، وغذاء ملكات النحل، وحبوب لقاح النحل، وبذر الكتان، وعشبة القمح، والحبوب المستنبتة، والعسل الأسود، والبصل، والكينوا، والعنب، والبابايا... إلخ. وكلما زادت المأكولات الخارقة التي تضيفينها إلى حياة أسرتك، زاد مردودها على صحتكم.



الغذاء العضوي

يتفاوت التعريف الدقيق لـ "الغذاء العضوي" عالمياً. ولكن بصفة عامة، يمكننا القول بأن الغذاء العضوي خالٍ من المضادات الحيوية، وهرمونات النمو التكميلية، والمبيدات والأسمدة الكيميائية، وعمليات الهندسة الوراثية (وهي تعديلات وتحويرات جذرية في التركيبات الجينية للكائنات الحية). ويستخدم مزارعو الغذاء العضوي وسائل مثل: تدوير المحاصيل، وهو أسلوب التبدل الموسمي للمحاصيل المختلفة في نفس الحقل، مما يؤدي إلى التجديد الطبيعي لحيوية التربة بدلاً من استنزاف مكوناتها الغذائية وإعادة تدوير المخلفات لاستخدامها كأسمدة طبيعية بدلاً من الكيميائية، والحث على إكثار الكائنات الدقيقة المفيدة والآفات النافعة (نعم، بعض الآفات تكون نافعة) لحفظ التوازن الطبيعي البيئي وتقديم رعاية أفضل للحيوانات.

أسئلة متكررة عن الغذاء العضوي:

هل الغذاء العضوي أفضل لأطفالي؟

نعم، هو أفضل لجميع أفراد العائلة، بكل تأكيد، لأنه خالٍ من السموم. فعلى سبيل المثال، أشجار التفاح التي يتم زرعها بصفة تقليدية، قد يتم رشها بمبيدات الحشرات والمواد الكيميائية القاتلة للفطريات لما يصل إلى 75 مرة قبل أن يتم نضجها وأكلها. وكما شرحنا سابقاً في قسم "انتبهي للسموم"، فإن الابتلاع المتكرر لهذه السموم يمكن أن يؤدي إلى العلل والأمراض، ولكي تتخلص أجسامنا من هذه الكيميائيات لابد أن تستخدم الكثير من العناصر الغذائية الأساسية للصحة الجيدة والنمو السليم. بينما لا تستخدم الزراعة العضوية الكيميائيات السامة في تسميد التربة أو رشها.

هل الغذاء العضوي أكثر تغذية؟

المحتوى الغذائي للطعام نباتي الأصل يتحدد أساساً بالمحتوى المعدني للتربة التي زرع فيها النبات؛ وفي حالة الزراعة العضوية، يكون من الأرجح أن يتم تعزيز تلك المعادن عن طريق تدوير المحاصيل وغير ذلك من الممارسات السابق ذكرها. وفضلاً عن هذا، كما ذكرنا سابقاً، فإن الزراعة العضوية لا تستخدم المعالجات الكيميائية ضد الآفات والأمراض النباتية، ومن ثم يتحتم على

النباتات أن تكافح هذه العوامل الضارة بشكل طبيعي، فمن خلال تأثرها بهذه الضغوط البيئية تنتج المزيد من العناصر الغذائية النباتية. وتعتبر الفواكه والخضراوات الغنية بالعناصر الغذائية النباتية أطعمة تعزز الصحة الجيدة.

هل طعام الغذاء العضوي أفضل؟

في رأيي نعم. لا شك أن الإجابة عن هذا السؤال تعتمد على الطعام الذي يتم تناوله وعلى الشخص الذي يأكله. ومع ذلك، فإن مذاقات الطعام وتفضيلاته - لاسيما في الأطفال - يمكن التأثير عليها إيجابياً إذا تم تقديم الطعام بشكل جيد وتكراره مع مرور الوقت. ستجدون المزيد في فصل "هيا نأكل".

هل شكل الغذاء العضوي مثل غير العضوي؟

إننا في الطبيعة لا نجد الفواكه والخضراوات متجانسة تماماً في ألوانها، ولا منتظمة تماماً في شكلها، ولا خالية تماماً من اللطخ وبعض التشوهات الطفيفة. فإذا اشتريت بعض ثمار الطماطم، على سبيل المثال، وكانت تبدو مثالية في هيئتها، وتبقى سليمة في الثلاجة لما يزيد عن أسبوع، دون أن تتغير هيئتها، فالأرجح أنها تكون معدلة أو منتقاة وراثياً، ورشت شجيراتا بالمبيدات، وأنضجت الثمار بتعريضها للغازات وليس بطريقة طبيعية. وأما الفواكه والخضراوات العضوية فتميز بفترة صلاحية قصيرة وتجدين فيها بعض التشوهات والأشكال اللانمطية.

هل الغذاء غير العضوي ضار بنا؟

كما تعرفين، فإن الكثير من الأطعمة غير العضوية يتم تعديلها وراثياً، أو رشها بالكيميائيات، أو إنضاجها بطرق غير طبيعية، أو الإفراط في معالجتها، أو إضافة الكثير من السكر إليها، أو إضافة المواد الحافظة والنكهات والألوان الاصطناعية وما لا حصر له من الإضافات الأخرى. ومع ذلك، فإن الكثير من أصناف الأطعمة غير العضوية المتاحة لا يزال يسهم في إكسابنا الصحة الجيدة واستمتاعنا بالأطعمة المغذية؛ وما عليك سوى أن تعرفي ما يجب أن تشتريه وما يجب أن تتجنبينه؛ وهدف هذا الكتاب هو مساعدتك في هذا المجال. وتذكري أيضاً أنه ليست كل المنتجات العضوية يجب أن نعتبرها تلقائياً أفضل لصحتنا من غير العضوية. فمثلاً عبوة من المربي العضوية تحتوي على "سكر عضوي" كأول مكون من مكوناتها؛ فكانت هذه المربي تحتوي على كمية من السكر تفوق ما تحتويه من الفاكهة نفسها. لذا، تذكري أن تكوني مستهلكة ذكية وانظري جيداً فيما تشتريه. انظري "هيا نتسوق".

إذا كان الغذاء العضوي رائعاً هكذا، فلماذا لا يأكله جميع الناس؟

إليك بعض الإجابات العديدة المحتملة لهذا السؤال:

• الخوف من التغيير: من السهل دائماً أن تتمسكي بما اعتدت أن تفعله بدلاً من أن تغامري بتجربة أطعمة وأصناف جديدة؛ إن بعض الأطفال يغضبون إلى حد الشجار إذا حاولت أن

تقدمي لهم طعاماً جديداً، وقد يحتاجون لبعض الوقت حتى يتكيفوا مع المذاقات التي لم يعتادوا عليها.

● قلة المعلومات ونقص المعرفة حول هذا الموضوع: فكثير من الناس في حيرة من أمرهم بشأن ما هو أفضل لهم.

● عدم توافر الأغذية العضوية: لازالت صناعة الأغذية العضوية محصورة في نطاق ضيق نسبياً، ولا يزال إنتاج أغلب مزارعي وشركات الأغذية العضوية ليس بالحجم الكافي للمنافسة الفعالة مع نظرائهم من منتجي الأغذية التجارية غير العضوية؛ كما أن نقص اللوائح القياسية المنظمة للمزارع العضوية في أنحاء العالم يجعل من الصعب على منتجها أن يستمرروا في نشاطهم بقوة، وهو السر في عدم توافر السلع العضوية في كثير من الأماكن.

● **التكلفة:** تميل المنتجات العضوية لأن تكون أعلى سعراً، وذلك بسبب التكاليف الزائدة للزراعة العضوية، وبسبب قصر فترة الصلاحية للمنتجات العضوية بالنسبة لغير العضوية، وكذلك بسبب الصعوبة التي تحدثنا عنها سابقاً، وهي صمود تلك المنتجات الصحية في عالم المنتجات غير العضوية الأكبر؛ وهكذا نجد الأشخاص الملتزمين في حياتهم بميزانية محدودة لا يستطيعون الاستمرار في شراء بعض الأغذية العضوية الأعلى سعراً.

أدخلي الغذاء العضوي إلى حياة صغارك: خطة عمل

إن اتجاهك إلى الغذاء العضوي يعني يقيناً أنك تسيرين في الاتجاه الصحيح، حتى إذا كنت لا تعتقينه بنسبة 100%. إن البدء في إدخال الغذاء العضوي إلى حياة عائلتك أمر سهل، وذلك باتخاذ الخطوات الصغيرة التالية:

● **اشتري الطعام العضوي متى كان متوفراً أمامك.** يتزايد الآن عدد متاجر السوبر ماركت ومحال الأغذية الصحية التي تبيع المنتجات العضوية المناظرة للأطعمة التي يتم استهلاكها كل يوم، مثل حبوب الإفطار، والحبوب، وحشو الشطائر، والزيوت، وغير ذلك كثير. فإذا لم تجدي المنتجات العضوية في المكان الذي تعيشين فيه، فاذهبي إلى أماكن أخرى، ولا تترددي في مطالبة المتجر بجلب المزيد من المنتجات العضوية. فكلما زاد الإقبال على شرائها، انخفضت أسعارها.

● **حولي الفناء الخلفي لبيتك إلى حديقة للخضراوات.** هذا الإجراء يمكن أن يكون بسيطاً، واقتصادياً، وعضوياً بالقدر الذي تريدينه.

ابحثي عن المزارع العضوية المحلية ومنافذ توزيع إنتاجها. اشتري من البائعين المحليين للمنتجات العضوية ما تريدينه من خضراوات، وفواكه، وبيض. وسوف تستمتعين أنت وأطفالك بزيارة هذه الأماكن والتحدث إلى البائعين عن منتجاتهم الرائعة. في بعض البلدان،

وعلى الرغم من عدم وجود المزارع العضوية



المرخصة بعد، تكون كثير من المزارع قريبة جداً من الوفاء بالمعايير العضوية؛ وهذه المزارع يمكن معاونتها على الاستمرار والازدهار بأن يقبل المستهلكون على إنتاجها ويقوموا بتشجيعها وتعزيز علاقاتها التجارية مع عملاء كثيرين. يجب أن تدركي المفاهيم الخاطئة الشائعة عن الغذاء العضوي. رغم أنه من المعروف على نطاق واسع أن الأغذية العضوية لا تتعرض لأي نوع من المبيدات، فإن هذه المعلومة غير دقيقة، ولكن الصحيح أن أصحاب المزارع العضوية مسموح لهم بأن يستخدموا أنواعاً معينة فقط وبكميات محدودة من المبيدات التي لا تكون أساساً من كيميائيات كربونية سامة للخلايا. ومفهوم خاطئ آخر وهو أن أولئك المزارعين لا يستخدمون المضادات الحيوية، ولكن الواقع أن المضادات الحيوية لا يسمح بها للوقاية من الأمراض في المزارع العضوية، ولكن يسمح بها لعلاج حالات العدوى إذا وقعت.



هيا نتسوق

كيف تتسوقين بذكاء

المشكلة كلها تبدأ في السوبر ماركت. إنها دائرة مغلقة حقاً: فأنت تشتريين قطع الشوكولاتة وأكياس رقائق البطاطس لأن أطفالك يحبونها؛ وأطفالك يأكلونها لأنك تشترينها.

ولعل تطبيق الإرشادات الصحية في السوبر ماركت هو أهم خطوة تتخذينها لتحويل أسرتك إلى استهلاك الأطعمة المغذية. فعلى أي حال، إذا كانت خزانة المطبخ والثلاجة مليئة بالأطعمة المفيدة، فسيسهل هذا مهمتك كمدير ومنفذ لحملة التغذية الصحية. ويقدم هذا الفصل إرشادات تجعل عملية التسوق أكثر فائدة وقيمة لك ولأطفالك، بالإضافة إلى تذكيرات مهمة بالأخطاء الكبيرة التي تحدث أثناء التسوق.

تسوقي بأسلوب صحي

إذا ذهبت للتسوق لأجل عائلتك، فإن التسوق الصحي يصبح مسئوليتك وليس مسئولية أي شخص آخر. ولكي تقومي بالتسوق بأسلوب صحي أكثر، اتبعي الإرشادات السهلة التالية:

اكتبي قائمة وتمسكي بها. فمن الأسهل كثيراً أن تتناولي طعاماً صحياً إذا لم تشتري الأطعمة غير الصحية في المقام الأول. استخدمي "قائمة التسوق" الواردة في هذا الفصل لإرشادك.

استكشفي المحيط الخارجي. أكثر الأطعمة فائدة عادة ما تكون موضوعة في الممرات الخارجية من السوبر ماركت، بينما تحتوي الممرات الداخلية على الأطعمة المعالجة، والمكررة، والمحتوية على النكهات الاصطناعية.

ركزي على المنتجات المحلية الموسمية. عند شراء المنتجات الزراعية، اختاري ما ينتمي منها للموسم الحالي وابعثي عن الخضراوات والفواكه المنتجة محلياً لا المستوردة قدر الإمكان.

كوني جريئة. ادخلي متاجر الأغذية الصحية وأقسام المأكولات الصحية في السوبر ماركت، وجربي منتجات ونكهات جديدة. اكتبي ملاحظة على قائمة التسوق التي تأخذينها معك لكي تجربي أحد الأطعمة الصحية في كل زيارة لك. وتذكري أن تشجعي أطفالك على أن يجربوا أطعمة جديدة معك واسمحي لهم بتكوين آراء شخصية حول ما يفضلونه وما لا يفضلونه.

كوني مستهلكة ذكية. اقرئي قائمة المكونات التي على العبوة بعناية دائماً ولا تعتبري كل ما يدعيه المنتجون عن فوائد منتجاتهم حقائق مسلماً بها. يجب أن توجهي الأسئلة وتبحثي عن الأجوبة على شبكة الإنترنت، أو في الكتب، أو لدى أخصائي التغذية.

لا تبتلعي الطعام. احذري العروض الخاصة، والجوائز، والإضافات الزائدة. تلك طرق خداعية للبيع، وقد ينتهي بك الأمر بأن تشتري منتجاً لا تحتاجينه ولا يفيدك، وربما يضرك. احذري من سطوة الحملات الإعلانية والعروض التسويقية. فإذا وقع طفلك في شرك إحدى تلك الحملات، فاشرحي له الأسباب التي تجعلك ترفضين تلبية طلباته.

فخاخ التسوق الشائعة

مهم

انتبهي
للادعاءات المضللة

إذا كانت عبوة المنتج تقول:
خال من السكر؛ الأرجح أن المنتج
يحتوي على محليات صناعية.
خال من الدهون أو منخفض الدهون؛
الأرجح أن المنتج يحتوي على
الكثير من السكر، وربما المحليات
الصناعية، لتعزيز المذاق، تعويضاً
عن قلة الدهون أو غيابها.

إن أغلب السلع الغذائية التي يتم تسويقها خصيصاً للصغار تكون معالجة بإفراط وتحتوي على أعلى المستويات من أسوأ المكونات، بدءاً من الملح والسكر والدهون المشبعة، وحتى جميع الإضافات الكيميائية التي تصنع مزيج اليوم من الأطعمة "الحديثة"، "المثيرة"، "المريحة". وهذه المشكلة تتفاقم بواسطة الحملات الإعلانية الشرسة والجهود التسويقية لجعل هذه الأطعمة لا تقاوم. وإليك بعض الوسائل المختلفة لإغراء المستهلك:

● شكل العبوة (التعبئة). تلصق على العبوة صور الشخصيات الكارتونية والألوان الزاهية التي تجذب الأطفال وآباءهم على حد سواء؛ فعلى سبيل المثال، إذا كانت ابنتك تحب الأميرات، فمن الصعب عليها أن تقاوم شراء عبوة حبوب أو معجون أسنان عليه صور أو رموز تتصل بالأميرات. فإذا كان المنتج المعني يحتوي على مكونات غير صحية، فاشرحي هذا لطفلك ووضحي له أنه إذا كان معجباً بالشخصية وليس بالمنتج نفسه، فبإمكانه الحصول عليها كلعبة وليس كعبوة طعام.

● الهدايا (الترويج). غالباً ما توجد لعب صغيرة أو ملصقات أو كروت أو علب ألوان داخل العبوة أو مرفقة بها؛ وهي بالأساس مجرد رشاي للمستهلك لكي يختار تلك الماركة دون الأنواع المنافسة. لا تقعي في هذا الفخ. واحكمي على السلعة بما تحتويه من غذاء لا بعبوتها ولا بالهدية التي تأتي معها.

● موضع المنتج (طريقة العرض). إن وضع معظم أصناف الحلوى على الرفوف السفلى في متناول أيدي الأطفال يزيد فرص مشاهدتهم لها وتعلقهم بها. وبالمثل، فقد تحولت طاولات الدفع في معظم محال السوبر ماركت وغيرها إلى مكان لبيع الحلوى وتحدي حقيقي للآباء: فبينما يقفون في الطابور لتسجيل أسعار مشترياتهم، يلح أطفالهم عليهم ليشتروا لهم الحلوى المغربية المعروضة، وقد

تصدر عنهم في بعض الأحيان سلوكيات غير لائقة ونوبات غضب. والحل الأمثل هو أن تقولي "لا" وتتمسكي بها.

ماذا تشتريين: قائمة التسوق

قائمة التسوق أو المشتريات، التي تحتوي على تصنيفات واسعة، تتيح لك خطوطاً إرشادية أساسية لشراء الأغذية الصحية. وأقترح عليك نسخ القائمة التالية واصطحبها معك عند الذهاب للتسوق. إذا كان طفلك الأكبر سناً يرافقك في زيارتك هذه، فكفيه بقراءة القائمة وملاحظة ما تحرزينه من تقدم في جميع مجموعة كاملة من الأطعمة المفيدة المغذية؛ سيكون هذا بمثابة إلهاء جميل له عن جميع السلع الضارة المتراسة على أرفف السوبر ماركت والتي تتصارع على جذب انتباهه.

قائمة التسوق

الكربوهيدرات المركبة	الخبز الجاودار، العنيس، الأرز، الصويا، الفصح الكامل، الخبز متنوع الحبوب، الدقيق، القمح الكامل، الحنطة السوداء، الشوفان، الأرز، الحمص، العدس، الكينوا، الحبوب، الأرز الأسمر، الشوفان، الموزلي، الحنطة السوداء، الكينوا، البخن، الذرة العضوية الجافة لصنع الفشار المنزلي، المكرونة، العدس، الكاوث، الفصح الكامل، الحبوب الكاملة المتنوعة، البقول، الفول، القرنية، العدس، البسلة، رقائق الأرز، كعك الشوفان، الرقائق وأصابع الخبز المصنوعة من القمح الكامل، حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة (بوز إضافة السكر؛ وباستخدام محليات طبيعية)
الفواكه	أي فواكه في مواسمها الطبيعية الفواكه المجففة، التمر، التين، المشمش غير المصنوعي على شاشي أكسيد الكبريت، الزبيب، الفراسيا، حبات التفاح شرائح المانجو
الخضراوات	أي خضراوات وأوراق السلطة أو الخضراوات المجمدة في موسمها
منتجات الألبان	زبادي الكاجو أو أجبان نباتية أو حليب اللوز، حليب جوز الهند، حليب الأرز، حليب الشوفان
اللحوم والبيض العضوي	اللحوم والبيض العضوي
المكسرات والبذور النيئة	المكسرات النيئة، اللوز، الجوز، الكاجو، جوز عين الجمل، الصنوبر، البقان، المندق، جوز المكاداميا، الفستق، البذور النيئة، السمسم، بذور دوار الشمس، بذور اليقطين، بذور الكتان
التوابل والأعشاب	الملح البحري أو ملح الهيمالايا، الطفل الأبيض، الطفل الأسود، الطفل الأحمر، القرقة، جوزة الطيب، الخردل، إكليل الجبل، النعناع المجفف، الزعتر، أوراق الغار، الكركم، الكون، الكزبرة، الطفل الحلو، مسحوق الزنجبيل، الزعفران
متنوعات	مرسي الفاكهة الطبيعية، عسل النحل الطام، الزيتون، شراب القيقب، زبدة الفول السوداني العضوية دون إضافة السكر، أنواع زبدة المكسرات، عجوة الطماطم، الكائنثب العضوي، الخردل، صلصة البستو، صلصة الطماطم، خلاصة الفانيليا، زيت الزيتون، زهور أوميجا، خل التفاح، خل العنب، المتكافآت، قوالب الفاكهة الطبيعية، الشوكولاتة الداكنة، بنسبة 70%، بودرة التاكاو الني العضوي
المشروبات	المياه المعدنية، علب عصائر الفاكهة الطبيعية بنسبة 100%، أنواع شاي الأعشاب

ملحوظة: المنتجات التي توجد بجوارها علامة النجمة (*) يجب شراؤها واستهلاكها باعتدال لأسباب موصلة بين شاي الكناز. ويجب أن تكون جميع المنتجات عضوية قدر أمكن ذلك.

قراءة بطاقات المنتجات

لحسن الحظ أن القانون يحتم اليوم على منتجي الأغذية أن يكتبوا قائمة بجميع مكونات السلع التي ينتجونها على بطاقات المنتجات، ويجب أن نستغل هذه الميزة لصالحنا. قراءة بطاقات المنتجات أثناء التسوق سوف تستغرق منك دقائق قليلة إضافية، لاسيما في المرة الأولى، ولكنك سرعان ما ستعرفين المنتجات التي ترضين عنها، ولن يستغرق تسوقك وقتاً طويلاً في المرات التالية.

وعندما تقرئين بطاقة المكونات المكتوبة على عبوة المنتج، تذكرني ما يلي:

● المكونات مرتبة حسب كميتها، هذا يعني أن أول مكون موجود بأكبر كمية في السلعة، والمكون الثاني موجود بثنائي أكبر كمية... وهكذا.

● عادة ما تكون المنتجات المحتوية على أقل عدد من المكونات أفضل من الناحيتين الصحية والغذائية. أما إذا كانت القائمة طويلة وتحتوي على مكونات غير معروفة وأسمائها يصعب نطقها، فاحذري منها.

● تجنبي المنتجات التي أضيف إليها السكر أو المحليات الصناعية، أو الزيوت المهدرجة، أو الألوان الكيماوية، أو النكهات الصناعية، مثل الجلوتامات أحادية الصوديوم (MSG)، أو مواد E المرقمة، أو الإضافات الأخرى.

● كثيراً ما تضاف بعض الفيتامينات والمعادن إلى الأطعمة المكررة كمحاولة لتعويض نقص العناصر الغذائية فيها. فقد يحتوي أحد أنواع حبوب الإفطار "المدعمة" على كمية إضافية من الحديد وفيتامينات ب، ولكن هل فكرت لماذا أضيفت هذه الكمية إلى هذا المنتج؟ ألم يكن من الأجدر أن تكون تلك العناصر الغذائية موجودة بشكل طبيعي في الحبوب المستخدمة في صنعها؟ فليكن هدفك الحصول على تلك العناصر من أطعمة طبيعية، بدلاً من الأطعمة المكررة التي تحتاج إلى إضافة عناصر داعمة تعوض المواد الغذائية الناقصة.

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً قد يكون من الأجدى أن تفحصي قوائم المكونات (الموضحة في الصفحة التالية) لثلاثة أنواع من الحبوب الشائعة التي تباع للأطفال. لاحظي ما يلي في النوعين 1، 2:

- محتوى مرتفع جداً من السكر (فهو أحد المكونات الثلاثة الأولى في قائمة المكونات).
- لا يحتويان إلا على القليل جداً من الغذاء الحقيقي (مثل القمح، أو الذرة، أو الأرز).
- بهما محتوى مرتفع من المواد الحافظة والنكهات والألوان الصناعية.
- أضيفت إليها نسب من الفيتامينات والمعادن (بسبب ضآلة ما تبقى فيهما من عناصر غذائية بعد عملية التكرير).
- على الرغم من أن بعض الألوان والنكهات التي يحتويان عليها تسمى طبيعية، فإنه من الصعب تحديد مدى نقائها، حيث إن معايير استخدام لفظ "طبيعي" غير دقيقة. فبعض الأصباغ اللونية تشتق من الطبيعة، ولكنها تعدل فيما بعد بعدد من العمليات الصناعية قبل أن تضاف إلى الطعام.

حبوب الإفطار 1:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (125g)	
Amount Per Serving	
Total Fat	10g 20%
Sodium	100mg 20%
Total Carbohydrate	30g 60%
Dietary Fiber	1g 2%
Sugars	15g 30%
Protein	5g 10%
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's secrets.	

حبوب الإفطار 2:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (125g)	
Amount Per Serving	
Total Fat	10g 20%
Sodium	100mg 20%
Total Carbohydrate	30g 60%
Dietary Fiber	1g 2%
Sugars	15g 30%
Protein	5g 10%
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's secrets.	

حبوب الإفطار 3:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (125g)	
Amount Per Serving	
Total Fat	10g 20%
Sodium	100mg 20%
Total Carbohydrate	30g 60%
Dietary Fiber	1g 2%
Sugars	15g 30%
Protein	5g 10%
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's secrets.	

يحتوي النوع 1 من حبوب الإفطار على 16 جراماً من السكر في حصة قدرها 30 جم. وهذا يعادل تقريباً 3 ملاعق صغيرة من السكر في كمية تملأ كوباً واحداً! كما أن مقدار السكر مكتوب في أعلى قائمة المكونات، مما يعني أنه يحتوي على قدر من السكر يفوق جميع المكونات الأخرى. هذا بالإضافة إلى أشكال أخرى من السكر (انظري "الأطفال والسكر").

ويحتوي النوع 2 من حبوب الإفطار على 280 ملجم من الملح في حصة قدرها 29 جم! وهذا يعني أن نسبة الملح تصل إلى 12% من محتواه، مقابل النسبة المثالية التي مقدارها 4% أو أقل! ومع ذلك، فإن العبوة قد كتبت عليها "محلى طبيعياً"، و"مصدر جيد للكالسيوم والحديد" و"يحتوي على 12 نوعاً من الفيتامينات والمعادن".

قارن المنتجين السابقين بالنوع 3 من حبوب الإفطار الذي يتم تسويقه للأطفال كذلك، ولكنه مصنع بواسطة إحدى شركات الأغذية العضوية. وعلى الرغم من أنه محلى هو أيضاً، فإنه أفيد غذائياً، ومذاقه لذيذ، ويعشقه الصغار! لاحظي أن هذا المنتج يحتوي على:

- مكونات قليلة جداً (ثلاثة فقط مقابل 46 و 29 مكوناً في النوعين الأولين على الترتيب).
- قدر أقل من السكر (9 جم لكل حصة قدرها 30 جم، مقابل 16 جم في النوع 1)، كما أنه من مصدر طبيعي عضوي، مما يجعله أقل ضرراً للصحة.

●4 % فقط من الملح (مقابل 12%)
في النوع رقم 2) وهو في صورة
ملح بحري، وهو نوع الملح الأكثر
فائدة غذائياً.

● غذاء حقيقي (دقيق الذرة) باعتباره
المكون الأول والأكبر.

● صفر من المواد الحافظة،
والنكهات والألوان الصناعية،
والإضافات الأخرى.

ماذا عن الأغذية المعلبة؟

يجب أن يكون استعمال الأغذية المعلبة باعتدال مع الانتباه جيداً إلى قائمة مكوناتها. الطعام المعلب قد يمتص مادة القصدير المبطنه لجدار العلبه الصلب والتي فائدتها وقاية هذا الجدار من التآكل، إذ يمكن أن تنتقل مادة القصدير ببطء إلى الطعام، لاسيما إذا كان الطعام حمضياً، مثل معجون الطماطم أو غيره من منتجات الطماطم. كما تحتوي الكثير من الأطعمة المعلبة على كثير من الملح والسكر (ناهيك عن الإضافات الكيميائية) كموا د حافظه ومحسنات للنكهة.

إننا لا ننكر طبعاً أن الأطعمة المعلبة عملية. فإذا احتجت إليها، حاولي أن تشتريها من محال الأغذية الصحية، لأنها عادة ما تضم أصنافاً عضوية تحتوي أيضاً على قدر أقل من السكر والملح والمواد الحافظة. وعندما تستعملين الأطعمة المعلبة، تذكري التحذيرات الثلاثة التالية:

- اشطفي الطعام جيداً بعدما تخرجينه من العلبه (طبعاً هذا غير ممكن مع بعض الأطعمة).
- لا تشتري الأطعمة الحمضية المعبأة في علبه من الصفيح.
- لا تشتري علب الصفيح التي تعرضت للتلف أو المثنية، إذ يمكن أن تتكاثر فيها البكتيريا.

الصلصات أو المتبلات الجاهزة

نوع الصلصة	مزاياها	عيوبها	ماذا أفعل؟
الكتشب	تحتوي على الطماطم المركزة الغنية بفيتامين ج ومادة كيميائية نباتية هي المنكوبين	بها نسبة عالية من الملح والسكر. خاصة شراب سكر الذرة الرديء الجودة	اختراري أصناف الكتشب المحنوية على قنبل من السكر (أو لا تحتوي عليه) ويفضل أن تكون أنواعاً عضوية. قللي من استخدامه.
المايونيز	يحتوي على دهون وزيوت. وهي ضرورية لمعالجة الجسم الأساسية	قد يسبب زيادة في الوزن لدى الأطفال إذا استخدمه بإفراط. قد يحتوي على بيض نيء يمكن أن يسبب الإلتهاب إذا لم يستر جيداً. بعض أصنافه تحتوي على السكر وكثير من الإضافات والشمعات.	اختراري الأصناف التي لا تحتوي على إضافات. وتحتوي على كميات قليلة من الملح والسكر. قللي من استخدامه.
الصلصات المصنعة للتكهنه	تضفي النكهة على الأطعمة	غالباً ما تحتوي على كميات كبيرة من الملح والنكهات الصناعية مثل الجلوتامات أحادي الصوديوم (MSG). ويمكن أن تؤدي كثرة استخدامها إلى التعود على نكهات معينة وجعل باقي النكهات تبدو بلا طعم.	تجنبها واستخدمي بدلاً منها المتبلات الطبيعية مثل الثوم. والكزبرة. والقرع... إلخ.
صلصة الصويا	تحتوي على بعض فوائد فول الصويا وكثفي النكهة. ولها خصائص مضادة للأكسدة	بها نسبة عالية من الملح ويضاف إليها لون كاراميل صناعي. كما أن بعض أصنافها تحتوي على الجلوتومات أحادي الصوديوم أو الجلوتين. قد تكون مصنوعة من الصويا المعدلة وراثياً	اجعلي استخدامها أقل ما يمكن وعند الضرورة فقط. واختاري الأصناف العضوية التي لم تُضف إليها محسنان النكهة ولا الألوان الصناعية.

تسوقي مع الأطفال

خذي أطفالك معك عند ذهابك إلى السوبر ماركت حتى يمكنهم أن يروك وأنت تختارين الأطعمة الصحية. فيما يلي بعض الاقتراحات لجعل التجربة أكثر إيجابية:

خطي مسبقاً. إن دفع عربة التسوق في السوبر ماركت في نفس الوقت الذي تحاولين فيه السيطرة على الأطفال أمر يثير التوتر. فمن الأفضل أن تجهزي نفسك مقدماً بأن تعدي قائمة تسوق مختصرة وأن تزوري أقسام المتجر التي تحتاجينها فقط. اختاري الوقت الذي يكون فيه طفلك أكثر قابلية للطاعة، ويكون فيه السوبر ماركت أو متجر الأغذية الصحية أقل ازدحاماً.

اجعلي الأمر مسلياً. استغلي غريزة الفضول عند أطفالك بأن تشرحي لهم اختياراتك من الأطعمة وتدعيهم يرون بعض السلع أو يمسون بها. ويمكنك حتى أن تسمح لهم بدفع عربة تسوق خاصة بهم، وتناقشهم في اختياراتهم من الأطعمة، وتشرحي لهم السبب في إمكان شراء منتجات معينة أو عدم شرائها. أشركي أطفالك معك عند التسوق وتحدي واطلبي آراءهم: "هل نشترى التفاح الأحمر أم الأخضر اليوم؟".

التزمي بسياسة صارمة عند نقطة

دفع الحساب. هذا هو المكان الذي تعرض فيه الحلوى عادة، ويستسلم فيه الآباء لإلحاح أطفالهم. تذكري أنك إذا خضعت لطفلك مرة، فإنك تعرضين نفسك لمزيد من الإلحاح في المستقبل. من الأفضل أن تقولي لا، بغض النظر عن نوبة الغضب التي قد يتسبب فيها رفضك.

نصائح خاصة بالأطفال الأكبر

سناً



• أحضري معك قصاصات من صور لأصناف طعام مأخوذة من بعض المجلات أو من الإنترنت، ودعي طفلك يساعدك في تقصير زمن الرحلة بأن يحاول العثور على هذه الأصناف (أو غيرها مما هو مذكور في قائمة التسوق) والعودة بها إلى عربة التسوق.

• يمكن أن يقرأ طفلك البيانات المدونة على منتجات معينة ويخبرك ما إذا كان من الممكن أن تشتريها أم لا. اشرحي له المكونات التي يجب أن يهتم بها.

• قد يستمتع بعض الأطفال بإجراء مقارنات في التكلفة بين الماركات المختلفة، أو بإجراء عملية جمع للأسعار بالآلة الحاسبة لمقارنة التكلفة إلى أن تصل إلى المجموع النهائي عند وصولك إلى طاولة دفع الحساب.

• أحضري معك ساعة ميكانيكية، واضبطيها لمدة 60 دقيقة، وحاولي أن تنتهي تسوقك في غضون ذلك الوقت. دعي طفلك يراقب الوقت، واحرصي على الحصول على كل السلع المطلوبة قبل أن تدق الساعة. هذا سيبقيه مشغولاً ويشعره أن له دوراً يقوم به.

• في المنزل، احتفظي بعبوات السلع واجعلي أطفالك يملئوا بها متجر بقالة خيالية ويمثلوا عملية التسوق. يمكنك حتى أن تعطيهـم نقوداً وهمية للشراء والبيع في متجرهم، ويمكن أن تشاركهم اللعب أيضاً! هذا لا يحقق للأطفال المتعة فحسب، بل إنه يجعلهم أيضاً يألفون الأشياء الصحية التي اشتريتها ويشجعهم على أن يتسوقوا بذكاء حينما يعتمدون على أنفسهم في المستقبل.



هيا نطهو

الطهو الصحي للأطفال ومعهم

قد تكون ذكريات الطهو مع الوالدين بعض أجمل ذكريات مرحلة الطفولة. والطهو بطريقة صحية للأطفال ومعهم لا يقتصر على تحقيق المكافأة قصيرة الأمد المتمثلة في تقديم أطعمة مغذية للأسرة تعاون الجميع في إعدادها، بل إن له منافع طويلة الأمد يمكن أن تحقق الصحة الجيدة طوال العمر.

في هذا الفصل، سأشرح لك طرقاً وأفكاراً عديدة للطهو لإعداد تشكيلة واسعة من الأطعمة. انطلقى إذن نحو المطبخ وخذي أطفالك معك! هذا تمرين جيد لتعريف أطفالك بأوعية المطبخ وأدواته، فضلاً عن أشكال، وروائح، وألوان الأطعمة المختلفة. لا تترددى في تعريفهم على الكثير من النكهات المتنوعة بأن تخرجي لهم جميع الأعشاب والتوابل المفضلة لك (كالريحان، والقرفة، والكرم، والنعناع، والثوم، والزنجبيل، وما إلى ذلك). شجعيهم على المساعدة في الطهو وتذوق

ما أنواع الزيوت والدهون التي تطهين بها؟

الزيوت والدهون الأكثر صلاحية للطهي هي تلك التي تتميز بتركيبه كيميائية ثابتة قوية لا تتغير عند التعرض لدرجة حرارة عالية. أما الزيوت التي لا تتميز بالثبات (مثل زيت دوار الشمس) فتصلح للاستعمال كما هي مع بعض الأطعمة، كمطيبات للسلطة وما شابه ذلك، ولكنها لا تصلح للطهو.

زيوت ملائمة للطهو

- زيت الزيتون (بحرارة متوسطة)
- زيت بذر العنب (بحرارة متوسطة)
- الزبد الحيوانية العضوية
- زيت جوز الهند/زبد جوز الهند
- السمن الحيواني

زيوت غير ملائمة للطهو

- زيت دوار الشمس
- زيت السمسم
- زيت القرطم
- زيوت الجوز واللوز والبندق وغيرها من زيوت المكسرات
- زيت بذر الكتان
- زيت الذرة: نظراً لأن الذرة نفسها بها محتوى منخفض جداً من الزيت، فإنها تحتاج لدرجات حرارة عالية جداً ومذيبات سامة حتى تتم عملية استخلاص الزيت، ومن ثم يفضل عدم استعمال زيت الذرة نهائياً.

الأطعمة حتى يكونوا جميعاً مشاركين ومهتمين بإعداد وجبات وأكلات خفيفة لذيذة ومغذية.

طرق الطهو

طريقة الطهو يمكن أن تجعل الوجبة رائعة أو سيئة. وضيق الوقت لا يجب أن يعني أن يكون الطعام الناتج رديئاً أو منخفض القيمة؛ بل في واقع الأمر، قد يؤدي ضيق وقت الطهو للحصول على طعام أفضل في قيمته. إن الوجبة التي تعدينها يمكن أن تكون صحية، وسريعة، ولذيذة إذا كنت تعرفين كيفية إعدادها بطرق تقلل الإزعاج وتمنع ضياع العناصر الغذائية. وبالطبع فإن الأطعمة النيئة تعطي أكثر العناصر الغذائية الكامنة بها مع أقل جهد يبذل في إعدادها، مع عدم طهوها بالمرّة. أما الأطعمة المدخنة، والمقددة، والمملحة المتبلّة بإفراط، مثل البسطرمة والسجق، على نقيض ذلك تماماً؛ قليل من الناس هم من يقومون بتدخين الأطعمة وتتبيلها في المنزل، إلا أن شراء واستهلاك تلك الأطعمة من الخارج يجب أن يكون في أضيق الحدود نظراً لمحتواها المرتفع من المواد الحافظة والسموم الأخرى.

فبالإضافة إلى زيادة استهلاك أسرتك من الأطعمة النيئة من الخضار والفواكه والمكسرات والبقول المبرعمة، يمكنك الاستفادة من طرق الطهو التالية، المرتبة حسب درجة تفضيلها:

الطهو بالبخار. هذه الطريقة تحافظ على المحتوى الغذائي للطعام، ولكي تحسلي على أقصى فائدة، استعملي الماء المتبقي من عملية الطهو بالبخار في وصفة طهو أخرى فيما بعد (لإعداد الصوص أو الحساء على سبيل المثال).

القلي السريع مع التقليب. هذه الطريقة تستعمل قدرًا ضئيلاً من الزيت أو الماء، إذ يتم طهو الخضار بسرعة وخفة، فتحافظ على عناصرها الغذائية وتبقى غضة مقرمشة.

الخبز/التحميص. طريقة ممتازة لطهو كميات كبيرة، وهي تضيف مذاقاً لذيذاً على أطعمة كثيرة، ولكن تجنبي استخدام رقائق الألومنيوم (الفويل) ، لأن مادة الألومنيوم يمكن أن تنفذ إلى الطعام أثناء الطهو.

● القلي في المقلاة/السوتيه. تعتمد نوعية الأطعمة التي تطهى بهذه الطريقة أساساً على نوع الزيت المستخدم، ومن الأفضل إجراؤها بكمية قليلة جداً من الزيت وعلى حرارة متوسطة.

● الشوي في الفرن/الشوي على الفحم. يجب شوي الطعام بخفة ودون إفراط لمنع تلف واحتراق الطعام، والذي يمكن أن ينتج الشوارد الحرة في الطعام؛ لا تقدمي أي طعام محترق بشكل ملحوظ، ولا تكثري من شوي الطعام على الفحم.

● السلق. رغم أن هذه طريقة طهو منخفضة الدهن، إلا أنه لا ينصح باستعمالها، فالخضراوات المسلوقة تفقد ما يصل إلى 70% من فيتاميناتها في ماء السلق؛ فإذا تحتم عليك اتباع هذه الطريقة، فاستعملي كمية قليلة جداً من الماء أو أعيدي استعمال ماء السلق لإعداد نوع من الحساء أو الصلصة.

● القلي المفرط (في الزيت الغزير). يحسن تجنبه تماماً، إذ إن الحرارة العالية تغير التركيب الكيميائي للزيوت، مما يجعلها ضارة بصحة من يأكلها؛ وكذلك فإن المحتوى الدهني المرتفع وزيادة الأطعمة المقلية في الزيت العميق تسهم بدرجة ملحوظة في تزايد معدلات البدانة، وأمراض القلب والشرايين، وغير ذلك من مشكلات صحية.



خصصي مطبخاً
للصغار



لكي تجعلي أطفالك الأصغر سناً يهتمون بالطهو، خصصي لهم "مطبخاً" صغيراً في مكان ما بالمنزل، ولو في أحد أركان المطبخ الأصلي إذا توفرت المساحة. ليس بالضرورة أن يكون مطبخاً كاملاً؛ بل يكفي أن يحتوي على منضدة صغيرة وأوعية وطاسات بلاستيكية أو بعض أوعيتك وطاساتك القديمة.

ويمكنك أيضاً أن تحضري فاكهة وخضراوات من البلاستيك لأطفالك لكي يقوموا بطهوها وتقديمها. هذا سيشجعهم على التفكير في الطهو والطعام بشكل إيجابي وقد يجعلهم أكثر ميلاً للاستمتاع بالطهو في المستقبل.

استخدام الميكروويف: نعم أم لا؟

ثمة جدل مستمر حول أمان استخدام أفران الميكروويف. وتشتمل الحجج المؤيدة لاستخدام الميكروويف على مدى كون هذه الطريقة عملية وموفرة للوقت بشكل لا يمكن إنكاره، إلا أن الأبحاث المحدودة المتاحة عن هذا الموضوع تبدو معارضة لاستخدام الميكروويف. تأملي النتائج التالية:

- الطهو بالميكروويف يسبب فقد العناصر الغذائية بالطعام (وتحديدًا، فيتامين ب12، ومضادات الأكسدة المختلفة)، ويعتقد أن أفران الميكروويف تدمر جزيئات الطعام أو تشوهها.
 - تبين أن الأطعمة المطهوه بالميكروويف تكوّن مركبات جديدة، تسمى "مركبات متحللة إشعاعياً"؛ ولازالت آثارها على الجسم البشري غير معروفة بالكامل بعد.
 - تتسرب من أفران الميكروويف إشعاعات كهرومغناطيسية، وهي خطرة على الإنسان، لأنها تخل بالوظائف الطبيعية للجسم. ويمكن أن يصل الإشعاع المتسرب لمسافة ست أقدام من فرن الميكروويف.
 - اكتشفت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يأكلون باستمرار أطعمة مسخنة في الميكروويف يحدث لهم انخفاض في مستويات هيموجلوبين الدم، وارتفاع في مستويات الكوليسترول، وزيادة في عدد خلايا الدم البيضاء مقارنة بالأشخاص الذين يأكلون باستمرار أطعمة سخنت بطرق تقليدية.
- وفي ممارستي كأخصائية في التغذية، أنصح عملائي بالتخلص من أفران الميكروويف وتعويد أنفسهم على وسائل أخرى للطهو والتسخين.

إعداد الوجبات

عندما يتعلق الأمر بتحسين تغذية عائلتك، هناك قاعدة شديدة الأهمية تقول: لا تقدمي نفس الأطعمة كل يوم. كثير من الناس لا يقدرون التنوع المتاح لخيارات الأطعمة الصحية حق قدره؛ وكذلك عدد الأطعمة الصحية التي يمكنهم تقديمها لأطفالهم. قومي بتنويع الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة كل يوم لتتجنبي حدوث حساسية للطعام (انظري "العلاج السريع") أو الملل، ولتحصلي على نطاق واسع من العناصر الغذائية.

في هذا القسم من الكتاب، سأعرض لك بعض الاختيارات للوجبات والوجبات الخفيفة. وتذكري أنها مجرد اقتراحات صحية لوضع قدميك على بداية الطريق. وسرعان ما ستجدين نفسك أضفت شيئاً من شخصيتك وإبداعك إلى قائمة الوجبات.

• اسمحي لطفلك بحذف وجبة الإفطار. فبالرغم من اني كنت أنصح بالعكس في الماضي، فأنا اليوم أقدر قيمة المعدة الخالية وتأثيرها الإيجابي علي التركيز والاستيعاب. هذا لا يعني أنه يجب أن يتفادى الإفطار كل يوم ولكن يعني أنه يجب أن يستمتع لجسده في الصباح ويقرر بنفسه.

• استخدمي حشوات وغموساً صحية لإضفاء النكهة والتنوع والقيمة على الطعام اليومي. فألوانها وموادها جذابة، وعادة ما يحب الأطفال الغموس ودهانات الخبز.

• قدمي وجبتي الغداء والعشاء في أوقات محددة لتأسيس وترسيخ نظام جيد لتناول الطعام. أضيفي الأطعمة البروتينية والخضراوات إلى هاتين الوجبتين واستبدلي الحبوب الكاملة بجميع الحبوب البيضاء، مثل الأرز الأسمر، والدخن، أو المكرونة المصنوعة من القمح الكامل.



• تعتبر أطباق الخضر الجانبية إضافة رائعة لأي طبق أساسي. فأعطيها المزيد من الأهمية بأن تخصصي لها جزءاً أكبر من طبق الطعام أو بتقديمها في سلاطين خاصة يعجب الأطفال شكلها. اجعلها أكثر جاذبية بأن تنوعي طرق طهوها وتقديمها.

• تعتبر الوجبات الخفيفة الصحية مهمة لتحقيق الثبات لطاقة الأطفال ومزاجهم طوال اليوم. وحسب سن طفلك، فإنه سيحتاج عادة إلى وجبتين خفيفتين يومياً فيما بين الوجبات الأساسية. ولكن إذا تسبب هذا في تقليل ما يأكله طفلك في الوجبات الأساسية، فقللي حجم الوجبات الخفيفة أو اقطعيها تماماً.

• وأخيراً، تذكري أن مساعدة طفلك على تناول الطعام بطريقة صحية لا تعني أن تلغي الأطباق الحلوة. ولكن حاولي أن تجعلي تلك الأطباق في نهاية الأسبوع أو في المناسبات الخاصة، وأن تقدمي الاختيارات الصحية منها كلما أمكن.

أطباق جانبية من الخضراوات

- البطاطس المهروسة
- شرائح الباذنجان الرقيقة
- أصابع الجزر أو الخيار النيء
- البروكلي النيء أو المطهو البخار أو مقلي بالهواء
- الخضار المشكلة بالبصل والطماطم
- الخضراوات المقلية بخفة
- شرائح أو مكعبات البنجر
- الجزر المبشور مع الليمون
- الفطر والسيانخ
- الذرة العضوية
- السلطات أو أي خضار أخرى (ثيئة، أو مشوية، أو محمصية، أو مقلية بخفة؛ وليست مسلوقة ولا مقلية بإفراط)



أفكار للإفطار

- الخبز المصنوع من القمح الكامل/البر، أو الجاودار مع تغطيته (النظري) التغطيات، والحشو، والغموس.)
- حبوب الإفطار بدون سكر مضاف، أو الموزلي مع الحليب النباتي (مثل حليب الأرز، أو اللوز، أو الشوفان)
- عصيدة الشوفان مع الماء، أو الحليب النباتي
- التوزلي مع زبادي الكاجو والتوت الطازج
- الحمص أو غيره من البقول المطبوخة
- أعواد الخضراوات أو رقائق الأرز مع صلصة الحمص أو غيرها من الغموس
- حفنة صغيرة من الزيتون المخلوط ببذور دوار الشمس
- سلطة الفاكهة بالمكسرات النيئة
- مخفوقات الفواكه الطازجة بالمكسرات أو الشوفان
- فطائر الحنطة السوداء المحلاة أو الكعك المصنوع بالمنزل من الحبوب الكاملة
- البيض العضوي (مسلوقاً، أو مضروباً)

التغطيات، والحشو، والغموس

- العربي الطبيعية المشكلة
- عسل النحل الخام (أو شراب القيقب العضوي)
- زبدة المكسرات أو زبدة الفول السوداني العضوية
- الزعتر مع زيت الزيتون
- الجبن النباتي أو جبن الماعز العضوي أحياناً
- الطماطم والأعشاب المقطعة
- الأفوكادو أو الجواكامولي المهروس
- صلصة الطحينة (حب السمسم المهروس)
- مهروس الزيتون (التاينادة) أو بسكو الأعشاب
- صلصة الحمص
- العنبل/باباغانوج (الباذنجان المسلوقة المهروس مع صلصة الطحينة)
- الفول المدمس (الفول المطهو المهروس مع البصل، والطماطم، والتوابل)
- المزيادي النباتي
- الزبدة الحيوانية العضوية
- لحم عضوي مقطع/مفتت
- البيض (مضروباً، أو مسلوقةً، أو مقطعةً إلى شرائح)

أفكار للوجبات الخفيفة

- أعواد الخضراوات (الجزر، أو الخيار، أو الفلفل الحلو، أو الكرفس، أو أي شيء تحببته) مع غموس مناسب
- فشار عضوي مصنوع بالمنزل (عادي، بدون ملح أو سكر)
- قطع الفاكهة
- حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة مع الزبيب وبذور دوار الشمس
- حفنة من الزيتون الأسود وبذور اليقطين
- شرائح التفاح مع رشّة من المكسرات المطحونة والقرقة
- الزبادي النباتي مع الجرانولا والتوت، أو مع الفاكهة الطازجة المقطعة (مثل الفراولة أو العوز)
- الرقائق المصنوعة من الحبوب الكاملة مع عجينة الزيتون أو طحينية الحمص
- الفواكه بالمكسرات/البذور
- الزبيب العضوي
- حفنة من المكسرات (الكاجو، واللوز، والجوز، وما إلى ذلك) مع الزبيب
- سلطانية من حب الرمان والجوز



أفكار للغداء والعشاء

- صالونة الباميا مع الأرز الأسمر والخضراوات
- حساء العدس مع الأرز الأسمر والخضراوات المطبوخة بالبخار
- حساء اليقطين مع حبوب الكينوا أو أي نوع آخر من الحساء
- المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة مع صلصة البستو وشرائح الطماطم المجففة
- شرائح اللحم العضوي مع الفاصوليا بالصلصة فوق الأرز الأسمر أو غيره من الحبوب الكاملة
- سمك مشوي بالفرن مع صلصة الليمون والبطاطس
- الخضراوات المقلية مع شعيرية الحنطة السوداء
- الخبز العربي البتي محشو بلحم الدجاج العضوي (الشاورمة المنزلية)
- برجر نباتي مصنوع من البقول والزيتون مقدم مع فطر وثرّة عضوية
- كبة يقطين أو كبة لحم مع الجزر والبسلة
- ثؤفوق عضوي مع القرنيبيط والفطر
- فريزجيت مثل مشوي ملفوف في خبز عربي أسمر
- شرائح السمك المشوي مع مكعبات البنجر
- ساندويتش بالحمص والأفوكادو المهروس مرشوش بالزعتر
- فلافل بالفرن مع غموس الأفوكادو أو الطحينية
- المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة مع صلصة الطماطم أو كريمه نباتية
- الدخن مع السبانخ والفطر
- الفاصوليا مع الكينوا

أفكار للأطباق الحلوة

- طبق كبير من الفواكه الطازجة أو طبق من سلطة الفاكهة
- مكعبات الفاكهة الطازجة مع فوندو الشوكولاتة الداكنة
- التفاح المخبوز بالفرن والمحمّس بالجوز والقرقة
- الزبادي النباتي مع شرائح العوز والعسل والقرقة
- البسكويت أو الغطائر المحشوة بالتمر
- الكعكيات المصنوعة من الحبوب الكاملة
- سلطانية صغيرة من تمار التوت الموسمية مع قليل من فتات الشوكولاتة الداكنة
- جوز الهند المبشور
- قطع الفاكهة الطبيعية
- مخفوقات الفواكه الكثيفة مع رشّة من جوز الهند
- مصاصات مثلجة من الفواكه الطبيعية
- آيس كريم نباتي مصنوع من العوز المثلج

نموذج لقائمة وجبات لمدة أربعة أيام

اليوم	الإفطار	وجبة خفيفة	العشاء	وجبة خفيفة	العشاء
اليوم 1	مخبوق الفواكه (سموثي) مع موز وماناس وتوت بحليب اللوز	زبيب مع لوز لينة	أرز أسمر مع عدس أو فاصوليا خضراء سوتيه	أصابع الجزر مع صلصة العدس	بطاطس حلوة مشوية بالقرن - سموس الخبز الحلو - سلطة
اليوم 2	حبوب إفطار بدون إضافة السكر مع حليب اللوز أو جوز الهند	مكعبات الكمثرى مع تكميرات التاجو النيئة	خبز عربي أسمر محضو بالفلو كادو المهيوس مع الخس المقطع وصلصة الطحينة	رقائق الأرز مع زبدة العكسرات	كباب البانديمان + بنجر + بطاطا مهروسة - سلطة
اليوم 3	عصيدة الشوفان مع حليب الأرز، والموز المقطع، والقرعة والحبوب المطبوخة	شعر صغير من سلطة الفاكهة	سمك مشوي، مكرونة مصنوعة من التاموت، وصوص البستو + الخضار	زيتون أسود مع بذور توت الشمس	الكينوا مع السبانخ والفلر والتاجو
اليوم 4	خبز البانوار مع طحينة	تفاحة مع جوز لينة	شريحة لحم عضوي مشوية مع خضار مطبوخة بالخيار	ذرة عضوية مع بنجر	شوربة العدس مع أصابع البطاطس المغلية بالبوا
المشروبات: ماء، أو عصائر الفاكهة الطازجة المخففة بالماء، أو أنواع ضاي الأعشاب					

لتوبيه: هذا الجدول يذكر أمثلة لخمس وجبات في اليوم (بمختلف الأحجام)، ولكن مهم أن تستمعي لطفلك وتقدمي له ما يحتاجه من كميات حسب حاجته وشخصيته. بعض الأطفال يرجحون أكل كميات أو وجبات أقل، وهذا أيضا مقبول.

الطفل النباتي

قد تلاحظي أن معظم الوجبات المقترحة مبنية على أسس النظام النباتي. حيث أن الطفل الصحي (بغض النظر عما إذا كان نباتي أم لا) يستفيد أكثر من النظام الذي يميل إلى النباتية بنسبة (90%) لكي يحصل على كل ما يحتاجه من فوائد من نور تراكم السموم وإجهاد الجهاز الهضمي. إذا اخترتي أن تدخلي الأكلات الحيوانية في روتين طفلك فتأكدي أنها لا تتكرر بكثرة في الأسبوع وأنها ذات جودة عالية وعضوية عبر الإمكان. الطفل الذي تطغى على نظامه الأكلات النباتية يحظى بصحية ونشاط وسرعة أكبر في التماهي من الأمراض، وإذا قررتي الميل إلى النباتية مع طلقك إحترسي على حصوله على كفايته من البروتين من مصادر نباتية مثل البقول، والمكسرات، والحبوب، البروتين النباتي موجود أيضا في الدخن والكيوفا والكثير من الخضار.



اطبخ معي!



البحث عن الأشياء، والتقطيع، والخلط، والصب، وغير ذلك. اشرح لهم كيفية استخدام المعدات؛ ثم دعهم يقوموا بذلك بأنفسهم (تحت إشرافك). ودعهم يستخدموا أيديهم كذلك. الأطفال الأكبر سناً يمكنهم قراءة وصفة الطعام بصوت مسموع وقياس المقادير بأنفسهم.

• اشرح للأطفال كل مكون من مكونات الطعام أثناء إضافته له، واجذب انتباههم إلى التجارب الحسية للطهو: مثل تحول الخضروات من الحالة النيئة إلى المقلية، أو صوت الأزيز الصادر من قطع البصل عند إلقائها في طاسة ساخنة، أو رائحة الريحان الطازج حينما يتم تقطيعه وتقليبه في الصلصة الساخنة.

• دع أطفالك يساعدوا في تحضير المائدة، وتقديم الطعام المطبوخ حديثاً في أطباق جذابة، ثم ترتيب المطبخ بعد ذلك.

• شجعي أطفالك بالفناء على جهودهم وعلى جودة الطعام الذي أعدوه. تحدثي معهم عن هذا الطعام أثناء تناولكم إياه، مع التعليق على قوامه، ونكهته، ورائحته، ومظهره، وبالطبع، قيمته الغذائية.

• شجعيهم على تكرار التجربة لكي تتكون لديهم الثقة والمهارة في الطبخ الصحي. ما سينفعهم مدى الحياة.

الطبخ مع الأطفال يكون أحلى الذكريات لدى الطفل والآباء معاً. وإذا كان الطبخ صحي فهو يكون أيضاً عادات جيدة تنقى مدى الحياة. فاطبخي مع أولادك قدر الإمكان. ولا يجب أن تقتصر جلسات الطبخ على الأكلات الحلوة، بل بإمكانكم أيضاً أن تطبخوا أطباق مالحة رئيسية مثل أصناف البيتزا الصحية وصلصات المكرونة اللذيذة أو السلطات متعددة الألوان. إنها تجربة ممتعة تربط بين أفراد العائلة، وتساعد في تنمية الأطفال، وتساعدك على إدخال أطباق جديدة صحية.

إن مهارة الطهو - التي كثيراً ما يتم إهمالها في النظام التعليمي اليوم - تشكل جزءاً كبيراً من معرفة كيفية تناول الطعام الصحي. ويمكنك أيضاً معرفة الكثير من المعلومات خلال جلسات الطهو، حول عملية الطهو، واتباع التعليمات، والكميات والمعايير المستخدمة، والأنواع المختلفة الكثيرة من الأطعمة المتاحة. ولكي تجعل تجربة الطهو تجربة أكثر متعة وبهجة بالنسبة لجميع المشاركين فيها، عليك أن تسترخي ولا تقلقي بشأن إحداث الفوضى، وجربي النصائح التالية:

• جهزي جميع المقادير والأدوات اللازمة قبل الطهو حتى لا يفقد الأطفال اهتمامهم أثناء انتظار البدء. نبهي أطفالك لأهمية النظافة الشخصية والأمان في المطبخ. بما في ذلك التعامل مع الأدوات الخطرة - أو الابتعاد عنها - مثل السكاكين الحادة، وشفرات الخلاط، والمبشرة، وغلاية الشاي، والفرن.

• شاركي أطفالك لأقصى قدر ممكن، مع مراعاة أعمارهم بالطبع. أعطهم فكرة مسبقة عن الخطوات التالية، وقسمي المهام بينهم.



هيا نأكل

الاهتمام بأوقات الوجبات

سواء كنا ندرك هذا أم لا، فإن الكثير من سلوكياتنا ونحن كبار تعكس أشياء تعلمناها في فترة مبكرة من حياتنا. فمثلاً، عادات الأكل الحسنة أو السيئة التي نكتسبها في طفولتنا تبقى معنا حين نكبر إذا لم نراجع أنفسنا ونبذل جهداً واعياً لتغييرها. اعلمي أن أطفالك، شئت أم أبيت، يلتقطون منك الكثير من عاداتك، فضلاً عن إشارات أخرى من بيئتهم والأشخاص المحيطين بهم. وفي ضوء هذا، هناك الكثير مما يمكنك صنعه كأم (أو أب) لتعزيز عادات الأكل الصحية وارتباطات الطعام في أذهان صغارك.

هل تعلم؟



بعد 10 سنوات من جمع البيانات، وجدت دراسة أجراها المركز القومي لمكافحة الإدمان وتعاطي المخدرات في جامعة كولومبيا أن التوتر بين أفراد العائلات التي اعتاد أفرادها على تناول الطعام معاً بانتظام يكون أقل، وأن احتمالات شعور الأطفال بأن آباءهم فخورون بهم أكبر، وأن احتمالات حصول هؤلاء الأطفال على درجة ممتاز جيد جداً في المدرسة تزيد بنسبة 40% عن غيرهم.

كما لاحظ الباحثون أيضاً أن الوجبات الرئيسية للعائلة تتحسن شيئاً فشيئاً بالممارسة. ولكن لكي تكون الوجبات العائلية فعالة، فإنها يجب أن تتم بشكل منتظم. والهدف المراد تحقيقه هو أن يشارك أفراد الأسرة في وجبة واحدة على الأقل يومياً.

العديد من مفاهيم التغذية التي كانت سائدة منذ 20 أو 30 عاماً مضت قد تعتبر غير فعالة الآن. ولم تعد الأوامر المنزلية العتيقة مثل: "انتبه من كل الطعام في طبقك"، أو "ستأكله لأنني قلت لك ذلك" تفلح كسابق عهدها، وتحتاج إلى تعديل لتناسب مع أسلوب تغذية وتنشئة الأطفال في عالم اليوم. يوضح لك هذا الفصل كيفية تشجيع أطفالك على تناول الطعام الصحي، وكيفية صنع ارتباطات إيجابية في أذهانهم عن الطعام، واكتساب عادات أكل حسنة.

إن شراء وإعداد طعام صحي أمر، وإقناع أطفالك بتناول هذا الطعام بالفعل أمر آخر مختلف تماماً! ولأن الأكل بطريقة صحية يتعلق أيضاً بالأسلوب الذي تستخدمينه، فإن هذا القسم من الكتاب يوضح إرشادات عامة عديدة يمكنك تطبيقها.

تناولوا الطعام كأسرة واحدة

تشكل الوجبات الأسرية جانباً لا ينسى من ذاكرة الأطفال، وتمنح العائلة فوائد جمة تتجاوز مجال التغذية. إن أوقات الوجبات فرصة ممتازة للمشاركة والمناقشة. كما أن تناول أفراد الأسرة الطعام معاً يقوي لدى الأطفال مشاعر الأمان وتقدير الذات، لأنهم يشعرون أنهم محبوبون ويشكلون جزءاً مهماً من الأسرة. وجلس الأطفال على مائدة واحدة مع الكبار يساعدهم على تعلم آداب المائدة: كيفية استخدام الفوط وأوعية الطعام، والمضغ مع إغلاق الأفواه، وتمرير الأطباق بين أفراد الأسرة، وقول "من فضلك" و"شكراً". إنهم يتعلمون الكثير عن إجراء المحادثات، والإنصات، وتعامل الكبار مع أمور معينة. ولا يعني هذا أن الطعام ذاته غير مهم، خاصة من منظور هذا الكتاب؛ فالوجبات العائلية تعد أيضاً فرصة مثالية لتقديم أطباق جديدة مغذية. ورغم وابل الرسائل بشأن الطعام الرديء الذي يتعرض له الأطفال من جانب المدرسة، والتلفزيون، وغير ذلك، فإن الوجبة العائلية تبين للأطفال بوضوح "ما نأكله في البيت". إن طعام الأطفال المعتاد غالباً ما يكون "قطع دجاج الناجيتس" و"البطاطس المقلية"، ولكن الطعام الذي يأكله الأطفال عندما يجلسون إلى المائدة مع الكبار من الأرجح أن يتميز بالمزيد من النكهة، والتنوع، والقيمة الغذائية. وحينما يراك صغارك تأكلين طعاماً صحياً بالفعل، فستكون استجابتهم لهذا النوع من الطعام أفضل.

اجعلي أوقات الوجبات ممتعة

لا شيء يجعل الأطفال يهربون من مائدة الطعام أكثر من إجبارهم على الاستماع لموضوع نقاش ممل. ولكي تضمني أن يبقوا لفترة تكفي لأن يتناولوا وجبة مشبعة، جربي الاقتراحات التالية:

• هيني لهم بيئة هادئة على مائدة الطعام. وبقدر المستطاع، تجنبي إلقاء التعليمات ووضع القواعد في أوقات الوجبات. اسمحي لهم بأن يعبروا عن أنفسهم.

• يتميز الأطفال بفترات انتباه قصيرة للغاية، لذا، من المفيد أن تحكي لهم بعض القصص حول مائدة الطعام وأن تشركيهم في حوارات تجذبهم وتثير اهتمامهم. فكري مسبقاً في موضوعات للحوار.

• يمكنك دائماً أن تتحدثي عن الطعام. اشرحي كيفية إعداد بعض الأطباق وطعمها. ناقشي أهمية مضغ الطعام بعناية لكي يهضم جيداً.

أسسي عادات حسنة

لا يولد الأطفال بعادات أكل معينة. إن عادات تناول الطعام عادات مكتسبة، كما هي حال جميع العادات الأخرى؛ ولأنه من الممكن نبذ العادات السيئة ونسيانها، فإن الألوان لا يفوت أبداً على بدء الأطفال في اكتساب عادات أكل أفضل. فكلما كانت رؤية الطفل للطعام متكررة أكثر، زادت احتمالات تجربته. ومع مرور الوقت، يصبح هذا الطعام مرغوباً لديه.

أطعمة يجب أن تضمها مائدتك كل يوم

نوع من السلطة: عليك تنويع أشكال، وألوان، وتبيلات السلطة حتى تظل مثيرة لاهتمام أطفالك.

طبق من الخضراوات: كلما زاد تنوع الخضراوات التي يراها الأطفال على المائدة، زادت احتمالات إقبالهم عليها وتناولها طواعية.

نوع من الحبوب الكاملة: الأرز الأسمر، والدخن، والعصيدة، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وكثير من الخيارات الأخرى.

نوع من البروتين عالي الجودة: العدس، والبقول بأنواعها، المكسرات والبذور النيئة، البقول المبرعمة، وما إلى ذلك.

تدوير المهام

في ليلة معينة كل أسبوع، اجعلي أحد أفراد الأسرة مسؤولاً عن إعداد عشاء خاص: بدءاً من اختيار قائمة الطعام، وكتابة قائمة التسوق، وحتى إعداد الوجبة (أو المساعدة في إعدادها). وجدت إحدى الأمهات اللاتي جربن هذا الأسلوب أنه مفيد حقاً! تقول: «حينما يجيء دور ابنتي الكبرى، فإنها تبحث في كتب الطهو وعلى شبكة الإنترنت عن وصفات طعام جديدة وتعد قائمة طلباتها مقدماً حتى يمكنني أن أعاونها في التسوق والطهو. وحينما يأتي دور ابنتي الأصغر، فإنها تشعر بلهفة شديدة لإعداد سلطة جديدة أو صوص لذيذ. إننا جميعاً ننتظر بشوق وجبات عشاء ليلي الاثنين؛ إنها تمنحنا فرصة لكي نزداد ارتباطاً ومشاركة، والوجبة نفسها تمنحنا موضوعاً شيقاً للمحادثة ووقتاً جميلاً ممتعاً».

تعرفي على الإشارات

من المعروف أن الأطفال متناغمون بشدة مع الأحاسيس الفطرية لأجسامهم فيما يتعلق بالجوع والشبع. والأرجح أنهم إذا أخبروك بأنهم ليسوا جائعين فإنهم يعنون ما يقولون، وإذا كانوا جائعين حقاً، فسيأكلون.

ولكن إذا أجلسك طفلك وحاولت إجباره على تناول الطعام، أو وضعت قاعدة تقول: "لا تنهض عن المائدة قبل أن تنتهي من تناول طبقك"، فإنك تأمرينه بأن يتجاهل إحساسه بالشبع وتجبرينه على الأكل. وكونه مجبراً على الأكل حينما يكون شبعان بالفعل يمكن أن تكون له عواقب سلبية، لأن الطفل يمكن أن ينتهي به الأمر إلى الشعور بالخوف أو التردد من الوجبة التالية. وفوق هذا، فإن الطفل قد يخضع لتلك العادة طوال حياته حتى يكبر، وينتهي به الأمر، مثل كثيرين من الكبار، إلى الاستمرار في الأكل حتى بعد الشعور بالشبع، لمجرد الانتهاء من الطعام.

معمل الأطفال



قياس الجوع والشبع عند الأطفال

أجري حواراً مع طفلك عن طبيعة الشعور بالجوع والشبع. غالباً ما سيكون تعبير الأطفال عن الجوع أسهل من تعبيرهم عن الشبع: إن صوت الجوع أعلى وأقوى بالمقارنة بذلك الصوت الضعيف في داخلنا الذي ينيثنا باننا أكلنا ما يكفي: إنه أشبه بالفارق بين الفيل والغار. حاولي أنت وطفلك أن تشرحا لبعضكما البعض الشعور بالجوع والشبع: مثلاً، كيف أن الأكل الذي نتناوله يجعلنا نشعر بالشبع أو الامتلاء، وكيف أن الإفراط في الأكل يجعلنا نشعر بالنخمة والضيقة: وكيف أن الجوع يمكن أن يجعلنا نشعر وكأن هناك 'عصافير' في بطوننا، أو يجعلنا نشعر بالقلق أو الإحباط أو الخواء.

هذا التمرين يلفت انتباه الأطفال إلى الآليات الطبيعية الداخلية للشعور بالجوع والشبع. فإذا كانوا يستطيعون تحديد المشاعر بدقة، فسيكونون أكثر قدرة على الاستجابة لها بشكل صحيح. ويعني هذا أن يأكلوا حينما يكونون جائعين حقاً، وليس حينما يشعرون بالملل أو الاكتئاب، وأن يقللوا استهلاكهم للطعام حينما يحصلون على كفايتهم لا أن يفرطوا في الأكل لمجرد أن الطعام موجود أمامهم. دعي أطفالك يعرفوا أنه من المهم أن يحددوا تلك المشاعر بدقة.

من خلال أحاديثي مع كثير من الأمهات -ومن واقع خبرتي الشخصية كام- وجدت أنه رغم أن امتناع الطفل عن تناول طعامه أمر مثير للضيقة والانزعاج، فإن الأطفال يأكلون حينما يجوعون. فبعد بضعة أيام من عدم تناول الطعام جيداً، غالباً ما تأتي بضعة أيام أخرى من الأكل بنهم أكبر من المعتاد، وفي نهاية الأمر، يعوضون ما فقدوه.

الأطفال لا يحتاجون بالضرورة لتناول ثلاث وجبات كاملة كل يوم أو إلى تحويل كل وجبة إلى وليمة، إلا إذا كانوا ناقصي الوزن بشدة. فما الذي يحدث إذا حذفوا بضع وجبات؟ لا شيء. فالأطفال يمكنهم العيش ليوم كامل أو يومين بقدر ضئيل للغاية من الطعام. لذا كوني صبورة. دعي طفلك يترك المائدة إذا أخبرك بأنه غير جائع أو بأنه لا يحب الطعام المقدم له. قد يحدث هذا بضع مرات، ولكنه في نهاية الأمر سيأكل حين يكون جائعاً، وحين يفعل هذا، احرصي على أن يكون الطعام المقدم له صحياً. ولكي تضمني أن رسائل الطعام التي تبعثين بها تنشئ عادات إيجابية لدى أطفالك، جربي ما يلي:

● حددي أوقاتاً منتظمة للوجبات الرئيسية.

● احرصي على ألا يتناول الصغار الكثير من الوجبات الخفيفة التي تجعلهم يشبعون قبل الغداء أو العشاء.

● ضعي قواعد واضحة جداً: ينبغي على الجميع أن يجلسوا على المائدة لتناول طعامهم؛ فإذا قال أحدهم بأنه لا يشعر بالجوع، يمكنه أن يترك المائدة، ولكنه لن يحصل على أي طعام آخر قبل موعد الوجبة التالية. هذا سيجعلهم يعيدون التفكير قبل أن يقوموا لأي سبب غير الشعور بالشبع حقاً. وبالنسبة للأطفال الأصغر سناً، من المفيد تذكيرهم بقول شيء مثل: "تأكد من أنك لست جائع قبل أن تقرر ترك المائدة".

ومن المهم جداً أن تتمسكي بقواعدك؛ فإذا شعر طفلك أن القواعد ليست صارمة، فلن يأخذها على محمل الجد، وستضيع جهودك هباءً.

تجنبي عقلية "التودد بالطعام"

مشكلة وحلها



إذا لم يتناول طفلي عشاءه، فإنني أقدم له شطيرة من الجبن قبل أن ينام لأنه طعامه المفضل ولا أريده أن ينام جائعاً.

إنك بهذا تقللين احتمالات إقبال طفلك على تناول -أو حتى تجربة- الطعام الصحي عندما يتناول وجباته. إن استسلامك لصراخ طفلك أو تهديده بعدم الأكل يعني أنك تقولين له إنه هو المسيطر على الأمور.

عندما يتعلق الأمر بصحة طفلك وتغذيته، يجب أن تقومي بدور صانع القرار. إن تجاهلك لمطالبته بشطيرة الجبن سيعطيه إشارة واضحة بالاختيارات المتاحة له، وسيكون هذا في صالحه. بل وسيغتنم على تناول الطعام الصحي ويحبه على المدى البعيد.

للقد أصبح الآباء يعاملون أبناءهم في ثقافتنا كأنهم عملاء، حيث يحاولون إرضاءهم بكل وسيلة ممكنة. وكثير من الآباء يقعون في فخ "عقلية التودد بالطعام"، وذلك بإحضار ما يريده الأطفال من طعام إذا لم يأكلوا وجباتهم أو لم يحبوا ما يقدم لهم، أو حتى سؤال الأطفال عما يريدون لوجبة العشاء مثلاً بدلاً من تقديم تشكيلة من الأطباق المفيدة التي يجب أن يختاروا منها.

إذا أتيح للأطفال حرية اختيار ما يأكلون من طعام، فإنهم غالباً لا يحبون المخاطرة بتناول طعام لا يعرفونه، وهذا يجعلهم أكثر قابلية لاختيار نفس الأطعمة التي يعرفونها ويحبونها بدلاً من الأطعمة المغذية التي لا يعرفونها. وإذا سمحت بحدوث ذلك، فإنك ستقللين استهلاكهم لنوعيات من الأطعمة الصحية والعناصر الغذائية الضرورية، كما ستشجعينهم على أن يصيروا متأففين من الطعام، وتعرضينهم للإصابة بالتحسس للأطعمة (انظري "العلاج السريع"). وسرعان ما سينحصر نظامهم الغذائي في ثلاثة أو أربعة أطباق مفضلة، ولا شيء غير ذلك. ينبغي أن يختار الأطفال مما يقدمه لهم الآباء على المائدة. فإذا كان هناك طعام جديد عليهم، يمكنهم أن يجربوه أو يمتنعوا عن الأكل؛ وليس هناك خيار ثالث.

امنحهم الوقت الكافي

معظم الأطفال بطبيعتهم يأكلون ببطء شديد. وكثير من الآباء يجدون هذا الأمر مزعجاً في أوقات الوجبات. ورغم ذلك، فالمشكلة الحقيقية هي أننا نحن البالغون نأكل بسرعة كبيرة. ودائماً ما

نكون في عجلة من أمرنا لإنجاز عمل ما أو للذهاب لمكان ما، ومن ثم نبتلع الطعام بدلاً من مضغه جيداً، مما يتيح الفرصة لإصابتنا بمشكلات هضمية عديدة. الأفضل أن نتعلم من الأطفال ميلهم الفطري للأكل ببطء. لذا، بدلاً من أن تستعجلي طفلك لكي ينهي وجبته سريعاً، امنحيه الوقت ليأكل، ويمضغ الطعام جيداً، ويهضم جيداً، وجربي هذا بنفسك أنت أيضاً.

كوني قدوة حسنة

إذا أردت أن يأكل طفلك بطريقة صحية، يجب أن تفعلي الشيء نفسه. فإذا رأى أطفالك أنك تتناولين رقائق البطاطس والمشروبات الغازية كوجبة خفيفة، فليس من العدل أن تتوقعي منهم أن يأكلوا وجبة خفيفة من أعواد الجزر والمكسرات النيئة. انظري للأمر باعتباره فرصة لجعل نظامك الغذائي وأسلوب حياتك سليماً.

وجدت دراسة، كانت تهدف لتقييم مدى تأثير الآباء على الأبناء، أن الأطفال في سن سنتين أكثر عرضة لتمثيل سلوكيات "التدخين" و"شرب الكحوليات" إذا كان الأبوان يدخنان أو يشربان الخمر. راقب الباحثون سلوكيات 120 طفلاً أعمارهم بين سنتين وست سنوات من خلال تصرفات الأطفال في حدث اجتماعي وتمثيلهم لشراء السلع من متجر صغير للبقالة. وجدت الدراسة أن 28% من الأطفال "اشتروا" السجائر، و 61% "اشتروا" الكحوليات. وفوق ذلك، فإن الأطفال كانوا أكثر قابلية أربع مرات لشراء السجائر إذا كان أباؤهم يدخنون، وأكثر قابلية ثلاث مرات لشراء الخمر إذا كان أباؤهم يشربون الخمر مرة شهرياً على الأقل. بل إن



بعض الأطفال تعرفوا على ماركات السجائر المفضلة لدى آبائهم، والبعض الآخر مثل أنه يصب الخمر أو يشعل السجائر. هذه الدراسة تظهر بشكل مزعج أن أفكار الأطفال عن حياة الكبار تتأثر بدرجة كبيرة في سن مبكرة بما يرون الكبار يفعلونه.

لا تغضبي

إن أكثر الأشياء المحببة للأم هو رفض أطفالها لوجبة صحية استغرقت وقتاً طويلاً في إعدادها؛ أحياناً حتى قبل أن يتذوقوها. فكوني صبورة، ولا تكبري الموضوع. إن إظهارك الإحباط أو الغضب يوصل لطفلك رسالة خاطئة. فعلى أية حال، ينبغي ألا يكون تناول الطعام بالإكراه، مهما كان مغذياً أو حتى لذيذاً. وإذا أدرك طفلك أن تصرفه هذا يثير غضبك، فمن المرجح أن يكرره مجدداً. ومن ناحية أخرى، إذا لم تبدي رد فعل لتصرفه، فالأرجح أن يستجيب لك في نهاية الأمر.

عادة ما يحتاج الأطفال لرؤية الطعام الجديد 10-20 مرة قبل أن يوافقوا على تجربته. ولكن أغلب الآباء يستسلمون بعد المرة الأولى أو الثانية. فضعي في اعتبارك أن أطفالك قد لا يتحمسون لأكل أي طعام جديد تقدمينه لهم، إلا أن رؤيتهم له بكثرة ستحدث فرقاً.

كما أن تقديم أطعمة لها مذاقات جديدة بكميات ضئيلة يزيد أيضاً احتمال أن يحبها الأطفال، ومن ثم ننصحك بأن تقدمي الأطعمة الجديدة بمقادير تصل إلى نصف كمياتها المعتادة أو أقل. وقد تحتاج بعض الأطعمة، مثل الخضراوات، إلى بضع "محاولات" قبل أن يعتاد الأطفال طعمها. وتذكري أيضاً أنه لو غاب أحد الأطعمة عن المائدة في أوقات الوجبات لفترة ما، فمن الأرجح أن ينسأه الأطفال. لذا يجب أن تكرري الأطعمة الصحية الجديدة بصفة منتظمة.

أتذكر مثلاً جيداً من واقع تجربتي الشخصية مع ابنتي. فحين كان عمرها ثلاث سنوات، أردتها أن تجرب أكل البنجر. لذا قدمت لها طبقاً من البنجر المطهو البخار والمقطع إلى شرائح في وجبة العشاء، وقد انتهى الأمر إلى أن أكلت أنا الطبق كله بدلاً منها، فلم تحاول حتى أن تتذوقه. إلا أنني طبقت النظرية القائلة: "إنهم يحتاجون إلى رؤية الطعام مرات عديدة قبل أن يجربوه"، فاستمرت في تقديم البنجر لها على مدى الأيام التسعة التالية. وحرصت وأنا أتحدث معها عن طعم البنجر اللذيذ على أن أصدر أصواتاً بغمي تؤكد شدة إعجابي به. بل إنني أظهرت لها كيف يمكنها استخدام البنجر كأنه أحمر شفاه. وأخيراً، في اليوم العاشر، سمحت لي بأن أقدم لها قطعة صغيرة لكي تتذوقها. ولكنها لم تمضغها ولم تبتلعها، بل صبغت بها لسانها بالكاد، ولكن هذا كان تقدماً كافياً بالنسبة لي. وقد كررت ذلك في وجبات العشاء الثلاث التالية، وذات ليلة، بعد أسبوعين تقريباً من تعرفها على البنجر لأول مرة، أبدت رغبتها في أكل قطعة صغيرة، وأعجبها طعمها! ورغم أنني في قرارة نفسي كدت أطير من الفرح، فإنني لم أظهر لها اهتماماً شديداً بالأمر، واكتفيت بالتأكيد بين الحين والآخر على طعم البنجر اللذيذ. ومنذ ذلك اليوم وهي تطلب مني إعداد البنجر (في موسمه) وتأكل كل ما أضعه في طبقها.

اسمحي بالفردية

كما هي الحال مع الكبار، فإن حواس التذوق والتفضيلات لدى الأطفال تتغير أو تمر بدورات. وفي كل مرحلة من مراحل حياتهم، يعرف الأطفال المزيد عن أنفسهم وعن العالم من حولهم، بما في ذلك عالم الطعام. وأثناء تشكيلهم لحاسة التذوق والأطعمة المفضلة لديهم، يحاولون ممارسة حقهم في الاختيار قدر ما يستطيعون.

ويجب عليك كأم أن تضعي في اعتبارك خصوصية وتفرد أطفالك. ولكن يجب وضع حدود لهذا الأمر، وذلك مراعاة لصحتهم وسلامتهم. اسمحي لهم بأن يختاروا، ولكن ليكن هذا الاختيار من بين تشكيلة من الاختيارات الصحية على المائدة؛ وليس اختياراً مفتوحاً من كل الأطعمة على اختلافها. ويمكنك تعزيز الخيارات المنطقية عن طريق تقديم خيارات من أطعمة متشابهة: كأن تقولي مثلاً: "هل تحب الأرز أم المكرونة" أو "هل تفضل الجزر أم الخيار"؟ ولا تقعي في فخ التساؤل: "هل تحب الكوسا أم الحلوى؟". لأن الجميع يعرف الإجابة عن هذا السؤال.



توسعي في مناقشة أفكار الطعام الواردة في الكتب



حينما تقرئين قصة ما مع صغارك، إذا كانت القصة تتضمن فكرة عن الطعام أو تذكر شيئاً عن الطعام، يمكنك أن تناقشي الأمر أكثر وتحصلي على آرائهم. فمثلاً، بإمكانك أن تسألهم: ما الذي يوجد في السلة التي تحملها ذات الرداء الأحمر إلى جدتها؟ لو كانت جدتك مريضة، فما الذي كنت ستضعينه في السلة التي ستحملينها إليها لمساعدتها على الشفاء؟

وفوق ذلك، يمكنك أن تطبقي قاعدة: "لا يمكنك أن ترفضه قبل أن تجربه". إن تشجيع طفلك على تجربة أطعمة جديدة يساعد في حصوله على تشكيلة متنوعة من الأطعمة الآن وفي المستقبل، ويساعده في تشكيل آرائه الشخصية في الطعام. والأساس هنا هو ألا تجبريه على شيء؛ فإذا جرب

الطفل الطعام ولم يعجبه، فلا تجبريه على تناوله. فإذا كان الطفل من النوع العنيد، فمن المفيد أن تضعي نظام مكافآت لحث طفلك على تجربة أطعمة جديدة.

فقط لأنك لا تحبين هذا الطعام

كثير من الأطفال يحرمون من أطعمة معينة لمجرد أن آباءهم لا يحبونها. وقد حدث هذا في عائلتي شخصياً دون أن أدرك ذلك. فعلى سبيل المثال، أنا لا أحب فاكهة المانجو؛ لذا فإنني لم أكن أكثر في شرائها؛ وقد لاحظت بعد فترة أن ابنتي لا تحبها أيضاً. ربما كان السبب أنها لم تجربها بما يكفي، أو لأنها كانت تقلدني في عدم حب تلك الفاكهة، أو ربما لأنها بالفعل لا تحب المانجو؛ لا أعرف. ولكن تبقى الحقيقة، أن الآباء يميلون إلى الإقلال من شراء وتقديم الأطعمة التي لا يحبونها هم أنفسهم، مما يقلل احتمالات حصول أطفالهم على فرصة لتذوقها وحبها.

لذا، فيما يتعلق بالأطعمة الصحية التي يتصادف أنك لا تحبينها، حاولي أن تكوني محايدة. واشتري نوعيات متباينة من الأطعمة التي تحقق لأطفالك المزيد من التعرض والاختيار، ولا تبدي آراء سلبية عن أي أطعمة صحية في وجود أطفالك؛ إذ قد يدهشك ما يمكن أن يكتسبوه منك.

رؤجى للطعام الصحى



تماماً مثل الكبار، الأطفال أيضاً لا يحبون أن يملى عليهم ما يمكنهم وما لا يمكنهم فعله بدون تفسير أو تبرير. أحياناً، لا يكفي أن تقولي لا لأحد الأطعمة، بل يجب أن تشرحي سبب الرفض. ونفس الشيء ينطبق على الأطعمة التي تريدين منهم أن يأكلوها. ومن ثم، إذا أردت أن يأكل طفلك جيداً، فربما تحتاجين للترويج للطعام الصحى. فتماماً كما يحدث في مجال الأعمال، يعتمد نجاح المنتج بدرجة كبيرة على كيفية تسويقه. إليك بعض الأفكار:

● تجنبي الإسراف في استعمال ألفاظ عامة، مثل "صحى" و"مفيد". وبدلاً من ذلك، خوضي في التفاصيل التي تفسر السبب في أن بعض الأطعمة تفيد الأطفال، مستخدمةً ألفاظاً تتناسب مع أعمارهم وتثير اهتمامهم في الوقت نفسه (وقد يتعين عليك أن تعطي تفسيرات مختلفة إذا كان لديك أطفال من فئات عمرية مختلفة). فمثلاً، يمكنك أن تقولي عبارات مثل: "العدس يجعل عضلات ساقيك أقوى مما يمكنك من أن تركل كرة القدم بقوة، ويساعدك على أن تجعل فريقك يفوز بالمباراة". هذا التفسير صادق وذا مغزى في الوقت نفسه، فالعدس يحتوي على البروتين، والبروتين مهم لبناء العضلات.

● ومن ناحية أخرى، ينبغي أن تشرحي السبب في أن بعض الأطعمة والمشروبات، مثل المشروبات الغازية، والشوكولاتة، والحلوى، والأطباق الحلوة غير مسموح بها. ومرة أخرى، يجب أن يكون التفسير مناسباً لأعمار الأطفال واهتماماتهم. ومن ثم، بدلاً من أن تقولي لطفلك: "إن أكل الكثير من الحلوى يضرك"، جربي أن تقولي لها: "إذا أكلت الحلوى كل يوم، فلن يكون شعرك لامعاً

ومنساباً مثل شعر الأميرات". هذه مقولة صحيحة، إذ إن الإكثار من السكر في الغذاء يؤدي إلى سد مسام فروة الرأس، مما يؤثر على جودة الشعر وقد يؤدي إلى سقوطه.

● ركزي على الجوانب الإيجابية للأطعمة الصحية أكثر من تركيزك على الجوانب السلبية للأطعمة غير الصحية. فالدعم الإيجابي يؤدي دائماً إلى نتائج أكثر وأفضل من التعليقات السلبية.



مهم

قللي فترة استخدام
الأجهزة الإلكترونية



يتفق معي كثير من الآباء على أن الصغار اليوم أصبحوا مدمنين للإلكترونيات. فمع وجود خيارات وسائل الترفيه الإلكترونية المتاحة -من أجهزة التلفزيون، والفيديو، والعباب الفيديو، إلى ألعاب الأيباد، والهواتف المحمولة- فقد صار الأطفال أقل نشاطاً من الناحية البدنية وأقل تفاعلاً من الناحية الشخصية والاجتماعية.

من الأفضل الجلوس في أوقات الوجبات بدون تشغيل الأجهزة الإلكترونية. لا تسمحى بالأكل أمام التلفزيون، ولا تشغيله لمجرد إصدار صوت في الخلفية في أوقات الوجبات. فجهاز التلفزيون أو الأجهزة الإلكترونية المحمولة كوسيلة الهاء تجعل الأكل عملية آلية بدلاً من أن تكون عملية واعية. ويتوقف الأطفال عن الإنصات إلى الإشارات الصادرة من أجسامهم والمتعلقة بالجوع، والشبع، والهضم العريح.

دعيهم يفكروا

الأطفال الذين يتم تشجيعهم على التفكير بأنفسهم غالباً ما يتخذون اختيارات أفضل حينما لا يكون آباؤهم معهم. وهكذا، إذا سألك طفلك إن كان بإمكانه الحصول على قطعة بسكويت مغطاة بالشوكولاتة قبل أن يتناول عشاءه، فجربي أن تقولي له: "أخبرني رأيك الشخصي في هذا"، فهو على الأرجح يعرف الإجابة الصحيحة وسيقولها لك. وإذا لم يفعل، فأرشديه إلى الصواب بأسئلة تلميحية، مثل: "ماذا لا أريدك أن تأكل ذلك البسكويت في رأيك؟"، فإذا أجاب الإجابة الخطأ، فاشرحي له السبب وقولي له: "إنني متأكدة أنك في المرة القادمة سوف تتذكر ما تحدثنا عنه معاً بشأن أكل الشوكولاتة قبل العشاء، وأنت ستختار خياراً أفضل". وإذا اختار الخيار الصحيح، فأعلميه بهذا بشكل إيجابي وشجعيه.

مشكلة وحلها

هل لا يزال طفلك يرفض أن يأكل في وقت الوجبة؟

فكري في خفض مستوى توقعاتك: فربما كنت تتوقعين منه أن يأكل أكثر مما يطيق.

- قاومي إغراء منح طفلك طعاماً رديئاً أو شيئاً حلواً لمجرد أن يأكل شيئاً.
- قللي تناول مشروبات الحليب والعصائر أو امنعيها تماماً قبل الوجبات، فهي مشبعة جداً.
- قللي تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات أو امنعيها تماماً.
- قدمي لطفلك تشكيلة أكبر من الأطعمة متنوعة الشكل والقوام، مثل المقرمش، أو الهش، أو المبروس، أو المقطع، أو اللين...
- فكري في احتمال أن يكون مريضاً أو أصيب بضرر ما: فالأطفال غالباً ما يرفضون الطعام حينما يكونون مرضى، لأن أجسامهم تحول الطاقة من نشاط الهضم إلى نشاط مكافحة المرض، مما يتسبب في فقد الشهية.
- إذا لزم الأمر، خذيها إلى أخصائي صحي لتشخيص أي مشكلات هضمية، أو نقص غذائي، أو عدم تحمل الأطعمة، أو الحساسية، أو حتى أي عوامل نفسية مثل القلق، أو الاكتئاب.

أعطيهم التقييم وكافئهم على التقدم

الأطفال يحبون الحصول على تقييم إيجابي، لذا، عليك دائماً أن تمدحي اختياراتهم الإيجابية بشأن الطعام. فإذا جرب طفلك طعاماً جديداً أو اختار طعاماً مغذياً، فامدحيه على ذلك وشجعيه على

تكرار هذا السلوك. إن الاستجابة الإيجابية، لاسيما إذا كانت من أحد الأبوين، تحدث فرقاً كبيراً فيما يتعلق بعملية صنع القرار من جانب الطفل في المستقبل.

تجنبني استخدام لفظي "جيد" و"سيئ" في وصف طفلك. كثير من الآباء يقولون مثلاً: "لا يمكنك تناول طبق الحلو لأنك كنت سيئاً" أو "لقد كنت ممتازاً اليوم". وقد يبدو هذا الكلام غير ضار لأول وهلة، إلا أن الأطفال غالباً ما ترتبك عقولهم فيما يتعلق بتعريف ألفاظ عامة مثل تلك وقد يصلون إلى استنتاجات غير سليمة عما فعلوه لكي يجعلوك سعيدةً أو غاضبةً. فعليك توضيح استجابتك بأن تربطها بسلوكيات أو أفعال معينة للطفل، وتشرحي ما هو إيجابي وما هو سلبي. كأن تقولي مثلاً: "إنني سعيدة جداً لأنك اخترت أن تأكل بعض أوراق السلطة اليوم، وأعتقد أن هذا كان قراراً حكيماً جداً. إنك تثبت لي أنك ذكي وأنت تريد حقاً أن تصبح أكبر وأقوى".

وعندما يحقق طفلك تقدماً في عادات أكله، لا تترددي في مكافأته. فالمكافآت الناتجة عن السلوك الحسن أو الإنجاز الطيب تكون أكثر قابلية وجدارة بأن يتذكرها الطفل. حاولي أن تجعلي المكافأة بسيطة وذات مغزى بدلاً من أن تكون كبيرة وغالية الثمن. وإليك بعض الأمثلة:

ملصقات مكتوب عليها "جربت طعاماً جديداً".

لوحات الإنجازات: ارسمي نجمة أمام كل طعام جديد يجربه الطفل؛ وتجميع عشر نجوم يجعل الطفل مستحقاً لمكافأة أو جائزة مناسبة مثل فرشاة أسنان جديدة، أو كتاب تلوين (ولكن لا تعطي نجوماً مقابل إنهاء ما في طبق الطعام، للأسباب التي ناقشناها سابقاً).

إيصالات منزلية باستحقاق نشاط معين، مثل "الذهاب إلى السينما مع أبي"، أو "القصة المفضلة عند النوم"، أو "تدليك بعد الحمام" (معظم الأطفال يحبون ذلك كثيراً).

اجعلي الطعام صديقهم

أفضل طريقة لتجنب المنازعات مع الأطفال بسبب الطعام هي أن تجعلي الطعام صديقاً لهم. ولكي تنشئي علاقة إيجابية بين طفلك وطعامه، حاولي أن تجعلي الطعام ووقت الأكل أكثر تسلية ومرحاً:

- اصنعي من الطعام أشكالاً وتصميمات مرحة وضعيها في صفحة الطعام.
- جربي استحداث ألعاب خاصة بالطعام مثل صنع حساء افتراضي من مكونات توجد حول المنزل، أو مشاهدة السحب في السماء وتخيل أنها طعام، أو أكل أكبر عدد ممكن من أنواع الأطعمة ذات الألوان الطبيعية في وجبة واحدة.
- استخدمي الأطباق والأوعية والأكواب والسكاكين التي يفضلها أطفالك، ولا تقصري الأدوات المستخدمة على الشوك والملاعق؛ بل دعيهم يستخدموا أعواد الأكل، وخلال الأسنان، أو أيديهم. ومن الأمثلة الجيدة استخدام خلال الأسنان في أكل الزيتون.
- خذيهم معك إلى المزارع والمخابز وغير ذلك من أماكن صنع الأطعمة وتحدثي معهم عن تجاربك في تلك الأماكن. هذا يفيد في توسيع مداركهم وتعريفهم أن سلسلة الطعام طويلة وأنه لا يخرج من الثلاجة فحسب.
- أشركي أطفالك في عملية الطهو. رتبي معهم لوجبة تقومون بطهوها سوياً مرة أسبوعياً؛ فمثلاً، دعيهم يساعدوك في إعداد وجبة إفطار في نهاية الأسبوع تتكون من سلطة الفاكهة المغطاة بالقرفة وعسل النحل والمكسرات وما إلى ذلك.
- خذي أطفالك للتسوق للطعام ودعيهم يختاروا نوعاً أو اثنين من الخضراوات ليتم طهوها وأكلها في البيت.



• دعيمهم يساعذك في إنبات الخضراوات والأعشاب في حديقة بيتك، ثم اجعليهم يحصدوها لتدخل ضمن وجبات عائلتك.

• ابحثي عن الأماكن التي تعطى فيها دورات في الطهو للأطفال (مع الحرص على أن تكون تلك الدروس في الطهو الصحي نسبياً). ويمكنك أن تنشئي نادياً منزلياً للطهو للأطفال بالاشتراك مع بعض الصديقات، على أن يتم تغيير موقع الدرس بالتناوب بين الصديقات، واختاري وصفات الطعام السريعة المغذية.



طفلك والمناعة

تنشيط الدفاع الطبيعي لدى طفلك

الجهاز المناعي القوي هو أساس الاستعداد لمكافحة الجراثيم والميكروبات البيئية، لاسيما إذا كان أطفالك في المدرسة. وبالرغم من أن الإصابة ببعض الفيروسات يعد أمراً جيداً لبناء مناعة الأطفال، فلا يجب أن يتعرضوا لضرر شديد كلما أصيبوا بالعدوى. وإذا كان جهاز المناعة ضعيفاً، فسيكون طفلك أكثر عرضة للإصابة بالمرض، والشعور بالضعف، والغياب عن المدرسة، وتعاطي الأدوية بما قد يكون لها من آثار جانبية.

وقد أوردت فيما يلي العوامل الرئيسية المتعلقة بالمناعة وكيفية تنشيط الوسائل الدفاعية الطبيعية لطفلك. وما أن تقوى مناعته، فإن جسمه سيعتمد عليها للوقاية والتعافي من الأمراض إذا أصيب بها.

ما العوامل التي تضعف المناعة؟

لا يمكن أن يوجد سبب واحد فقط لضعف المناعة؛ والأرجح أن يحدث هذا نتيجة تضافر مجموعة من العوامل التي تؤدي في النهاية إلى ضعف الوسائل الدفاعية والمرض. وتشمل العوامل المتعلقة بالنظام الغذائي والتي يمكن أن تضعف المناعة ما يلي:

• السكر، والمشروبات السكرية، ومنتجات الدقيق الأبيض المكرر (مثل الخبز الأبيض) تقلل من قوة خلايا الدم البيضاء، وتضعف المناعة لفترة من خمس إلى خمسة عشر ساعة بعد تناولها وتقلل كمية فيتامين ج المتاحة للجسم، وهو فيتامين ضروري للمناعة.

• منتجات الألبان (مثل الحليب، والجبن، والقشدة) تزيد إنتاج المخاط في الجسم مما يمكن أن يسد الجيوب الأنفية ويمنع تصريف الميكروبات. كما أنها تحت على إنتاج مواد مسببة للالتهاب، مما يجعلها تسهم في حدوث أو تفاقم حالات مثل الربو والأكزيما.

• الدهون المشبعة والمتحولة (في الأطعمة المقلية والردئية) تتنافس مع الدهون الأساسية المفيدة والضرورية للمناعة، كما أنها تسد الجهاز الليمفاوي الذي يقوم باحتجاز الميكروبات وتصفيها.

• الكافيين (مثل مشروبات الكولا، والشاي، والقهوة) يقلل امتصاص بعض المعادن المهمة مثل الكالسيوم، والمغنيسيوم، والزنك، وهي ضرورية للمناعة.

ومن العوامل الأخرى التي يمكن أن تضعف مناعة الطفل: تعاطي الأدوية والمضادات الحيوية لفترات طويلة، والتعرض للسموم (مثل الدخان، والهواء الملوث، والمبيدات الحشرية)، والضغوط والاضطرابات النفسية. وعلاوة على ذلك، فإن نقص النوم وقلة ممارسة التمرينات الرياضية، وزيادة الوزن جميعها عوامل سلبية يمكن أن تخل بالمناعة وتجعل طفلك أكثر عرضة للمرض.

كيفية تعزيز مناعة طفلك

لقد منحنا الله الكثير من الخيارات الطبيعية التي يمكن أن تساعد في بناء مناعة الجسم ودعم دفاعاته الطبيعية. وفيما يلي بعض العناصر التي يمكنك الاستعانة بها لدعم وتقوية مناعة طفلك:

● **مضادات الأكسدة:** وهي فيتامينات، ومعادن، وكيميائيات طبيعية تحمي الجسم من التلف والتدمير بفعل الشوارد الحرة. وتشمل أساساً فيتامينات أ، ج، هـ، والبيتا كاروتين، وفيتامينات ب المركب، ومعادن السيلينيوم، والزنك، والكالسيوم، والمغنيسيوم. وتوجد مضادات الأكسدة بصورة طبيعية في الفواكه والخضراوات الطازجة، والسلطات، والمكسرات، والبذور النيئة. وكلما كانت الفواكه والخضراوات أكثر ألواناً، كانت مضادات الأكسدة بها أكثر تنوعاً!

● **الفلافونويدات:** وهي مركبات نباتية، تقي الجسم من المرض، ولها تأثيرات مضادة للأكسدة، فضلاً عن كونها مضادة للفيروسات، والبكتيريا، والفطريات، ومضادة للالتهاب. وتوجد الفلافونويدات في الفواكه والخضراوات مثل التفاح، والبرقوق، والحمضيات، والكرنب، والخس، والبصل، وبذور العنب، والجوز، والتوت الأسود، والطماطم.

التدليك الليمفاوي للصغار

يلعب الجهاز الليمفاوي دوراً مهماً جداً في المناعة. إنه يتخلل الجسم بأكمله في شكل عقد ليمفاوية وأوعية موصلة. ولدينا عقد ليمفاوية في جميع أنحاء الجسم، وأغلبها في مناطق العنق، والإبطين، والبطن، والأربيتين وهي تحتجز أي كائنات ضارة وتبطل مفعولها.

وتظراً لأن الجهاز الليمفاوي يعمل بفعل النشاط العضلي، فإن ممارسة الرياضة والتدليك تساعد على تحسين كفاءته. والتدليك الليمفاوي لاسيما أثناء المرض، يمكن أن يفيد في تنشيط مناعة الطفل والتعجيل بشفاؤه.

وبالنسبة للأطفال الأصغر سناً، قومي بتدليك الجسم بأكمله، بدءاً من القدمين ومتجهاً لأعلى، وذلك في شكل مسحات سريعة مؤثرة (ويفضل معه استخدام زيوت طبيعية مثل زيت جوز الهند أو زيت السمسم). مارسي نفس الطريقة لباقي الجسم، مع التحرك دائماً باتجاه القلب. هذا يساعد في تصريف العقد الليمفاوية ويمنع إصابة الجهاز المناعي بالضعف وقلة النشاط. ويمكن فعل نفس الشيء للأطفال الأكبر سناً، أو يمكنك تدريبهم على التدليك الليمفاوي ليمارسوه بأنفسهم.

ولعلاج حالات التهاب الحلق، قومي بتدليك خفيف ومؤثر في الوقت نفسه للعقد الليمفاوية في العنق، بدءاً من خط الفك ومتجهاً ببطء لأسفل حتى عظم الترقوة. يجب أن يسبب ضغط التدليك شيئاً من الضيق ولكن ليس الألم. افعلي هذا بشكل متكرر (ويفضل أن يكون مع استخدام زيت طبيعي مثل زيت جوز الهند المخلوط بنقط من زيت الكافور) لمدة 15-20 دقيقة لإزالة احتقان العقد الليمفاوية وإراحة فرصة الشفاء لها.

• البروبيوتكس أو البكتيريا النافعة:
يستخدم هذا المصطلح كتسمية للبكتيريا النافعة التي توجد في أمعائنا وتساعد في مكافحة حالات العدوى والأمراض، وهي تشكل خط الدفاع الأول للجسم ضد الغزاة الدخلاء. وبدونها يتعرض الجهاز المناعي لطفلك للضرر. لذا، احرص على زيادة مستويات المعززات الحيوية لديه، بإعطائه مكملات المعززات الحيوية أوقات المرض.

• الألياف: وهي ضرورية لصحة الجهاز الهضمي ولمقاومة العدوى. وتساعد على التخلص من أي ميكروبات أو سموم ضارة. وتوجد الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان في الماء في الحبوب الكاملة، والنخالة، والبقول، والفواكه، والخضراوات.

• البروتين: يحتاجه الجسم لتكوين الخلايا المناعية والأجسام المضادة. ونحصل على البروتينات عالية الجودة من البقول، والمكسرات، والبقول، وبعض اللحوم والبيض العضوي (تنويه: من الأفضل تفادي الأكلات الحيوانية أثناء المرض).

• الماء: هذا الشراب الضروري مهم للمناعة لأنه يخلص الجسم من أي مواد ضارة أو غير مرغوب فيها. وكثير من الأطفال يشربون كميات من الماء أقل بكثير مما يحتاجونه مما يؤدي إلى إضعاف مناعتهم.

• الرياضة والتدليك: عاملان مهمان لتنشيط المناعة لأنهما ينبهان الجهاز الليمفاوي. وهذا الأخير هو جهاز التصريف الطبيعي في جسم الإنسان، إذ يحتجز الجزيئات غير المرغوبة ويهاجم الميكروبات. وهذا الجهاز لا يؤدي عمله إلا إذا نشطت العضلات، من خلال الحركة والتدليك مثلاً.

منشطات طبيعية للمناعة

مستخلص زهرة الإيكناسيا أو زيت
اللبنان
الزنجبيل
الثوم
البصل
عسل النحل الخام
عكبر النحل (البروبوليس)
فيتامين ج
الزنك

استخدام المضادات الحيوية مقارنة بالبكتيريا النافعة

الرائع في المضادات الحيوية هو أنها تقتل البكتيريا وتنجز المهمة، مما يجعلها ضرورية أحياناً لعلاج الأمراض المتعسرة. ولكن تكمن المشكلة في أن المضادات الحيوية لا يمكنها التفرقة بين البكتيريا الخطرة المسببة للمرض وبين البكتيريا الصديقة المفيدة للصحة. ومن ثم، فإن المضادات الحيوية أثناء محاولتها تخليص الجسم من البكتيريا الضارة تقتل أيضاً البكتيريا النافعة، التي تعتبر الخط الدفاعي الأول للجسم ضد الميكروبات والفطريات والفيروسات الخطيرة.

إن البكتيريا النافعة داخل الأمعاء تعتبر بمثابة جيش صغير يدافع عن الجسم. وكلما زادت علاجات المضادات الحيوية التي يأخذها الأطفال، زاد الضعف الذي يصيب ذلك "الجيش" الدفاعي، وزادت قابلية إصابة الأطفال بالمرض مجدداً. ومع كل فترة علاجية بالمضادات الحيوية، تزداد أجهزة المناعة ضعفاً أكثر فأكثر، وهو ما يعرض الأطفال لضرر أشد عند الإصابة بالمرض في المرة التالية.

وكذلك، فإن كثرة استخدام الأدوية، والمليينات، والتعرض للتلوث، وإضافات الأطعمة، والتوتر، والتدخين المباشر أو غير المباشر، والأطعمة المتبلبة الحارة كلها عوامل تؤثر بالسلب أيضاً على البكتيريا النافعة. ويمكن أن يؤدي اختلال التوازن بين البكتيريا النافعة والضارة إلى حدوث كثير من الأعراض بدءاً من الإمساك، والانتفاخ وحتى حالات الحساسية، والمشكلات الجلدية.

ولكن الخبر السار هو أن تلك البكتيريا النافعة، إذا ما أعطيت الفرصة للتجدد، فإنها تقوم بدورها بكل قوة، وتعمل جاهدة على صنع بيئة داخلية مقاومة للغزاة الدخلاء.

والمعززات الحيوية أو البروبيوتكس Probiotics هو الاسم الذي يطلق على البكتيريا النافعة التي يحتاجها الصغار للمساعدة في مكافحة حالات العدوى والمرض. وكلمة Probiotics تعني حرفياً "من أجل الحياة".

وتلك البكتيريا النافعة زيادتها جيدة إذ إنها لا تسبب آثاراً جانبية علاوة على تميزها بالكثير من الفوائد. فهي تنتج العديد من الفيتامينات والمواد المضادة للميكروبات، وتزيد قدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية، والاستفادة منها، وتنشط جهاز المناعة، وتمنع حدوث الكثير من المشكلات الهضمية وتعمل على علاجها إذا حدثت.

أي الأطعمة توجد فيها هذه البكتيريا النافعة؟ هناك بعض المصادر المعروفة لاسيما الأطعمة الرائبة مثل الزبادي الحيوي والميسو. ولكن توجد أيضاً مكملات من البكتيريا النافعة يمكن شراؤها من محال الأطعمة الصحية. ويمكن تناولها عند الإصابة بالأمراض أو بصفة منتظمة للحفاظ على الصحة. ومن المهم جداً إعطاء مكملات البكتيريا النافعة كلما أعطيت مقررأً علاجياً من المضادات الحيوية (تعطى بعد كل جرعة من المضادات الحيوية بساعتين) ولمدة أسبوعين بعد انتهاء المقرر العلاجي.

وعند شراء البكتيريا النافعة عليك أن تختاري المنتجات عالية الجودة. وأفضلها الذي يوجد في شكل مسحوق مجفف مجمد أو في شكل كبسولات. ويجب حفظها بالثلاجة في جميع الأحوال.



العلاج السريع

أساليب غذائية وطبيعية لعلاج المشكلات الصحية الشائعة	
92	خزانة العلاجات الطبيعية
94	المكملات
96	معالجة الأمراض الشائعة
100	اختلال توازن سكر الدم
104	المشكلات الهضمية
110	حالات الحساسية، والتحسس ، وعدم تحمل الطعام
114	الوزن وصورة الجسم
122	الأسنان
124	التوتر
126	النوم

خزانة العلاجات الطبيعية



في هذا العصر الذي يتزايد فيه اعتماد المجتمعات الحديثة على الأدوية الاصطناعية، أصبحنا كثيراً ما ننسى أن أجسام البشر تتمتع بآليات داخلية لمكافحة الأمراض والشفاء منها، وهذه الآليات تحتاج أحياناً لدعم وتعزيز للحفاظ على صحة مثالية.

ولطالما استُخدم الطعام كدواء لقرون عديدة، ويمكن للعلاجات الطبيعية أن تعمل بنفس كفاءة المستحضرات الدوائية على معالجة الكثير من العلل والأمراض الخفيفة. وفيما يلي قائمتان أساسيتان لمساعدتك في تجهيز خزانة منزلية للعلاجات الطبيعية.

للاستعمال الداخلي

🍓 مكملات الفيتامينات والمعادن المتعددة للأطفال: يتم تناولها يومياً للمحافظة على الصحة العامة

🍓 مكملات فيتامين ج: لتنشيط المناعة (ويفضل أن تكون في شكل أسكوربات المغنيسيوم لمعادلة حموضتها)

🍓 شراب أو قطرات الإيكناسيا: مكمل عشبي لتنشيط المناعة (ولا يجب تناوله لأكثر من 10 أيام في كل مرة). يحفظ بالثلاجة

🍓 الزيوت العطرية المركزة: مثل زيت اللبان أو زيت الكافور للتخلص من الالتهابات

🍓 مكملات البكتيريا النافعة: للحصول على مناعة أقوى وهضم أفضل (تحفظ بالثلاجة)

🍓 مزيج زيوت الأوميغا الأساسية: لتقوية الذهن والبصر والبشرة (يحفظ بالثلاجة)

🍓 المانوكا أو عسل النحل الخام: للحصول على مناعة أنشط وللتعافي من الأمراض

🍓 الثوم: يفتت نياً مع العسل أو يستخدم في الطعام كمنشط للمناعة ومضاد للميكروبات (لا تسرفي في طهوه)

🍓 الزنجبيل: لعلاج احتقان الجيوب الأنفية وتنشيط المناعة (يؤخذ في شكل شاي، أو عصير، أو ممزوجاً بالعسل)

🍓 خل التفاح: ممزوجاً بالعسل والثوم للتخلص من المخاط الزائد

🍓 عكبر النحل أو البروبوليس: (في شكل أقراص استحلاب أو شراب) لتخفيف التهاب الحلق وتنشيط المناعة

🍓 الاسبيرولينا: (في شكل مسحوق أو كبسولات) لإزالة السموم، وزيادة الطاقة، ورفع مستويات الحديد في الجسم

عصير الصبار: لصحة الجهاز الهضمي (يحفظ بالثلاجة) 🍓

للاستعمال الخارجي

زيت شجرة الشاي: كعامل مطهر مضاد للعفونة؛خففي بضع قطرات منه بالماء وضعيه على الجلد بقطعة قطن حسب الحاجة

زيت الكافور: لتخفيف احتقان الجيوب الأنفية وتلطيف السعال؛ ضعي بضع قطرات منه على وسادة طفلك في وقت النوم، أو على القميص الذي يرتديه أثناء النهار، أو في بخاخة ترطيب الهواء في أي وقت

زيت اللافندر (الخرامي): لتعزيز الاسترخاء والنوم؛ ضعي بضع قطرات منه على وسادة طفلك في وقت النوم

جل الصبار: لتقليل الألم أو الشعور بالضييق، وتعزيز التئام الجروح، والحروق، والندوب، والحكة؛ يستخدم حسب الحاجة

كريم فيتامين هـ: لتحسين التئام الجلد وعلاج الندبات؛ يستخدم حسب الحاجة

خل التفاح: لتسريع الشفاء من لدغات الحشرات؛ يستخدم حسب الحاجة

المكملات



يظن كثير من الآباء أنه إذا كان الطفل يأكل جيداً فلا حاجة لأن يقدموا له المكملات الغذائية؛ ولكنني أختلف مع هذا الرأي لأسباب عديدة:

أولاً: لأن نوعية الطعام اليوم لم تعد كما كانت في الماضي. فكثير من الطعام الذي نأكله تم تعديله جينياً، أو رشه بكثافة بالمبيدات، أو إغراقه بالمضادات الحيوية والهرمونات؛ وهناك بعض البدائل المتاحة؛ إلا أن الزراعة العضوية حتى الآن لم تنتشر على نطاق واسع ولم يتم تنظيمها بشكل جيد.

ثانياً: لأن كثير من الناس لا يستخدمون طرق الطهو التي تحافظ على العناصر الغذائية؛ فقلي الطعام أو سلقه، على سبيل المثال، يغير التركيب الكيميائي للطعام، أو يجعله شبه خالٍ من أي عناصر غذائية تستحق الذكر.

ثالثاً: لأن الملوثات البيئية قد انتشرت اليوم في كل مكان، مما يقلل من جدوى الاعتماد بصفة أساسية على العناصر الغذائية التي يحتويها طعامنا لمقاومة تأثيرات هذه السموم.

رابعاً: لأن كل طفل لديه احتياجات شخصية؛ كما أن الأطفال قد يحتاجون لمقادير أكبر من المعتاد من العناصر الغذائية في فترات معينة، مثل طفرات النمو، وأوقات المرض، والتعافي من الإصابات، وفي بداية سن البلوغ.

وأخيراً، فإن الأنظمة الغذائية للأطفال أصبحت اليوم أبعد ما تكون عن المثالية. فالأطفال لا يواظبون على الأكل بشكل جيد، وبالنظر إلى النوعيات الرديئة للأطعمة التي تقدم في المدارس، وحفلات الميلاد، ومنافذ بيع الأطعمة السريعة نجد أنهم لا يحصلون على القدر الصحيح من العناصر الغذائية التي يحتاجونها لنموهم.

وإذا وضعت كل ما سبق في اعتبارك، فهل يمكنك حقاً أن تثقي بأن الغذاء اليومي لطفلك يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها للوصول إلى الصحة المثلى؟

إذا قررت أن تعطي المكملات، فإن تقديم منتج عالي الجودة من الفيتامينات والمعادن المتعددة المخصصة للأطفال مع ملء ملعقة صغيرة يومياً من زيوت الأوميغا يعتبر بداية جيدة. أما المكملات الأخرى فيجب أن يكون تناولها تحت إشراف خبير صحي. اطلبي نصيحة أخصائي التغذية.

عند اختيار مكمّل مناسب لطفلك،

ضعي في اعتبارك الإرشادات الآتية:

❖ قد يفضل طفلك شكلاً معيناً من أشكال المكملات مثل الأشربة، أو الكبسولات، أو الأقراص العادية، أو الأقراص القابلة للمضغ، إلا أن تفضيل طفلك لا ينبغي أن يكون العامل الوحيد في اختيارك. فالأقراص يجب أن تعطى للأطفال الأكبر سناً فقط، مع التزام الحذر، والتأكد من أن طفلك يستطيع أن يبتلع القرص. وغالباً ما تكون الكبسولات أسهل تناولاً؛ إذ يمكن إما أن تبتلع وإما أن تفتح وتضاف محتوياتها إلى العصير أو الماء. وتعد الأشربة والأقراص القابلة للمضغ الشكلين الأسهل في التناول والهضم، ولكنها غالباً ما تحتوي على مواد محلية ومكسبة للنكهة، ومن ثم يجب أن تراجع قائمة محتوياتها.

❖ افحصي بطاقات المكونات على أي منتج تشتريه لتتأكدي من أنه لا يحتوي على سكر، أو مواد ملونة، أو دهون مهدرجة، أو مكونات صناعية، أو مواد حافظة، أو مضافات أخرى. ويمكن السماح بقدر ضئيل من الفركتوز (سكر الفاكهة) في الأقراص القابلة للمضغ طالما أنه ليس المكون الأول في القائمة.

❖ إذا كان طفلك معرضاً للإصابة بحالات الحساسية، فتأكدي من أن المنتج لا يحتوي على القمح، أو منتجات الألبان، أو الخميرة، أو الذرة، أو الصويا، أو المكسرات.

❖ ابحثي عن منتج عالي الجودة (ماركة حسنة السمعة) يحتوي على قيم عالية من فيتامين ج، وفيتامينات ب، والبيتا كاروتين، أو فيتامين أ. ويجب أن تراجع البيانات المصاحبة للمنتج لتعرفي عدد الحبوب التي يجب تناولها للحصول على الكميات المرغوبة من العناصر الغذائية كل يوم.

❖ تأكدي أن المنتج طازج بمراجعة تاريخي الإنتاج وانتهاء الصلاحية. فإذا لم تجدي تاريخ الصلاحية مدوناً على المنتج، فلا تشتريه.

ستجدين أنه من السهل أن تجعلي المكملات جزءاً من الروتين اليومي لطفلك، لاسيما إذا وضعتها في مكان تستطيعين أن تريه بسهولة (على مائدة الإفطار مثلاً)، ولكن احرصي على أن تبقى بعيدة عن متناول أيدي الأطفال الصغار.

ويمكنك أن تجعلي المكملات أكثر فعالية باستخدامها بالتناوب بين ماركتين أو ثلاث منها (هذا الأسلوب يتيح لك أن تمنحي أطفالك تشكيلة أكثر تنوعاً من العناصر الغذائية والفوائد والميزات التي توفرها كل ماركة).

معالجة الأمراض الشائعة

العلاجات الطبيعية للمشكلات الصحية الشائعة

إذا وقع طفلك فريسة للمرض،
فضعي في اعتبارك الإرشادات الأساسية
التالية:

لا تفزعي

إذا كان طفلك مصاباً بمرض خفيف،
مثل نزلة برد، أو احتقان، أو حالة عدوى
أخرى، فاصبري. بعض الأمراض تحتاج
لوقت حتى تتم دورتها، و عليك الانتظار حتى
تنتهي. إذ تمر حالة الالتهاب الفيروسي
النمطي بدورة من 3-10 أيام. وتظهر حالة
الحمى أو ارتفاع درجة حرارة الجسم أن
الجسم يكافح العدوى بفعالية. ولكن عليك
دائماً أن تستشيرى المختص إذا سلك أي من
أعراض طفلك مساراً يثير القلق أو إذا
استمرت الحمى أو فترة الإسهال لأكثر من
أربعة أيام.



احرصي على أن يحصل طفلك على كثير من الراحة والسوائل

يحتاج الطفل المريض إلى مزيد من الراحة ليستعيد قوته وكثير من السوائل ليظل بعيداً عن الجفاف. ومن الأفضل أن يشرب بانتظام من ماء مماثل لدرجة حرارة الغرفة، أما العصير أو الحليب أو غير ذلك من مشروبات فيمكن أن تربك الجهاز الهضمي. كما تعتبر أنواع الحساء والمرق رائعة في حالة المرض، فهي تعطي كلاً من العناصر الغذائية والسوائل.

لا بأس إذا كان طفلك فاقداً الشهية

إذا أصيب الطفل بالمرض، فإن قدره كبيراً من طاقة جسمه يوجه نحو عملية الاستشفاء ولا يبقى سوى القليل جداً من الطاقة ليوجه للهضم؛ لذا فإنه من الطبيعي جداً أن يعزف الطفل عن الطعام لبضعة أيام. وكذلك، إذا كان طفلك يعاني احتقاناً أو التهاباً بالحلق، فقد يفقد الكثير من حاسة تذوق الطعام، مما يجعله أقل استمتاعاً به وأقل رغبة في تناوله. فلا تجبري الطفل على الأكل ولا تخشي أن يصاب بسوء التغذية؛ فسوف يأكل مجدداً حين يكون مستعداً.

كوني مستعدة

من المهم جداً أن تنشطي مناعة طفلك قبل أن يصاب بالمرض، وأن تنشطيها إذا أصيب به لمساعدة جسم الطفل على مكافحة ذلك المرض بشكل طبيعي (انظري فصل "الأطفال والمناعة").

نزلة البرد والاحتقان

تجنبى الأطعمة المسببة لإفراز المخاط (انظري الإطار أسفل الصفحة)

شاي الزنجبيل بالليمون : لتطيف الأغشية المخاطية 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج في 1 كوب ماء مغلي . مع 1 ملعقة صغيرة زنجبيل أو قلعلة زنجبيل طازجة. يؤخذ حسب الحاجة.

الزنجبيل الطازج : للمساعدة في إزالة احتقان الجيوب الأنفية 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل . يعض في ملعقة أكبر حجماً مخلوطاً بالمانوكا أو عسل النحل الخام مرتين يومياً

شراب أو أقراص استنحلاب عكبر النحل : مضاد للفيروسات اتبعى التعليمات المكتوبة على العبوة

شراب أو مستخلص الإيكيثاسيا أو شاي اللبان : لتنشيط المساعة وتطهير الجسم

مزيج العسل والثوم والخل : مضاد للفيروسات، مضاد للبكتيريا 1 ملعقة صغيرة من المانوكا أو العسل الخام مع قليل من الثوم المطحون وخل التفاح . ويتم اعطاؤه مرتين يومياً لمدة ثلاثة أيام

زيت الكافور : لتطيف الأغشية المخاطية؛ يوضع 3 أو 4 قطرات منه على وسادة تطلق في موعد نومه، أو على القميص الذي يرتديه الخاص به أثناء النهار أو في بخاخة ترطيب الهواء في أي وقت

ماء ملحي في صورة بخاخ للأنف : لتنظيف الممرات الأنفية تستخدم حسب الحاجة

السعال

تجنبى الأطعمة المسببة لإفراز المخاط (انظري الإطار أسفل الصفحة)

مزيج العسل والثوم والخل : مضاد للفيروسات، ومضاد للبكتيريا؛ 1 ملعقة صغيرة من المانوكا أو العسل الخام مع الثوم المطحون وخل التفاح . مرتين يومياً لمدة ثلاثة أيام

زيت الكافور : لتطيف الأغشية المخاطية؛ يوضع 3 أو 4 قطرات منه على وسادة تطلق في موعد نومه، أو على قميص، أو في بخاخة ترطيب الهواء في أي وقت

زيت اللبان : تخفيف بالزيت وبعنه على الصدر . أو شرب منقوع اللبان في ماء دافئ

أقراص الزنك : لتنشيط المناعة؛ اتبعى التعليمات المكتوبة على العبوة

فيتامين ج : لتنشيط المناعة؛ ابدئي بـ 500 ملجم مرتين يومياً (قلى الجرعة إذا أصيب الطفل بإسهال)

المغنيسيوم : لتخفيف ضيق الصدر؛ عن طريق أكل المزيد من الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل اللوز أو بتناول المكملات تحت إشراف متخصص إذا لزم الأمر (استشيري أخصائي التغذية)

الأطعمة التي تزيد إفراز المخاط والاحتقان

رغم أن بعض هذه الأطعمة مغذٍ، إلا أنه من الأفضل تجنبها قدر الاستطاعة في حالة الاحتقان أو السعال لإتاحة الفرصة للجسم لكي يصرف المواد الضارة دون زيادة إفراز المخاط.

- منتجات الألبان الحيوانية (الحليب، والجبن، والقشدة، والزبادي) وما شابه ذلك؛ انظري "ماذا عن الألبان؟" (اللحوم الحمراء)
- الشوفان وغيره من الحبوب المحتوية على الجلوتين أو ما يشابه الجلوتين؛ انظري "تقديم الأطعمة المفيدة" (الموز)
- منتجات الصويا (حليب الصويا، زبادي الصويا، التوفو، فول الصويا) أو أي منتجات تحتوي على الصويا ضمن مكوناتها.

معالجة الأمراض الشائعة

العين

- أعطى الكثير من السوائل، للمحافظة على رطوبة الجسم ولتخفيض الحرارة. وذلك بإعطاء الماء وعصائر الفواكه والخضراوات المخففة
- لا تجبري الطفل على الأكل؛ كما ذكرنا سابقاً، فإن شهية الطفل غالباً ما تضعف حينما يكون مريضاً، إذ إن الهضم يتطلب طاقة أفضل إن استخدمها الجسم في مكافحة العدوى والتعافي منها
- زيت اللبان، تشرب بعض النقاط مع قليل من الماء أو ذلك بعض النقاط على الجسم مع زيت جوز الهند
- فيتامين ج بجرعات عالية؛ لتنشيط المناعة؛ ابدئي بـ 500 ملجم مرتين يومياً (قللي الجرعة إذا أصيب الطفل بإسهال)
- التدايك الليمفاوي؛ لتحسين المناعة وتسهيل الشفاء (النخري مطلق والمناعة)

نوبات الصداع المتكررة

- فحص العيون
- فحص مستوى الحديد
- زيادة استهلاك الماء
- زيادة استهلاك الدهون الأساسية
- تجنب السكر والكافيين والمواد المعززة للكثرة (مثل الجوارشاتمات أحادي الصوديوم)
- استكشاف حالات الحساسية للطعام أو اختلال توازن سكر الدم
- تغيير وسادة النوم

حالات التهاب الأذن والعين

- قلبي الاحتقان
- مزيج العسل والثوم والخل، مضاد للفيروسات. مضاد للبكتيريا؛ اطحنة صغيرة من المانوكا أو المانوكا أو الحسل الضام مع قليل من التود المطمون واخل التفاح، يعطي مرتين يومياً لمدة ثلاثة أيام
- شراب أو مستخلص الايكناسيا، 0.5 مل 3 مرات يومياً إلى أن تتحسن الأعراض. لمدة لا تزيد عن 10 أيام
- أيودات الفضة، نقط في العين أو الأذن في أول فترات الالتهاب
- زيت الكافور، لتطهير الأغشية المخاطية؛ ضعي 3 أو 4 قطرات منه على وسادة الطفل في وقت النوم. أو على القمصين الذي يرتديه أثناء النهار أو في مضخة ترطيب الهواء
- فيتامين ج بجرعات عالية؛ لتنشيط المناعة؛ ابدئي بـ 500 ملجم مرتين يومياً (قللي الجرعة إذا أصيب الطفل بإسهال)
- دلكي مناطق الجيوب الأنفية بين الأنف والعيون وبين الأنف والأنثى (على طول عظمي الضيق)

يوميات



عادت الطفلة سارة ذات الخمسة أعوام إلى البيت من المدرسة وهي تنكو ألماً في أذنيها. أصابتها الحمى ولم تستطع النوم في ليلتها تلك بسبب هذا الألم. وفي صباح اليوم التالي، وصف لها طبيب الأطفال مقررأ علاجاً لمدة سبعة أيام من المضادات الحيوية، إلا أن أم سارة لم تتشأ أن تعطي المضادات الحيوية إلا في الحالات القصوى، وتذكرت أنها سمعت من إحدى صديقاتها أن النوم إذا مزج بالعسل الضام واخل التفاح فإنه يصلح بشكل جيد حقاً لعلاج حالات التهاب الأذن. ومن ثم أعطت سارة هذا المزيج. ثلاث مرات يومياً وكررت العلاج على مدار الأيام الثلاثة التالية. وحدث أن قلن الدم ابتتها بشكل ملحوظ. وفي اليوم الرابع، أخذت الأم سارة إلى طبيب الأطفال، الذي لاحظ أن الحالة تحسنت كثيراً. وبعد ذلك بأقل من أسبوع، كانت سارة قد شفيت من ألم أذنيها. واليوم، صار من المعتاد في بيتها علاج الأمراض الشائعة بالعلاجات الطبيعية.

المشكلات الجلدية

حالات التهيج، الجروح القطعية، الجروح العادية، الحروق السطحية، الكدمات، لدغات الحشرات

لعلاج أي من المشكلات الجلدية المذكورة، ضعي جل الصبار، أو كريم الزنك، أو العسل الخام، أو زيت شجرة الشاي المخفف على موضع الإصابة فوراً

لدغات الحشرات، ضعي خل التفاح، أو زيت النيم، أو عجينة بيكربونات الصودا على موضع اللدغة

الكدمات، ضعي الشح على موضع الكدمة لمدة دقيقتين، ثم ضعي عيطة سميكة من جل الصبار (استخدميه حسب الحاجة)

الأكزيما، ضعي زيت النيم، أو زيت زهرة الربيع المسائية على موضع الأكزيما عند اللزوم، وأعطي جرعة عالية من فيتامين ج (بدني بـ 500 ملجم مرتين يومياً ثم قللي الجرعة إذا حدث إسهال) وتجنبي منتجات الألبان

الكثير من السوائل، استخدمي ماصة إذا كان هناك ألم في البلع

القيء

الكثير من السوائل: لمنع القيء ومعالجته وتعويض الأملاح المفقودة (وأكثرها من الصوديوم والبوتاسيوم)؛ امزجي 1/4 ملعقة صغيرة ملح بحري مع 3 ملاعق صغيرة من المانوكا/العسل الخام في زجاجة سعة 1.5 لتر من الماء لكي يرشها طفلك خلال اليوم (كثير من الناس يعطون أطفالهم مشروبات غازية أثناء توبات القيء، ولكن مزيج الماء والملح والعسل يعوض السوائل والمعادن المفقودة بون استخدام مكونات صناعية أو كيميائيات ضارة أو مشروبات مكرّبة)

لا تقلقي على طفلك إذا لم يأكل في هذه الحالة، فمن المفيد ترك الجهاز الهضمي يستريح وتجنب إثارة المزيد من القيء

إذا وجدت أن طفلك يحب أن يأكل، فأعطي أطعمة سهلة الهضم فقط، مثل الموز، والبطاطس المبروسة، والأرز الأسمر، وتجنبي الأطعمة المهيجة للمعدة مثل نخالة القمح، واللين، وسائر منتجات الألبان والعصائر الحمضية

الأطفال الأكبر سناً يمكنهم استنشاق زيت النعناع أو الزنجبيل لتخفيف الغثبان

التهاب الحلق

شاي الزنجبيل بالعسل والليمون، لتلطيف بطانة الحلق؛ أضفي 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج إلى 1 كوب ماء مغلي وامزجي به 1 ملعقة صغيرة من عصير الزنجبيل الطازج ومن عسل النحل لإكسابه الفائدة والنكهة؛ يؤخذ عند اللزوم

المانوكا/عسل النحل، لتلطيف وعلاج بطانة الحلق؛ 1 ملعقة صغيرة، مرتين يومياً

شراب أو أقراص استحلاب عكبر النحل، لتجفيف التهاب وتلطيف الحلق. اتبعي التعليمات المكتوبة على العبوة

أقراص استحلاب الزنك؛ لعلاج بطانة الحلق وزيادة المناعة، اتبعي التعليمات المكتوبة على العبوة

التدليك الليمفاوي للحلق (انظري فصل طفلك والمناعة)

الأطفال الأكبر سناً يمكنهم الغرغرة بالماء المنقي، أو بنصف كوب من الماء السابق عليه ثم شربه ومزجه بقطرتين من زيت البلقاء المتعالي؛ يؤخذ عند اللزوم

بخاخ للحلق من الماء وبعض قطرات زيت اللبان أو زيت العزة لتعقيم المنطقة

المسحوق بالزيت، ملعقة طعام من زيت جوز الهند العضوي توضع في الفم وتسحب بين الأسنان لمدة ربع ساعة وبعدها يتم غسل الفم وتعريض الأستان جيداً



اختلال توازن سكر الدم



حين تسمعين عن حالة اختلال توازن سكر الدم، قد تظنين أنها مشكلة معقدة، ولكنها في الحقيقة حالة بسيطة لها أعراض شائعة جداً تحدث لمعظمنا بصفة يومية وقد لا نلاحظها.

وحيث إن سكر الدم يجب أن يظل في نطاق محدد حسب السن) للمحافظة على صحتنا وأدائنا الوظيفي الطبيعي)، فإن المشكلة تحدث إذا بقيت مستويات سكر الدم عالية بعد تناول إحدى الوجبات أو انخفضت بشدة (وهو ما يسمى بارتفاع أو انخفاض سكر الدم). وأي الحالتين يعتبر اختلالاً في توازن سكر الدم.



اكتشفي آثار السكريات

بعد أن يتناول طفلك وجبة متوازنة ، أعطيه ورقة وقلماً ودعيه يرسم شيئاً (مثل وجه إنسان ، أو شجرة ، أو حديقة ، أو سيارة) . ثم أعطيه طعاماً مرتفع السكريات مثل الأيس كريم أو قطعة من الحلوى . واطلبي منه أن يرسم نفس الشيء مجدداً . وستجدين أن مهارات الرسم لدى الأطفال بعد تناول وجبة متوازنة تكون في العادة أفضل بكثير مما هي بعد أكل السكريات التي تؤدي إلى انخفاض مستويات التركيز نتيجة لتأثيرات السكر ، وهذا ينطبق على مهارات الإمساك بالقلم والدقة في استخدامه .

أعراض اختلال توازن سكر الدم

- التعب المزاجية: عدم الاستقرار، الهياج، نوبات الغضب، البكاء
- الاكتئاب، الخوف، القلق
- تقلبات مستويات الطاقة، هبوط الطاقة (خاصة بعد الغداء)، الإرهاق، الكسل، فرط النشاط
- حالات التوق الشديد للطعام، لاسيما الطون، والخبز الأبيض
- العاجة لتناول الوجبات الخفيفة بشكل متكرر، لاسيما السكرية منها
- نوبات الصداع المتكررة
- انخفاض مستويات التركيز
- ضعف الذاكرة
- زيادة الوزن والبدانة، خاصة في منطقة البطن
- مشكلات البصحية: الانقطاع، الإمساك
- مشكلات النوم: صعوبة النوم، النوم المتقطع، صعوبة الاستيقاظ في الصباح

الأسباب المتعلقة باختلال توازن سكر الدم

- من الطبيعي جداً أن تتأرجح مستويات سكر الدم لدى الأطفال خلال اليوم بناءً على ما إذا كانوا قد تناولوا الطعام أم لا، وعلى الأطعمة التي أكلوها، وفيما يلي بعض الأسباب الرئيسية لاختلال توازن سكر الدم عند الصغار:
- الاختبارات السبئية للأطعمة، خاصة الكربوهيدرات المكررة (مثل الأرز الأبيض، والخبز الأبيض)
 - الأطعمة السكرية (وهي الأطعمة التي تكثر بها إما السكريات المكررة وإما الطبيعية مثل الأطباق الحلوة والكراميل أو العصائر)
 - المأكولات أو المشروبات المحنوية على الكافيين (مثل المشروبات الغازية، والشاي، والقهوة، والتوكولات)
 - مخني الوجبات أو تركه فبوة كبيرة بين أوقات تناول الطعام
 - عوامل معينة تتعلق بأسلوب الحياة، مثل ارتفاع مستويات الضغط، وقلة ممارسة الرياضة، والتعرض للسموم من الطعام أو البيئة

أي واحد من هذه العوامل يمكن أن يثير سلسلة من الأحداث التي تؤدي إلى اختلال توازن سكر الدم، فالكربوهيدرات المكررة، على سبيل المثال، يتم هضمها سريعاً ومن ثم ترفع مستويات سكر الدم (الجلوكوز) بسرعة كبيرة. ونظراً لأن الجلوكوز الزائد يعتبر ساماً بالنسبة لأنسجة معينة بالجسم، فإن الجسم يتحول إلى وضع الدفاع بأن يبحث عن إطلاق كميات كبيرة، بشكل غير طبيعي، من الأنسولين من البنكرياس حتى تتم إزالة الجلوكوز الزائد من مجرى الدم، مما يسبب هبوطاً مفاجئاً في سكر الدم.

هل تعلم؟



الدم يعتمد كلياً على الجلوكوز (أي سكر الدم) لكي يمارس وظائفه، ولهذا، حينما تنخفض مستويات سكر الدم تتأثر مستويات التركيز والحالتين المزاجية والسلوكية على الفور.



بالمثل، فإن المنبهات مثل الكافيين، والتوتر، والسموم يمكن أيضاً أن ترفع مستويات سكر الدم لأن الجسم يستجيب أيضاً لهذه العوامل الضاغطة بإطلاق بعض من السكر المخزن في الكبد إلى مجرى الدم. فإذا لم يستخدم هذا السكر الزائد، فإن مستوى سكر الدم يظل مرتفعاً، فينطلق المزيد من الأنسولين من البنكرياس، مما يؤدي إلى انخفاض شديد في سكر الدم.

فإذا حدث ارتفاع متكرر في مستويات الأنسولين بفعل العوامل المذكورة أعلاه، فإنه لا يتبقى قدر كافٍ من السكر في الدم لكي يتوزع في أنحاء الجسم، مما يحرم الجسم من الطاقة ويجعل أعضاء مهمة فيه تعاني نقصاً في الوقود اللازم لها. وعند هذه النقطة يبدأ الصغار في التوق للأطعمة (مثل الحلوى، والشوكولاتة، والخبز الأبيض) التي تعيد مستويات سكر الدم لديهم للأعلى سريعاً؛ مما يعيد الدائرة المغلقة مجدداً.

يوميات



حينما جاءت منى لزيارتي، كانت تشعر باليأس: كان ابنها ذو الثلاث سنوات شديد العناد. كانت تصيبه نوبات غضب متكررة، ويصبح منقلب المزاج بشدة في بعض الأوقات، وكان إما زائد النشاط وإما في حالة تعب وقلق. وعن طريق مراقبته بعناية، اكتشفت منى أن تلك التغيرات المزاجية كانت تصيبه حينما يكون جائعاً أو بعد أن يتناول قدرًا من السكر.

وقد شرحت لها موضوع اختلال توازن سكر الدم ونصحتها بالتخلص التام من السكر المكرر وعصائر الفاكهة المحلاة من النظام الغذائي لابنها، فوافقت على تجربة هذا الأسلوب. وبعد مرور ثلاثة أيام فقط من هذا التعديل الغذائي، تغير سلوك الابن من النشاط المفرط إلى الهدوء. كما أضافت منى المزيد من الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات لابنها وجعلته يمارس نشاطاً بدنياً يومياً مما أدى إلى مزيد من التحسن.

ما يمكنك فعله

نظراً لأن مستويات سكر الدم تستجيب بسرعة كبيرة لتغيير النظام الغذائي والأسلوب المعيشي، يمكنك استخدام هذه النصائح البسيطة لتحقيق التوازن في مستويات سكر الدم عند طفلك وتحسين عملية استخدام الأنسولين في جسمه.

🍎 اجعلي طفلك يأكل بانتظام؛ إن تناول وجبات أساسية ووجبات خفيفة متكررة أثناء اليوم يعمل على تثبيت مستويات الطاقة ويجعل سكر الدم متوازناً. عليك أن تقدمي له وجبات خفيفة عالية الجودة مثل المكسرات، والبنور، وكعك الشوفان، أو الزيتون لتتجنبي هبوط سكر الدم فيما بين الوجبات.

🍎 أدخلي شيئاً من البروتين في كل وجبة رئيسية وفي كل وجبة خفيفة ليعمل كمنظم لسكر الدم؛ إذ يبطئ انطلاق الجلوكوز إلى مجرى الدم.

🍎 أعطي طفلك الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة، والبقول، والخضراوات، والفواكه، التي يتم هضمها ببطء ومن ثم لا تسبب انطلاق كميات كبيرة من السكر فجأة إلى مجرى الدم. فإذا اشتبهت أن طفلك يعاني اختلالاً في توازن سكر الدم، فتجنيبي إعطائه الفواكه شديدة الحلاوة مثل الموز، والمانجو، والعنب، واستبدلي بها ثمار العليق، والتفاح، والكمثرى، والكيوي.

🍎 تجنيبي تقديم الأطعمة التي تطلق السكر سريعاً إلى مجرى الدم. وهذه تشمل منتجات الحبوب المكررة، مثل الأرز الأبيض، وكل ما يصنع من الدقيق الأبيض، والسكريات المكررة التي توجد في الأطباق الحلوة، وأصناف المربي، والمشروبات الغازية، والبسكويت، والحلويات، وحبوب الإفطار وما شابه ذلك.

🍎 قللي من عصائر الفواكه وغيرها من المشروبات المحلاة، إذ إن السكريات المركزة التي تحتويها لها تأثير مباشر على مستويات سكر الدم. وتذكري أن تخففي العصائر بالماء.

🍎 احرصى على أن يشرب طفلك الماء بدلاً من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، ومشروبات الكافيين مثل الشاي والقهوة؛ فهي تسبب تغيرات متطرفة في مستويات سكر الدم.

🍎 اكتشفي أي حالات حساسية أو تحسس لأطعمة معينة وعالجها. فبعض الأطعمة، إذا كان طفلك حساساً لها، يمكن أن تجعل مستويات سكر الدم تنخفض أو ترتفع بشدة. وأكثر تلك الأطعمة من القمح ومنتجات الألبان.

🍎 قللي أو امنعي تعرض طفلك للسموم، مثل سموم تلوث البيئة، وماء الصنبور، وحشوات الأسنان الزئبقية، وبعض الأدوية (انظري "انتبهي للسموم"). إذ تعمل السموم كشكل من أشكال الضغوط، الذي يربك آليات موازنة سكر الدم الطبيعية بالجسم. وتجنبي أماكن التدخين؛ وإذا كنت تدخنين، فتجنبي التدخين أمام أطفالك، إذ يعمل النيكوتين كمنبه قوي للأنسولين حتى لو كان التدخين غير مباشر.

🍎 ساعدي طفلك على معالجة التوتر الزائد عن حده.

🍎 ساعدي طفلك على ممارسة الرياضة بانتظام، إذ يساعد هذا على كبح الشهية والتوق للسكريات، ويعمل على موازنة سكر الدم.

المشكلات الهضمية



تعتبر صحة الجهاز الهضمي في الغالب مؤشراً دقيقاً على صحة باقي الجسم. فإذا لم يستطع أطفالك أن يهضموا طعامهم بشكل سليم، فمن الأرجح أنهم لا يمتصّون سوى القليل جداً من العناصر الغذائية مهما كان طعامهم مغذياً. وكذلك إذا ساء الهضم، فستسوء معه الكثير من وظائف الجسم الأخرى مثل المناعة، وصحة الجلد، بل والقدرة على التركيز أيضاً. وتشمل المشكلات الهضمية التي أرى الأطفال يعانون منها كثيراً: الإسهال، والانتفاخ وتراكم الغازات، والإمساك، والحكة الشرجية. ورغم أن بعضاً من نفس الأسس والنصائح العامة تنطبق على جميع المسائل الهضمية، فإننا نتناول تلك المشكلات الهضمية الخاصة باستفاضة في هذا القسم من الكتاب.

أسباب المشكلات الهضمية

كما هي الحال مع العديد من الحالات المرضية الأخرى، فإن أسباب المشكلات الهضمية قد يكون من الصعب تحديدها. ولكن يمكننا القول إن الهضم لدى الأطفال يمكن أن يتضرر في

العادة نتيجة للعوامل الآتية:

- نوعية وكمية المأكولات والمشروبات التي يتم استهلاكها
- الإصابة بمرض ما أو بنوع من الفيروسات (أو كأثر جانبي لبعض العلاجات مثل المضادات الحيوية)
- الإرهاق أو التوتر والضغطات

المأكولات/ المشروبات الصديقة للهضم

التفاح
الموز
البابايا
الشوفان
الأرز الأسمر
البطاطس
الزبادي النباتي
أنواع الشاي العشبي (البابونج ، النعناع ، الشمر)
عصير الصبار
الماء

إرشادات عامة لهضم أفضل

🍎 شجعي الأطفال على المضغ ببطء، والأفضل أن يتم مضغ كل قضة من الطعام جيداً حتى لا يتبقى منها أي كتل في الفم. فالطعام غير الممضوغ يتعسر هضمه وغالباً ما يسبب عدم الارتياح وتراكم الغازات.

🍎 نبههم إلى أن يبقوا ظهورهم معتدلة أثناء الأكل، إذ إن هذا الوضع يطيل القناة الهضمية، مما يجعل عملية الهضم أسهل. وحثهم على الصمت أثناء المضغ منعاً لابتلاع الهواء أثناء المضغ والكلام مما يمكن أن يسبب انتفاخ البطن.

🍎 اسمحي لهم بالشرب قبل الوجبة أو بعدها بفترة كافية، ولكن ليس أثناءها (وإذا كان لا بد أن يشرب طفلك أثناء الوجبة، فلتكن مجرد رشقات قليلة، لا أكثر) لكي لا يتم تخفيف أحماض المعدة.

🍎 علمهم ألا يتجاهلوا أو يؤخروا الذهاب إلى المرحاض إذا شعروا بالرغبة في قضاء الحاجة، لأن هذا التأخير يمكن أن تكون له آثار سلبية على الهضم وإخراج الفضلات. ومن المهم جداً أن يتذكر الأطفال هذا الأمر وهم في المدرسة أيضاً.

🍎 عالجي أي علامات توتر قد تبدو على طفلك، فالتوتر المستمر يمكن أن يكون له ضرراً ملحوظاً على الهضم. ويمكن أن تشمل العوامل المسببة للتوتر لدى الأطفال: التوتر العائلي، المشاجرات في المدرسة، الامتحانات، التمر المدرسي أو الالكتروني، أي مشكلة عاطفية أخرى (انظري "التوتر").

الإسهال

الإسهال حالة مزعجة وقد تثير الحرج الشديد، خاصة في المدرسة. فإذا أصيب طفلك بحالة حادة أو مستمرة من الإسهال، فمن الأفضل أن تبقى بالمنزل.

ما يمكنك فعله

❗ قللي من أي مأكولات أو مشروبات يمكن أن تهيج البطانة الحساسة للجهاز الهضمي وتفاقم الإسهال، مثل القمح، ونخالة القمح، ومنتجات الألبان، والسكر، والأطعمة المكررة، والمحليات الصناعية، والعصائر، والمشروبات الغازية، والكافيين.

❗ تجنبني الدهون المشبعة والمتحولة التي توجد في المنتجات الحيوانية والأطعمة المقلية.

❗ استبعدي جميع الأطعمة المتبلة الحارة من الوجبات.

❗ أعطي مكماً من البكتيريا النافعة، لتعويض ما يفقد منها في القناة الهضمية.

❗ أضيفي أنواع الشاي العشبي مثل البابونج، أو النعناع لإرخاء عضلات الجهاز الهضمي.

❗ إذا كنت تعطين مكماً من فيتامين ج يجب أن تقللي الجرعة، إذ يمكن أن يزيد حدة الإسهال أثناء نزوله خلال القناة الهضمية.

❗ لعلاج الإسهال المستمر، أعطي طفلك الأرز الأبيض العادي الذي يؤدي إلى إبطاء الحركات المعوية بسبب احتوائه على قدر ضئيل من الألياف. ولتجنب الجفاف، امزجي 4/1 ملعقة صغيرة ملح و3 ملاعق صغيرة عسل في زجاجة بها 1.5 لتر من الماء وأعطي من هذا المزيج لطفلك على فترات منتظمة خلال اليوم.

❗ لعلاج الإسهال المتكرر، استكشفي وجود حالة من التوتر أو القلق، أو الحساسية للطعام أو عدم تحمله، أو طفيليات (الكانديدا)، أو التحسس الشديد من الجلوتين (مرض السيلياك).

انتفاخ البطن وتراكم الغازات

غالباً ما يكون من الصعب وصف حالة الانتفاخ. فقد يقول الأطفال إنهم يشعرون بعدم ارتياح، أو بوجود غازات أو إمساك. وعادة ما يكون الانتفاخ أو الغازات ضمن العلامات الأولى الدالة على وجود مشكلة ما في منطقة البطن.

ما يمكنك فعله

- ابحثي عن وجود حالة حساسية للطعام أو عدم تحمل اللاكتوز
- تأكدي أن طفلك لا يأكل بسرعة أو يتكلم أثناء الأكل فيبتلع الهواء
- قللي من المنتجات المكررة، والسكريات، وعصائر الفاكهة، والمشروبات الغازية، التي تزيد التخمر المعوي وتسبب تراكم الغازات
- تجنبي إعطاء طفلك وجبات ثقيلة، لاسيما قبل النوم
- قللي الأطعمة المكونة للغازات، مثل البقول والعدس. ولكن تذكري أن هذه الأطعمة مغذية جداً، لذا يجب تقليلها فقط إلى أن يتم حل المشكلة ثم يعاد إعطاؤها بالتدرج
- ملحوظة: البقوليات والعدس تسبب المزيد من الغازات إذا لم يكن طفلك يأكلها بانتظام، ولكن إذا كانت تؤكل بشكل أكثر تكرراً، فإن الجسم يتكيف لهضمها مما يقلل الغازات الناتجة عنها بمرور الوقت. فأدخليها ضمن النظام الغذائي ببطء وبكميات قليلة، مع زيادة معدل تناولها وحجم الحصص تدريجياً
- بدلاً من تقديم الخضراوات النيئة، قومي بطهوها بخفة أو بالبخار، مما يجعلها أسهل هضماً
- أعطي طفلك أنواع الشاي العشبي لتهديئة الهضم وتخفيف الانتفاخ، مثل البابونج، والنعناع، والشمر

• حثي أطفالك على ممارسة الرياضة باعتدال لتحسين الهضم وتخفيف الانتفاخ

• ضعي قربة ماء دافئ أو وسادة حرارية على منطقة البطن لإرخاء العضلات

• ساعدي ابنك على تقليل التوتر (انظري "التوتر")

• الجرعات العالية من مكملات فيتامين ج يمكن أحياناً أن تسبب الانتفاخ والغازات أثناء

نزولها خلال القناة الهضمية، لذا يجب أن تقللي الجرعة إذا كان طفلك يتناول أياً من تلك المكملات

• إذا فشلت كل الوسائل الأخرى، فابحثي في احتمال وجود فطريات الكانديدا

الإمساك حالة يمكن أن تسبب ضيق شديد. إذ يمكن أن تسبب الانتفاخ، وآلام البطن، وحتى فقدان الشهية. ومن المهم جداً أن يتم إخراج الفضلات بانتظام بمعدل مرة على الأقل يومياً للحفاظ على الهضم السليم وامتصاص العناصر الغذائية والتخلص من السموم والهرمونات المستهلكة الضارة.

ما يمكنك فعله

أضيفي إلى النظام الغذائي للأطفال الألياف النباتية المستمدة من الحبوب الكاملة، والبقول، والفواكه، والخضراوات. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً، فيمكنك أن تتقعي ملء ملعقة كبيرة من بذر الكتان في كوب ماء طوال الليل وتجعلي الأطفال يشربون هذا النقيع على معدة خاوية في الصباح.

اجعلي طفلك يعتاد شرب الكثير من الماء، خاصة على الريق في الصباح.

أضيفي إلى الغذاء المزيد من الزيوت الأساسية المستمدة من المكسرات والبذور، أو أعطي 2-3 ملاعق صغيرة يومياً من مزيج زيوت أوميغا (انظري "تقديم الأطعمة المفيدة").

الأطعمة التي تفيد في معالجة الإمساك هي تلك الغنية بفيتامين ج، مثل البرتقال، والكيوي، وثمار العليق، وكذلك الغنية بالمغنيسيوم مثل اللوز، والخضراوات الورقية الخضراء.

قللي جميع المنتجات البيضاء المكررة مثل الأرز الأبيض، والمكرونات البيضاء، والخبز الأبيض. فهي لا تحتوي على ألياف ويمكن أن تفاقم حالة الإمساك.

قللي منتجات الألبان، التي تميل إلى زيادة حدة الإمساك.

قللي منتجات القمح، مثل الخبز ومنتجات الحبوب المصنوعة من القمح، إذ إن القمح يهيج بطانة القناة الهضمية ويفاقم الإمساك. وعلى الرغم من أن نخالة القمح كثيراً ما يوصى بها لمعالجة الإمساك، فإنها خشنة جداً ويفضل استبدالها بنخالة الشوفان، التي تكون أكثر رقة ويمكن رشها بسخاء على أي طعام (انظري المزيد عن الألياف في "تقديم الأطعمة المفيدة").

🍏 استبعدي مشروبات الكافيين من النظام الغذائي لطفلك، مثل الشاي، والقهوة، والمشروبات الغازية. فالكافيين مدر للبول ويسبب جفاف الجسم، مما يؤدي للإمساك.

🍏 شجعي طفلك على الذهاب إلى المرحاض في أوقات محددة يومياً حتى يكتسب الروتين المطلوب، وعلميه أن يستمع إلى النداءات الداخلية الطبيعية التي تحثه على الذهاب إلى المرحاض ولا يتجاهلها أو يؤجلها.

🍏 زيدي ممارسة طفلك للرياضة بانتظام لكي يزيد انقباض العضلات وتدفق الدم، ومن ثم ينشط الهضم وحركة الأمعاء.

🍏 إذا لم تفلح كل الوسائل الأخرى، فابحثي في احتمال وجود حالة توتر أو حساسية أو عدم تحمل للطعام.

🍏 لا تعطي المليينات للأطفال، فهي لا تعالج سبب المشكلة، بل تزيد كسل القناة الهضمية على المدى الطويل.

الحكة الشرجية

تعد الحكة حول الشرج من الأعراض المتكررة لدى الأطفال في أي سن. قد يشكو طفلك من الحكة، أو تلاحظين أنه يفعل ذلك (وغالباً ما يكون هذا في الليل). ونتيجة لخدش المنطقة حول الشرج، قد تصاب بالتهيج وربما تنزف.

ما يمكنك فعله

🍓 اجعلي الأظافر نظيفة وقصيرة في جميع الأوقات تجنباً لحدوث خدش شديد أو عدوى ثانوية في منطقة الشرج.

🍓 اجعلي تلك المنطقة نظيفة في جميع الأوقات. واغسليها بالصابون الطبيعي الخالي من العطور.

🍓 ضعي جل الصبار على تلك المنطقة حتى تبرد وتلتئم (أو جل الصبار المخلوط بزيت جوز الهند).

🍓 اعرضي طفلك على طبيب الأطفال لكي يستبعد احتمال وجود ديدان معوية. وفي حال التأكد من وجودها، سوف يعطي الطبيب طفلك الدواء اللازم للعلاج.

🍓 إذا كان طفلك مصاباً بالإمساك، فربما كانت الحكة ناتجة عن البواسير الناتجة بدورها عن الضغط والحرق أثناء التبرز. لذا يجب علاج الإمساك فوراً (انظري "الإمساك") وزيادة الأطعمة الغنية بفيتامين ج لتقوية الأوعية الدموية.

🍓 تجنبي أن تعطي طفلك أي أطعمة متبلة قد تهيج الجهاز الهضمي بأكمله.

🍓 ابحثي عن حالات الحساسية للطعام الممكنة التي قد يعانيتها طفلك لأنها قد تسبب الحكة الشرجية. وراقبي الأكلات التي قد تزيد الحكة.

• زبدي كمية البكتيريا المفيدة في القناة الهضمية بإعطاء المكملات منها. كما أنه من المفيد أن تضعي الزبادي الحيوي على موضع الحكّة.

• فكري في احتمال أن يكون طفلك يستجيب لمهيجات الجلد الخارجية مثل المادة التي صنعت منها ملابسه الداخلية أو أنواع الصابون الضارة.

عرضي المنطقة للهواء قدر الإمكان (خاصة أثناء النوم) حيث ان التعرق والحر قد يهيجان المشكلة.

مهم

تعريض البطن للحرارة



عند معالجة أي مشكلة هضمية، سواء كانت تقلصات في البطن، أو إسهالاً، أو انتفاخاً، لا تقللي من أهمية تأثير قربة الماء الدافئ (أو وسادة حرارية). إن تعريض البطن للحرارة يفيد في إرخاء العضلات وتخفيف الألم والتوتر. ولكن احرصي على ألا يكون الماء شديد السخونة وأن تكون القربة محكمة الغلق. ضعي فوطة خفيفة بين الجلد والقربة حتى لا يتضرر من الحرارة الشديدة، وأوصي طفلك بالآلا يفتح القربة (تجنباً للسع جلده) ولا تتركي القربة معه في فراشه أثناء نومه.

يوميات



حينما جاءت مريم لزيارتي ، كانت ابنتها البالغة من العمر ست سنوات تعاني من إمساك يعاودها بين الحين والآخر على مدار سنتين . كانت تذهب للمرحاض مرة كل أربعة أو خمسة أيام . وشرحت مريم حالة ابنتها قائلة: "أعتقد أن هذه هي الطريقة التي يعمل بها جسمها ، أو ربما هي حالة سائرة في عائلتنا لأنني أنا أيضاً أصاب كثيراً بالإمساك ، وكذلك أمي".

وعندما قمت بفحص دقيق للنظام الغذائي للطفلة ، أدركت أنه مليء بالأطعمة المعالجة المكررة ويفتقر لكثير من العناصر الغذائية . وكانت وجباتها اليومية النمطية تتألف من منتجات الحبوب مع الحليب للإفطار . والأرز الأبيض والدجاج في الغداء ، وشطيرة من الخبز الأبيض بالجبن في العشاء . أما وجباتها الخفيفة فتتكون من المقرمشات أو الشوكولاتة أو البسكويت . وكانت لا تأكل سوى القليل جداً من الفاكهة ، ولا تأكل شيئاً من الخضراوات ، ولا الحبوب الكاملة . بينما تستهلك الكثير من الحليب والجبن . وقررنا أن نجري تغييرات غذائية متعددة تدريجياً .

أولاً: تم إستبدال منتجات الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة لإعطائها المزيد من الألياف؛ وذلك بالمزيد من الشوفان ، والأرز الأسمر ، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة . ثم بعد ذلك ببضعة أيام ، تم إدخال بعض اختيارات الوجبات الخفيفة الصحية ، مثل أعواد الخضراوات مع الغموس ، ومكعبات الفاكهة ، والزبيب ، والمكسرات . وكانت المرحلة الثالثة هي تقليل منتجات الألبان ، وإدخال منتج جيد من الفيتامينات المتعددة ، وإضافة الزيوت الأساسية ، وتشجيع الطفلة على شرب كميات وافرة من الماء . وقد جعلت مريم ابنتها تشارك في هذه العملية بالتفسيرات والمناقشات .

وبعد شهر من هذه التغييرات الغذائية ، أفادت مريم بأن ابنتها بدأت تنتظم في قضاء حاجتها . كما صارت الآن تشعر بالمزيد من الارتياح ونادراً ما تشكو من أوجاع في بطنها ، كما زادت شهيتها أيضاً .



حالات الحساسية، والتحسس، وعدم تحمل الطعام

أكبر 10 مسببات لحالات الحساسية والتحسس للطعام

فيما يلي قائمة بأسماء 10 أطعمة تعد الأكثر اشتباهاً في تسببها في هذه الحالات، مرتبة ترتيباً تنازلياً: الأشد ثم الأقل شدة. حاولي أن تتجنبها إذا اشتبهت في أن طفلك يتفاعل معها أو عرضة لتفاعلات للطعام. وكقاعدة عامة، من الأفضل عدم إدخال الخمسة الأولى المسببة للحساسية في النظام الغذائي لطفلك بصفة يومية.

1. اللبن البقري ومشتقات الألبان
2. القمح
3. الجلوتين (نوع من البروتين يوجد في أغلب الحبوب)
4. الخميرة
5. بياض البيض
6. مكسرات الكاجو
7. الذرة
8. الأسماك والمأكولات البحرية
9. فول الصويا
10. الجوز

الكثير من الأطفال اليوم يعانون من آثار سلبية بسبب استهلاك مأكولات أو مشروبات معينة. ومن المهم أن تفرقي بين حالات الحساسية، والتحسس، وعدم تحمل الطعام، إذ إن لها أسباباً مختلفة ونتائج متباينة وتختلف في شدة التفاعلات التي تسببها.

حساسية الطعام Food allergy هي

استجابة من الجهاز المناعي للطعام؛ فهو يتفاعل مع الطعام بشكل خاطئ، كأنه شيء غريب ضار يغزو الجسم. ويمكن أن تكون حالة خطيرة جداً ولا يجب الاستهانة بها. ويمكن أن تكون التفاعلات الناتجة عن حساسية الطعام سريعة (في غضون ساعتين، وأحياناً في خلال دقائق أو حتى ثوانٍ) وعنيفة، وحتى مميتة في بعض الأحوال. وقد تشمل الأعراض حدوث التهاب جلدي فوري، أو تورم للوجه، أو الحلق، أو اللسان، أو صعوبة في التنفس.

إلا أن غالبية الأطفال المصابين بتفاعلات للطعام، يعانون ما يطلق عليه اسم "الحساسية المتأخرة للطعام"، وهذه الحالة قد يطلق عليها أحياناً وبشكل خاطئ اسم "عدم تحمل الطعام"، ولكن المصطلح الصحيح هو "الحساسية للطعام".

تحسس الطعام Food sensitivity هو تفاعل من الجهاز المناعي مثل حساسية الطعام، ولكنه أخف حدة. وأعراضه غالباً ما تكون مبهمة، مثل نوبات الصداع، أو كثرة المخاط، أو الإعياء، أو المشكلات الهضمية. ويعتبر اكتشاف تحسس الطعام أمراً صعباً بعض الشيء، لأن الأعراض قد تحدث بعد أكل الطعام المسبب للحالة على مدى ثلاثة أو أربعة أيام ولأن ذلك الطعام قد لا يثير تفاعل الحساسية في كل مرة يؤكل فيها.

ومما يثير العجب أن أكل الطعام المسبب للتحسس يمكن حتى أن يجعل المرء الحساس له يشعر بتحسن مؤقت. وهذا يحدث أساساً حينما يدخل بروتين الطعام إلى مجرى الدم دون أن يهضم ويكون له تأثير يشبه المورفين (أي أنه يولد أحاسيس بالانتعاش) حينما يصل إلى المخ. بل أحياناً يتوق الجسم إلى نفس الطعام الذي يعاني من التحسس له!

وكذلك، فإن كثيراً من الأطفال الذين تظهر عليهم أعراض التحسس للطعام قد لا تكون أجسامهم بالضرورة متفاعلة مع الطعام ذاته ولكن لأي من الكيمائيات التي قد تكون أضيفت له: مثل الجلوتامات أحادي الصوديوم MSG أو E المرقمة.

عدم تحمل الطعام Food intolerance يختلف عن الحساسية وعن التحسس للطعام لأن الجهاز المناعي لا يشارك في هذه الحالة. بل إن عدم تحمل الطعام هو عدم قدرة الجسم على هضم نوع معين من الطعام، وتنتج هذه الحالة غالباً عن نقص أو غياب لكيميائيات أو إنزيمات معينة بالجسم. فمثلاً، حالة عدم تحمل اللاكتوز تنتج عن نقص في كميات إنزيم اللاكتيز المطلوب لهضم اللاكتوز (وهو سكر الحليب؛ ويمكنك أن تجدي المزيد عن عدم تحمل اللاكتوز في قسم "الألبان").

الأعراض الشائعة لحالات الحساسية،
والتحسس، وعدم تحمل الطعام

- نوبات الصداع
- الإرهاق، نقص الطاقة
- الاكتئاب، القلق
- الزكام، رشح الأنف
- حمى القش
- حكة العينين
- انتفاخ الوجه
- دوائر سوداء حول العينين
- قروح متكررة بالفم
- ألم في العضلات
- الإكزيما/حكة بالجلد
- الربو أو صعوبة التنفس
- القيء، الغثيان
- القولون العصبي
- الإسهال/الإمساك
- انتفاخ البطن، الغازات، احتباس الماء
- مرض كرون
- آلام المفاصل
- حالات توتق لأطعمة معينة (مثل
منتجات القمح ومنتجات الألبان)



الأسباب المحتملة

إن أسباب جميع هذه الحالات ليست محددة، ولكنها على الأرجح توليفات من كثير من العوامل المختلفة مثل تناول الأطفال لأطعمة مسببة للحساسيات في مرحلة مبكرة جداً من حياتهم، أو تعرض أجهزتهم المناعية لتحديات من مختلف اللقاحات والسموم، وأخيراً وليس آخراً، تناول طعام تم تعديله وراثياً أو يحتوي على الكيمائيات والمبيدات.

فما الذي يجعل الأطفال أكثر عرضة لحالات الحساسية والتحسس للطعام؟

تناول أطعمة مسببة للحساسية بانتظام يمكن أن يؤدي إلى حدوث حالات من الحساسية لها. وأكثر الأطعمة تسبباً في هذه الحالات هي منتجات القمح والألبان.

تناول نفس النمط من الطعام بصفة منتظمة (مثل تناول نفس الإفطار كل يوم) يمكن أن يثير حالة تحسس للطعام. وذلك أحد الأسباب التي تضيف أهمية على عملية تنويع اختيارات وجبات طفلك.

التوتر أو المرض يمكن أن يضعف الجسم ويجعله أكثر عرضة لحالات الحساسية والتحسس.

الاختبارات

الحساسية لطعام


- اختبار الدم للكشف عن الأجسام المضادة للجلوبولين المناعي من نوع (IgE) والذي يقوم به ويحلله الطبيب الأخصائي.
- اختبار وخز الجلد للكشف عن حالة الحساسية للطعام. إذ يقوم الطبيب بحقن كمية ضئيلة من المادة المسببة للاستهداف في الجلد، ثم يلاحظ الحالة لاكتشاف أي تفاعل يحدث.

التحسس للطعام

- اختبار الدم للكشف عن الأجسام المضادة للجلوبولين المناعي من نوع (IgG) والذي يقوم به ويحلله الطبيب الأخصائي.
- النظام الغذائي الاستيعادي يتم استبعاد الأطعمة المشتبه بها لمدة أسبوعين أو ثلاثة ثم يتم إعطاؤها مرة أخرى بشكل فردي واحداً تلو الآخر بينما تجرى ملاحظة دقيقة للتفاعلات التي تحدث لكل طعام.

عدم تحمل اللاكتوز

- منع اللاكتوز: عادة ما يكون ظهور رد فعل إيجابي لمنع اللاكتوز كافياً لتشخيص حالة عدم تحمل اللاكتوز، لاسيما لدى الأطفال الصغار.
- اختبار عدم تحمل اللاكتوز: هو اختبار للدم يقيس مستويات الجلوكوز قبل وبعد شرب 50 جراماً من اللاكتوز، يقوم به ويحلله الطبيب الأخصائي.
- اختبار الهيدروجين في هواء الزفير: وهو اختبار يقيس مستويات الهيدروجين في هواء الزفير، والذي يمكن أن يتكون كناتج ثانوي لنشاط بكتيريا القولون التي تؤثر على اللاكتوز غير المهضوم (الهيدروجين يتم امتصاصه من خلال جدار الأمعاء ويسري مع الدم حتى يصل إلى هواء الزفير). وفي هذا الاختبار يشرب المريض مشروباً غنياً باللاكتوز ثم يجري تحليل لهواء الزفير على فترات منتظمة.
- اختبار حموضة البراز: وهو اختبار للبراز يقيس كمية الحمض (أو الجلوكوز في بعض الأحوال) الذي ينتج عن اللاكتوز غير المهضوم.

التعرض بدرجة عالية  للكيميائيات والسموم والأدوية يمكن أن يربك البيئة الداخلية للقناة الهضمية ويزيد احتمال عبور طعام غير مهضوم جدار الأمعاء إلى مجرى الدم.

ونظراً لأن حالات الحساسية والتحسس تتضمن حدوث تفاعل مناعي، فإن ضعف جهاز المناعة يمكن أن يزيد قابلية الطفل للإصابة بتلك الحالات. ومن الشائع جداً أن تبدأ أجسام بعض الأطفال في التفاعل تجاه أطعمة معينة بعد تعرضهم لنوبة من المرض.

ما يمكنك فعله

إذا اشتبهت في إصابة طفلك بحالة حساسية أو تحسس أو عدم تحمل للطعام، فمن الأفضل أن تلجئي إلى أخصائي في هذا المجال لكي يشخص لك الحالة ويجري برنامجاً خاصاً لاستبعاد الأطعمة، ثم عليك اتباع الإرشادات الطبيعية التالية:

لكي تعالجي أي مشكلات حساسية أو تحسس، يجب أن تعلمي على بناء مناعة طفلك (انظري فصل "الأطفال والمناعة")، لأن حالات كل من الحساسية والتحسس، كما ذكرنا سابقاً، هي من تفاعلات الجهاز المناعي.

حالات الحساسية الوراثية atopy مثل الربو، والأكزيما، وحمى القش تستجيب بشكل جيد جداً لجرعات زائدة من فيتامين ج وزيت زهرة الربيع المسائية.

كذلك، نظراً لأن حالات الحساسية والتحسس غالباً ما تكون مرتبطة بصحة الجهاز الهضمي، فإن تحسين الهضم له أهمية قصوى.

إذا كان طفلك يعاني حالة من عدم تحمل الطعام (مثل عدم تحمل اللاكتوز)، فإن أمامك حلين هما: استبعاد الطعام المسبب أو اللجوء إلى مقدم الرعاية الصحية لكي يصف المكملات أو الإنزيمات الضرورية لمساعدة طفلك على هضم ذلك الطعام. وفي بعض الأحيان، قد تنتج حالة عدم تحمل الطعام عن مشكلة هضمية مثل الإسهال أو فيروس بالجهاز الهضمي، وعادة ما تتحسن بعد استبعاد ذلك الطعام لمدة أربعة أو خمسة أيام.



🍓 إذا كان طفلك يعاني حالة حساسية محددة، فإن العلاج الحقيقي الوحيد حينئذ هو استبعاد الطعام المسبب لهذه الحالة طوال العمر. ولكن تأكدي أولاً من أن التشخيص دقيق بأن تذهبي إلى أكثر من أخصائي واحد. ومع ذلك، قد تكتشفين أن بعض الأطفال يتجاوزون تلك الحالات مع استمرارهم في النمو، لأن أجهزتهم المناعية تكون قد نضجت وقويت بمرور الزمن.

🍓 إذا كان طفلك يعاني حالة من التحسس العادي للطعام، فإن استبعاد ذلك الطعام طوال العمر لا يكون ضرورياً دائماً. فالتحسس للطعام غالباً ما يتحسن بعد مرور ثلاثة إلى ستة أشهر من استبعاد الأطعمة المسببة للحالة، مما يساعد الأمعاء على الشفاء ثم إعادة تقديم أحد الأطعمة تدريجياً في كل مرة مع مراقبة الطفل لاكتشاف أي أعراض قد تعاوده.

الوزن وصورة الجسم



انتبهي للرسائل المختلفة

منذ لحظة ولادة الطفل، يظهر والداه حبهما له بإطعامهما إياه. وغالباً ما يعملان على إسكاته إذا بكى بالطعام (أو الحليب)، وكلما كبر الطفل، شعر والداه بالسعادة حينما يأكل جيداً وينهي ما في طبقه من طعام. وفي كثير من الثقافات، ينظر للطفل الممتلئ على أنه طفل سليم، بل ويعتبر امتلاء جسمه علامة على ما تتمتع به عائلته من صحة طيبة ورفاهية.

ولكن عند نقطة ما، يتحول الطفل الممتلئ الذي كان يعتبر لطيفاً بهيئته تلك إلى طفل زائد الوزن ويعتبر بديناً بالفعل. وبالنسبة لطفل كهذا، قد يكون هذا التحول أمراً مربكاً. فبشكل مفاجئ يجد الوالدان اللذان كانا دائماً يطعمانه ويظهران الفرح بأكله المفرط، قد أصبح ثقل وزنه

يزعجهما ويطلبان منه إنقاص وزنه. وهذا يجعله يتساءل: هل يجب عليه أن يأكل أم لا؟ وإذا كان الأمر كذلك، فماذا يجب أن يأكل وبأي كمية؟

وفي الواقع، قضية الوزن معقدة جداً بالنسبة للكبار، فما بالك للصغار. فلا تدعي طفلك يصب بالارتباك لهذه القضايا المتعلقة بالوزن. عليك تحديد إرشادات واضحة عن الأكل لتقدميها في وقت مبكر لطفلك، ولتساعديه على التقدم تجاه الصحة المثلى بدلاً من التفكير في مسائل الوزن.

زيادة الوزن

ما الذي يجعل الأطفال يزيدون في الوزن

- أصبحت مسألة زيادة الوزن والبدانة بين الأطفال والمراهقين سبباً للقلق. فوفقاً لبحث أجري مؤخراً في منطقة شرق البحر المتوسط، تم تسجيل معدل انتشار لزيادة الوزن والبدانة يتراوح بين 3% إلى 9% بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة، بينما كان المعدل بين الأطفال في سن المدرسة يتراوح بين 12% إلى 25%. وقد لوحظ - بصفة عامة - حدوث زيادة ملحوظة في البدانة بين المراهقين تتراوح بين 15% إلى 45%.
- وفي نفس الوقت، مع تزايد معدلات البدانة، يحدث انحدار سريع جداً في عادات الأكل الصحية. أضيفي هذا إلى وجود أسلوب معيشي خامل واحتمال وجود عوامل وراثية مسببة وستجدين بين يديك قنبلة موقوتة على وشك الانفجار.
- إن الأطفال الذين يعانون زيادة الوزن أو البدانة هم أكثر قابلية لأن يصيروا كباراً بدناء ليواجهوا المزيد من المشكلات الصحية مثل أمراض القلب، وارتفاع الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم، والالتهاب المفصلي، والمشكلات الهضمية. وفضلاً عن هذا، فإنهم يكونون أيضاً أكثر قابلية للمشكلات النفسية من
- السكر والأطعمة السكرية
- الأطعمة البيضاء المكررة، مثل الأرز الأبيض، والخبز الأبيض، وما شابه ذلك
- الأطعمة الرديئة قليلة القيمة الغذائية
- المأكولات المقلية
- مشروبات الصودا والمشروبات الغازية
- عصائر الفاكهة
- الإفراط في الأكل
- قلة النشاط وقلة ممارسة الرياضة
- المشكلات النفسية مثل الاكتئاب وقلة تقدير الذات
- الإفراط في الأكل في المناسبات الاجتماعية وفي العطل
- الجينات الوراثية

نقص تقدير الذات ومعاناة الاكتئاب بسبب
أوزانهم المفرطة.

وإذا لم تكوني تعرفين ما إذا كان وزن
طفلك مناسباً لفئته العمرية، فعليك أن تستشيري
طبيب الأطفال أو تبحثي على الإنترنت عن
جداول مؤشر كتلة الجسم (Body Mass
Index (BMI للأطفال (جداول مؤشر كتلة
الجسم الخاصة بالكبار لا تناسب الأطفال).
وضعي في اعتبارك أن هذه الجداول هي مجرد
مؤشرات تدل على الاتجاه الذي ربما كان طفلك
يسلكه.

يجب أن يكون تركيزك منصّباً على
تحسين صحة أطفالك مع تقدمهم في مراحل
النمو، أكثر من إلزامهم بنظم غذائية أو قيود
للسعرات الحرارية.

ما يمكنك فعله



تظهر الدراسات أن واحداً فقط من كل 20 والداً لأطفال زائدي الوزن يعتبر أطفاله زائدي الوزن. فكثير من الآباء يرفضون الاعتراف بزيادة أوزانهم وأوزان أطفالهم. فإذا كنت أنت، أو أي فرد آخر من أفراد عائلتك، تشبهين في أن طفلك زائد الوزن، فاستشيري طبيب الأطفال، وابدئي في اتخاذ إجراء إيجابي الآن.

ركزي على الطعام الصحي، وليس على السعرات الحرارية. إنني لا أوصي بفرض نظام غذائي صارم، أو إحصاء السعرات التي يتناولها الأطفال. فإذا كان طفلك يأكل أطعمة مغذية ويمارس الرياضة بنشاط كبير، فإن وزنه لا بد وأن يتعدل بشكل طبيعي أثناء نموه. ملحوظة: لا تجبري طفلك على اتباع نظام غذائي دون إشراف مختص مؤهل.

لا تحرجي طفلك بموضوع الطعام والوزن. وقللي فترات مشاهدته للتلفزيون واستعماله للأجهزة

الإلكترونية، وركزي أكثر على جعله يأكل بشكل صحي ويصبح أكثر نشاطاً.

🍓 كوني قدوة حسنة لأطفالك.
الآباء الأصحاء = أطفال أصحاء.

🍓 تجنبني التعلل بحجة الجينات الوراثية كما يفعل الكثيرون. فعلى الرغم من أن الجينات تلعب في بعض الحالات دوراً في ميل الأطفال لزيادة الوزن أو في نمط توزيع الدهون في الجسم، فإن معدلات البدانة المفرطة للغاية لدى الأطفال لا يمكن أن تعزى إلى العوامل الوراثية وحدها. ففي معظم الحالات، "تنتشر البدانة في العائلة كلها" لأن أفرادها يميلون للاشتراك في نفس عادات الأكل ومستويات النشاط.

🍓 قومي بإجراء تغييرات طفيفة في النظام الغذائي لطفلك. يمكن أن تكون بعض الوسائل البسيطة، مثل إعطاء طحينة الحمص بدلاً من المايونيز، أو مخفوقات الفاكهة بدلاً من مخفوقات الحليب، فعالة للغاية.

🍓 زيدي استهلاك طفلك من البروتين النباتي للتحكم في شهيته وكبح توقه للأطعمة غير الصحية، ومن الألياف للتخلص من الدهون والسموم المعوية ومنع المشكلات الهضمية.

🍓 تخلصي من جميع السكريات المضافة. ابدئي باستبعاد الأطعمة المسببة لزيادة الوزن بشكل واضح مثل الحلويات، والشوكولاتة، والأطباق الحلوة، والمشروبات الغازية، ثم ابحتي عن مصادر أخرى لزيادة الوزن وتخلصي منها (انظري "الأطفال والسكر").

🍓 قدمي لطفلك وجبات رئيسية ووجبات خفيفة منتظمة ولكن لا تصري على أي منها. الامتناع عن الوجبات مفيد في بعض الحالات.

🍓 احذري الأطعمة "قليلة الدهون" أو "الدايت"، واتخذي موقفاً حازماً من الأطعمة الرديئة قليلة القيمة الغذائية. فهذه في الحقيقة أطعمة مليئة بالسكر وغيره من المضافات الضارة، كما أنها فقيرة في العناصر الغذائية المهمة.

🍓 قللي منتجات الألبان، وامنعي الأطعمة الرديئة والسريعة، ولا تقدمي الأطعمة المقلية.

🍓 خصصي وقتاً للوجبات العائلية، وخططي مقدماً للأكل الصحي. إن إعداد خيارات للوجبات الخفيفة الصحية مقدماً يساعدك على منع أطفالك من تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية.

🍓 انتبهي للحالات التي قد تؤدي إلى مشكلات تتعلق بالوزن. وهذه الحالات تتضمن نقص التغذية، وحالات التحسس للطعام، واختلال توازن سكر الدم.

🍓 كوني مفوضة جيدة. إذا لم تكوني موجودة بالمنزل، فاحرصي على أن يكون من ينوب عنك في رعاية الأطفال على دراية بما تقومين به، وما تريدين وما لا تريدين أن يأكله أطفالك (انظري "المؤثرات الخارجية").

🍎 عالجى الجوانب النفسىة للإفراط فى الأكل. فمثلاً، إذا كان الطفل مكتئباً أو يعانى من نقص تقدير الذات، فإنه يكون أكثر قابلية للإفراط فى تناول الأطعمة غير الصحية والإقلال من ممارسة الرياضة؛ عليك أن تعززي احترامه وتقديره لذاته بالكثير من المديح والتشجيع!

🍎 قومى بتوعية الطفل بطريقة لطيفة ولا تجعلي حديثك معه فى صورة محاضرة. فإذا كان الطفل واعياً مدركاً، فإنه يتخذ الاختيارات السلمية تلقائياً حينما يكون خارج المنزل.

🍎 أعطي الطفل الهدايا التى تشجعه على ممارسة النشاط البدنى. حينما تأتي مناسبات تقديم الهدايا، امنحي أطفالك الهدايا المتعلقة بالألعاب الرياضية أو الأنشطة البدنية الأخرى (انظري "خارج البيت") بدلاً من الألعاب الالكترونية، وشجعي الأقارب والأصدقاء الحميمين على فعل نفس الشيء.

🍎 إذا أخفقت كل هذه الوسائل، فاستشيرى طبيب الأطفال، الذى يمكن أن يفحص الطفل بحثاً عن أى اضطرابات أخرى قد تسهم فى زيادة الوزن، مثل انخفاض نشاط الغدة الدرقية أو المشكلات الهرمونية الأخرى.

نقص الوزن



موضوع نقص الوزن يلقي قدراً من الاهتمام أقل كثيراً من موضوع زيادة الوزن. وربما كان السبب الأرجح هو أن الثقافات المعاصرة تحبذ النحافة، مما زاد من صعوبة تحديد الطفل ناقص الوزن. وغالباً ما يفكر الآباء بعقلية: "أن يكون نحيفاً أفضل من أن يكون بديناً".

وتتعرض البنات الصغيرات (وعدد متزايد من الأولاد) لضغط كبير حتى يبقين نحيفات. ولا تتوافق الرسائل التي يتلقينها من وسائل الإعلام والأسرة

والأصدقاء والمدرسة، عما هو "جميل" أو "جذاب"، دائماً مع ما يرونه أمامهن في المرأة. من خلال أحاديثي مع البنات، اكتشفت أن معظمهن يرغبن في إنقاص أوزانهن؛ ولكن المشكلة أن كثيرات منهن لم يكن زائدات الوزن في المقام الأول، ولم ترد أي منهن إنقاص وزنها لأسباب صحية (كانت الأسباب هي المشاركة في حفل، أو ارتداء ملابس الجينز الضيقة، أو ما شابه ذلك)، وما يحزنني أكثر شيء أنه لم تكن هناك واحدة منهن راضية عن مظهرها. بل إن الكثيرات منهن لا يعرفن السبب في أنهن أردن إنقاص أوزانهن في المقام الأول، وإنما اعتقدن فحسب أن "النحافة هي الجمال، والجمال هو السعادة!"

وهذا الاعتقاد للأسف ليس في صالح الصحة المثلى للأطفال؛ بل في الواقع يمكنه أن يؤدي فيما بعد إلى مشكلات بالوزن واضطرابات الأكل مثل فقد الشهية والشره المرضي.

الأطفال ناقصو الوزن يحتاجون إلى قدر من العناية والإرشاد الغذائي الصحي مثلما يحتاجه زائدو الوزن. إذا عرفت أن طفلك ناقص الوزن (من وجهة نظر المختص، وليس من وجهة نظرك)، فقد يفيد أن تتبعي بعض النصائح التالية.

ما يمكنك فعله

🍎 يجب التأكد من عدم وجود أي حالة مرضية. توجهي إلى طبيب الأطفال لتتأكدي من أن نقص وزن طفلك ليس راجعاً إلى حالة مرضية معينة تتطلب تدخلاً طبياً (مثل مرض السكر، أو الديدان المعوية).

🍎 تجنبي إعطاء طفلك عوامل غذائية كابحة للشهية. وهذه تشمل الحليب، والمشروبات الغازية، والعصائر، وتناول وجبات خفيفة قليلة القيمة الغذائية من المقرمشات والوجبات السريعة باستمرار. فهي تجعل الأطفال يشعرون بالشبع السريع وتمنعهم من أكل وجبة صحية حينما يحين وقتها.

🍎 تجنبي أدوية فتح الشهية فهذه لها مضاعفات كثيرة على المدى الطويل.

🍎 شجعي أطفالك على تناول وجبات صغيرة كثيرة بدلاً من الوجبات الكبيرة. فالأطفال ناقصو الوزن غالباً ما تكون بطونهم صغيرة، مما يجعلهم يأكلون أقل. فبدلاً من التركيز على كمية الطعام، ركزي على عدد الوجبات ونوعيتها. و

معامل الأطفال



تعبئة وسائل الإعلام

لكي تتحرى تأثيرات الصور التي تظهر في وسائل الإعلام على طفلك، قصي عدة صور فوتوغرافية لأشخاص مختلفين من بعض المجلات وضعيها على الطاولة. اجعلي طفلك يقيم كل صورة منها على أنها "جذابة جداً"، أو "جذابة بعض الشيء"، أو "غير جذابة".

يمكن بهذه الطريقة أن تكتشفي تعريف طفلك للجمال ولصورة الجسم "المثالية" (هذا التمرين يصلح بشكل أفضل للبنات، بدءاً من سن سبع أو ثمان سنوات). ويمكن تطبيقه على وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً.

شجعهم على أكل وجبات خفيفة صغيرة
موزعة على مدار اليوم.

🍓 اكتشفي حالات نقص التغذية. ففي بعض الأحيان، إذا كان الأطفال يعانون نقصاً في عناصر غذائية مهمة مثل الحديد، أو البروتين، فسيبدون نحفاء وشاحبين وقد تنقص أوزانهم أيضاً.

🍓 تحقق من وجود بقع الزنك. فإذا وجدت أن لدى طفلك بقعاً بيضاء على أظفاره، فهذه علامة على وجود نقص في عنصر الزنك. فانخفاض هذا المعدن المهم في الجسم يمكن أن يضعف حاستي التذوق والشم، مما يضعف شهية طفلك أكثر. وعادة ما يساعد تصحيح هذا النقص على جعل الطفل يستعيد اهتمامه بالطعام.

🍓 ابحثي عن العوامل المثيرة للعواطف في نفس الطفل. تحدثي مع طفلك وحاولي أن تكتشفي ما إذا كان يحاول بشكل واع أن ينقص وزنه (هذا أكثر شيوعاً في الأطفال الأكبر سناً). ومن العوامل الأخرى التي يجب البحث عنها التعرض للتنمر من جانب الزملاء، الاكتئاب، وجود مشكلات بالمنزل أو المدرسة، وغير ذلك من العوامل المسببة للضغط والتوتر (انظري "التوتر").

صورة الجسم

يبدأ وعي الأطفال بذاتهم في سن مبكرة جداً، حيث يرون أنفسهم ويقارنون ما يرونه بالناس من حولهم. ولطالما كنا نعلم أن المخاوف المتعلقة بصورة الجسم تعاني منها البنات، ولكننا اليوم نجد الأولاد بدأوا ينجذبون ببطء شيئاً فشيئاً للوقوع في نفس الدوامة. وقد يضيف الأبوان المزيد إلى هذه الهموم والمخاوف دون قصد عن طريق تصنيف أطفالهم - بصوت مرتفع أحياناً- إلى "نحيف" أو "بدين"، بينما قد يكون أطفالهم جميعاً طبيعيين في الحقيقة.

إن صورة الجسم عند الأطفال لها تأثير مباشر على ثقتهم بأنفسهم، وتقديرهم لذواتهم، وأدائهم المدرسي، وعلاقاتهم بالآخرين. لذا فمن المهم أن يعمل الأبوان وجميع مقدمي الرعاية الآخرين بشكل مستمر على تعزيز صورة جسم واقعية صحية في نفوس الأطفال لمساعدتهم على النمو بشكل صحي حتى يصبحوا كباراً سعداء واثقين بأنفسهم.





رسم صورة الجسم

أحضري بعض أقلام الطباشير، وخذي أطفالك للخارج إلى رصيف الشارع، أو إلى ملعب للأطفال، أو منتزه قريب. اجعليهم يرقدوا ممددين على الأرض ويستخدموا الطباشير في رسم الحدود الخارجية لأجسامهم، مع مراعاة أن تكون أذرعهم وسيقانهم مفرودة ومتباعدة (ويمكنك استخدام الورق لرسم تلك الخطوط الخارجية). وعند الانتهاء من رسم الحدود الخارجية للجسم، اجعلي الأطفال يرسموا التفاصيل الأخرى: ملامح الوجه، والملابس، واليدين، والقدمين، وغير ذلك. هل يحبون أجسامهم وملامحهم؟ هل يقارنون أنفسهم بأصدقائهم أو أخواتهم؟ وضح لهم أن مظهر كل إنسان متفرد ومتميز تماماً، وأنه ليس هناك شيء اسمه مظهر مثالي للجسم يجب الوصول إليه.

ما يمكنك فعله

🍓 لا تستخفي بتأثير النظراء. إن الأطفال يمكن أن يكونوا قساة في بعض الأحيان، وتتمرهم يمكن أن يسبب جروحاً في نفوس الأطفال الآخرين تبقى طول حياتهم. ساعدي صغارك على بناء الثقة بأنفسهم بالقدر الكافي لمجابهة ما يتعرضون له من مضايقات وضغوط من زملائهم.

🍓 تعاملي مع مخاوف أطفالك بشكل جاد. فما قد ترين أنه مجرد دهون طفولة ستختفي مع السن ولا تستحق الاهتمام ربما كانت تسبب حزناً عميقاً في نفسه. اجلسي مع طفلك وضعي معه خطة عمل. بالنسبة للكثيرين من الأطفال الذين يعانون مشكلات تتعلق بصورة أجسامهم أو أوزانهم، مهم أن يعرفوا أنهم يتلقون دعماً نفسياً من آبائهم.

🍓 شجعي الوعي الصحي لدى أطفالك. ناقشي تأثيرات الطعام على أجسامهم، ونظمي لهم دروساً في الطهو الصحي، وشجعيهم على النشاط البدني واجعليهم مسؤولين عن صحتهم. ليس من المجدي استخدام الكلمات المخيفة، مثل "تسوس الأسنان" أو "السرطان" أو "مرض السكر"، أو تصنيف الطعام ببساطة على أنه "جيد" أو "سيئ".

🍓 أبقِ خطوط الاتصال مفتوحة دائماً بينك وبين أطفالك. فغالباً ما يكون الأطفال غير واثقين فيما يجب أن تكون عليه أشكالهم، ومن الأفضل أن يتلقوا إجابات منك عن أن يتلقوها من وسائل الإعلام أو من الأصدقاء. حديثهم عن حقائق الحياة، وعلمهم كيف يبتكرون عبارات ذاتية إيجابية؛ فمثلاً: إذا سمعت طفلك يقول: "لا يمكنني القيام بأي شيء بشكل صحيح"، فساعدته في العثور على كلمات أكثر إيجابية كأن يقول: "في المرة القادمة سوف أفعل ما هو أفضل".

🍓 قومي بمدح أفعالهم. أكدي لهم أن ما يفعلونه أهم بكثير من هيئة أجسامهم! أشيري إلى سماتهم ونقاط قوتهم الإيجابية بأن تقولي لهم عبارات مثل: "إنك بارع في الحديث أمام الناس". هذا النوع من تعريفهم بسماتهم يبني فيهم الثقة بأنفسهم ويقوي شخصياتهم.

🍓 لا تجعلي من وزن الجسم مشكلة. فبعض الآباء الذين كانوا يعانون هم أنفسهم بسبب أوزانهم يحاولون حماية أطفالهم من هذه الصراعات بدفعهم إلى إنقاص أوزانهم. وحتى التعليقات

حسنة النية مثل "لماذا تأكل كثيراً؟" أو "إنك تبدو بديناً هذه الأيام" يمكن أن تكون لها تأثيرات سيئة. اجعلي ألفاظك إيجابية، في جميع الأوقات، ولا تخاطبي طفلك مستخدمةً ألفاظاً مثل "بدين"، "كسول"، "كثير الشحم"، "ضخم الجثة"، حتى إذا كنت تظنين أنه لا يسمعك. وإذا كنت أنت نفسك تحاولين إنقاص (أو زيادة) وزنك، فتجنبي مناقشة مشكلات وزنك أمام طفلك، وحاولي كذلك ألا تعلقِي على مشكلات الآخرين المتعلقة بأوزانهم من زيادة أو نقص.

🍎 راقبي وسائل الإعلام. ألقى نظرة فاحصة على ما تقدمه وسائل الإعلام من صور إلى طفلك. شاهدي مع طفلك البرنامج التلفزيوني أو تصفحي وسائل التواصل معه حتى يمكنك أن تناقشي بعض الصور وتأثيراتها المحتملة على تقدير الناس لذواتهم. وضحِي لطفلك أن الكثير من الصور تكون مصطنعة أو محسنة، ونادراً ما تصور الشخص العادي.

🍎 حسني صورة جسمك أنت شخصياً. الأطفال يكونون أكثر قابلية لأن يعانون من قلة تقدير الذات وسوء صورة الجسم إذا كان آباؤهم كذلك. ومن ثم قد يتعين عليك أن تقيمي صورة جسمك والرسائل التي تبعثين بها إلى من هم حولك.

🍎 استعدي لدخول طفلك سن البلوغ. أثناء مرحلة البلوغ والمراهقة، تبدو الحياة أكثر درامية بكثير، وتكون صورة الذات في أعلى حالات الحساسية والضعف. وفضلاً عن احتياج المراهق للغذاء الصحي، فإنه يحتاج أيضاً إلى تواصل واضح، وصريح، ومتكرر. قدمي لابنك تفسيرات صادقة (مخصصة حسب سنه) عن مرحلة البلوغ، والتغيرات الجسدية، والجنس. كما توجد بعض الكتب الرائعة التي تقدم تفسيرات أساسية ورسوماً توضيحية تناسب كل فئة عمرية.

الأسنان



إن صحة أسنان طفلك أهم بكثير من مجرد أن تكون له ابتسامة جميلة جذابة. وفي الواقع، فإن صحة الفم والأسنان تعد انعكاساً للصحة العامة للطفل. ومن المهم أن تحافظي على صحة أسنان طفلك ل تمنعي تسوس الأسنان، وآلام اللثة والأسنان، وأمراض اللثة، وغير ذلك من مشكلات.

إن النظام الغذائي والتغذية يؤثران بشكل ملحوظ على صحة الأسنان ومظهرها. فالإفراط في استهلاك الحلوى والشوكولاتة والمشروبات الغازية، على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي إلى مشكلات شديدة في اللثة والأسنان في مرحلة الطفولة أو في مرحلة البلوغ أو الاثنتين معاً.

وغالباً ما لا يهتم الآباء بصحة أسنان أطفالهم الأصغر سناً لأن تلك الأسنان اللبنية تسقط في نهاية الأمر، ولكن في الواقع، إن صحة تلك الأسنان المؤقتة هي بنفس أهمية صحة الأسنان الدائمة، لأنها تساعد في الحفاظ

على صحة اللثة والأعصاب الواقعة تحتها والتي
تمثل الأساس الذي تبني عليه الأسنان الدائمة.

هل تعلم؟



أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يمتلكون أفضل
درجات المعرفة والعادات المتعلقة بصحة
الأسنان هم الأطفال الذين يستخدم آباؤهم
أنفسهم إجراءات صحية فيما يتعلق بالعناية
بالأسنان.

الأسباب الشائعة لمشكلات الأسنان لدى الأطفال

ما يمكنك فعله

❖ أضيفي العناصر الغذائية المفيدة للأسنان: الكالسيوم والمغنيسيوم (اللذان يكثران في أطعمة مثل الخضراوات الورقية الخضراء، والمكسرات، والبذور)، وفيتامين أ، والزنك، والدهون الأساسية.

❖ تجنبي المواد الضارة بالأسنان، مثل السكر المكرر، والكافيين، والمشروبات الغازية. وإذا كان لا بد أن تؤكل أطباق التحلية والشوكولاتة، فليكن ذلك عقب تناول إحدى الوجبات مباشرة، بدلاً من أن تكون منفردة، ذلك لأن الأطعمة السابق أكلها أثناء الوجبة يمكن أن تغطي الأسنان وتعطيها مزيداً من الوقاية من تأثير السكر الذي تحتوي عليه أصناف الحلوى.

شجعي أطفالك على المضغ بأن تقدمي لهم نوعية من الطعام ذات قوام متماسك تقوي الأسنان واللثة والفكين.

❖ عززي صحة اللثة بالأطعمة الغنية بفيتامين ج مثل الفواكه، والخضراوات اللازمة لتكوين الأنسجة الضامة.

❖ النظام الغذائي السيئ

❖ مشروبات الكافيين أو المشروبات الغازية

❖ سوء العناية بنظافة الأسنان (عدم استخدام خيط الأسنان، وندرة استخدام الفرشاة)

❖ الأكل أو الشرب قبل الخلود للفراش مباشرة، دون استخدام فرشاة الأسنان

❖ نقص العناصر الغذائية الضرورية لتكوين الأسنان والعظام القوية والحفاظ عليها



لماذا الابتعاد عن الفلوريد؟



الفلوريد يرتبط بسهولة بالكالسيوم، وهذا هو سبب استعماله لتقوية الأسنان. وتشيع إضافة فلوريد الصوديوم ضمن تركيبة معاجين الأسنان وغيرها من منتجات العناية بالفم فضلاً عن مياه الشرب وذلك بهدف منع تسوس الأسنان. ولكن هذا يسبب مشكلة كبيرة، لأن ارتفاع مستويات الفلوريد يمكن أن يضر الصحة. فالفلوريد يمكن أن يدخل في أجسام الصغار عن طريق ابتلاع أو امتصاص معاجين الأسنان، وغسولات الفم، وعلاجات الأسنان المحتوية على الفلوريد، وبعض الأدوية المحتوية على الفلوريد، وأقراص الفلوريد أو الماء المقطور.

وابتلاع الفلوريد بكثرة لفترة طويلة من الزمن قد يسبب مشكلات فيما بعد، مثل هشاشة العظام، وقصور نشاط الغدة الدرقية، وضعف المناعة، والتقلبات السلوكية والمزاجية، وبطء النمو، وتلف المخ، وانخفاض معدلات الذكاء، بل والسرطان أحياناً. يعمل الفلوريد على تدمير بعض إنزيمات الجسم ويقلل امتصاص بعض المعادن المهمة مثل الكالسيوم والمغنيسيوم. وثمة علامة تدل على كثرة تناول الفلوريد وهي الأسنان المنقطة (أي ظهور بقع بيضاء تشبه الطباشير على الأسنان).

وأوصح بأن تشتري دائماً معاجين الأسنان الخالية من الفلوريد (لنفسك ولأطفالك)، وهي متوفرة في محال الأغذية الصحية والسوبر ماركت.

• اصطحبي طفلك إلى طبيب الأسنان لإجراء فحوص منتظمة للأسنان ولإجراء تنظيف للأسنان، بدءاً من سن ثلاث سنوات بدون استخدام الفلوريد

• اطلبي من طبيب الأسنان ألا يستخدم ملغم الزئبق الذي تحشى به الأسنان لطفلك. فالزئبق هو ثاني أشد عناصر الطبيعة سمية واستخدامه في أسنان الأطفال ينطوي على خطر تسرب بعض منه مع المضغ المستمر أو تناول المشروبات الساخنة أو عوامل التلف الطبيعية. فإذا كانت في بعض أسنان طفلك حشوات زئبقية، فأبدليها بحشوات بيضاء مأمونة خالية من الزئبق عند طبيب مؤهل.

• تجنبي استخدام معاجين الأسنان وغيرها من المنتجات التي تحتوي على الفلوريد

• علمي أطفالك أن ينظفوا أسنانهم بالفرشاة بمجرد أن يستيقظوا، وحتى قبل أن يتناولوا إفطارهم، لإزالة جميع البكتيريا الضارة، التي ربما تراكمت طوال الليل (فهذه البكتيريا تسهم في حدوث تسوس الأسنان وأمراض اللثة). ثم شجعيهم على أن ينظفوا أسنانهم

بأفرشة بعد كل وجة، وأجعل استعمال
خيط الأسنان جزءاً من عملية التنظيف
بأفرشة. جزءاً من عملية التنظيف
بأفرشة.

التوتر



التوتر ليس مشكلة تخص الكبار وحدهم؛ فالأطفال يمكن أن يشعروا بالقلق والاكتئاب أيضاً. وتتفاوت مصادر الضغوط كثيراً، وهي تتغير مع مراحل الحياة المختلفة، إلا أن تأثيرات الضغوط على الجسم تبقى كما هي. ولحسن الحظ أن هناك عدداً من الوسائل العملية التي يمكن أن يستخدمها الآباء لتحسين تأثيرات الضغوط على أطفالهم.

مصادر الضغوط لدى الأطفال

خارجية

ضغوط الأبوين
التوقعات الاجتماعية
ضغوط التعليم
كثرة الواجبات المنزلية وطول ساعات الدراسة بالمدرسة
كثرة الأنشطة بعد المدرسة
ضغط النظراء
التنمر
سوء المعاملة أو الإهمال
المشكلات العائلية أو وفاة أحد أفراد العائلة

داخلية

مشكلات تقدير الذات
الخوف
الأمراض والأدوية
حالات الحساسية أو التحسس للطعام
النظام الغذائي غير الصحي أو حالات نقص العناصر الغذائية
الاكتئاب
مشكلات النوم

ما يمكنك فعله

سيري وفق نظام غذائي صحي لإعداد جسمه للتعامل مع الضغوط، واجعلي هذا النظام يتضمن أطعمة مثل الخضراوات الخضراء الداكنة، والفواكه زاهية الألوان التي تعطي وفرة من فيتامين ج وفيتامينات ب الضرورية للتعافي بعد التعرض للضغوط.

تأكدي من عدم وجود أي حالة حساسية أو تحسس للطعام، أو اختلال في توازن سكر الدم قد تكون مسببة للضغط الجسدي.

اجعلي طفلك يشارك في ممارسة لعبة أو نشاط رياضي. ففي بعض الحالات، يمكن أن يؤدي انضمام طفلك لمجموعة مثل فريق رياضي، أو دروس في السباحة، أو فريق للتمثيل إلى زيادة شعوره بالانتماء، مما قد يحسن تقديره لذاته ويخفف الضغط والتوتر.

اعلمي على تحديث قواعده. أحياناً لا ندرك أن الوقت قد حان لتحديث أو تغيير القواعد التي ننظم بها شئون أطفالنا مع استمرارهم في النمو والتطور. فعلى سبيل المثال، إذا كنت أنت وطفلك تتجادلان كل ليلة بخصوص موعد نومه، فربما أمكنك أن تحددتي ضمن جدول مواعيده يوماً أو اثنين في الشهر يمكنه فيهما أن يسهر لوقت أطول من المعتاد. تعديل القواعد يمكن أن يكون له تأثيراً رائعاً في رفع معنويات الأطفال.

هل تعلم؟



اكتشف بحث أجري في الولايات المتحدة أنه خلال الأعوام من 1995 إلى 2002 وصل عدد الزيارات التي قام بها الأطفال المكتئبون الذين تتراوح أعمارهم من 7 إلى 17 عاماً للأطباء إلى أكثر من الضعف. وعلاوة على هذا، ففي خلال نفس الفترة، تضاعف عدد الوصفات الطبية التي تتضمن أدوية مضادة للاكتئاب والمقدمة لنفس الفئة العمرية ثلاث مرات تقريباً.

ومع الأسف، فإن الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين قد لا يكون ملحوظاً للكبار أو يتم تجاهله باعتباره مجرد "مرحلة". وتشمل أعراض وعلامات الاكتئاب كثرة النوم، وانخفاض الأداء المدرسي، وتغير الشهية، وفقد الاهتمام بالأصدقاء أو الهوايات، والتحول إلى حالة لا مبالة وقلة كلام، أو نوبات الصداع، أو حتى نوبات القىء.

فإذا لاحظت أياً من هذه الأعراض على طفلك، فاستشيري طبيب الأطفال لتعرفي رأيه، أو زوري أخصائي التغذية ليخطط لطفلك نظاماً غذائياً وليراجع أسلوب حياته، مما يمكن أن يحسن بشكل ملحوظ صحته النفسية وحالته المزاجية.

🍎 هوني عليه الأمر فيما يختص باحتياجات المدرسة. فعلى الرغم من أن المدرسة تعد جانباً مهماً من الحياة، إلا أنها تعد أيضاً مصدراً رئيسياً من مصادر الضغط للأطفال في جميع الأعمار. أعطي طفلك المزيد من المديح والدعم فيما يتعلق بالأوجه الأخرى لحياته (مثل الألعاب الرياضية، والفنون، والهوايات، وغير ذلك من الأنشطة أو المواهب).

🍎 تحدثي إلى طفلك عن مخاوفه وهواجسه. اكتشفي كيف ينظر للعالم. فبسبب الانشغال المتزايد وسرعة الحياة، نجد أن كثيراً من الآباء يقصرون في تحاورهم مع أبنائهم على ما يختص بالأنشطة والمدرسة، ولكنهم يتجاهلون مشاعرهم ومخاوفهم. عندما يتحدث طفلك، فأعيريه انتباهك ودعيه يعرف أنك تنصتين إليه حقاً.

🍎 خصصي وقتاً للعب خارج المنزل. كثير من الآباء يتخذون دور الموجه أو الرئيس بشكل حصري، وينسون أن بإمكانهم أن يلعبوا دور شركاء اللعب أيضاً. خصصي وقتاً لأنشطة التسلية والترفيه وشاركيهم فيها.

🍎 خصصي بعض الأمسيات التي لا يكون لدى طفلك فيها أي شيء يفعله. لا تفترض أن طفلك سيشعر بالملل إذا بقي في المنزل لفترة ما دون ممارسة نشاط محدد؛ كثير من الأطفال في الواقع يمكن أن يشعروا بالضغط والعجز من كثرة الأنشطة التي يجب عليهم القيام بها.

النوم



عادة ما يشكل النوم موضوعاً حساساً بالنسبة للآباء مع أطفالهم. ولكن بغض النظر عن أعمار أطفالك، فإن مقدار نومهم ونوعيته يشكلان أمراً مهماً لنموهم، وتعافيتهم، ومناعتهم، وتجددهم اليومي. إن النوم موضوع يجب أن يؤخذ دائماً بجدية.

جدير بالذكر أن كثيراً من الصغار يصيرون أكثر نشاطاً أو مفرطي النشاط حينما يكونون متعبين. فعادة ما يميل الأطفال إلى إرهاق أنفسهم إلى حد الإنهاك الشديد، مما قد يؤدي إلى تقلبات المزاج، أو نوبات الغضب، أو حتى العدوانية.

يحتاج الأطفال للنوم لفترات أطول كثيراً من الكبار (وذلك تبعاً لأعمارهم؛ انظري الإطار في الصفحة

التالية)، لذا، احرصى على أن يحصلوا
على قسط كافٍ من النوم.

وفيما يلي بعض النصائح لجعل
فترات نومهم أكثر هدوءاً لصحتهم وراحة
بالك أنت!

الأسباب المحتملة لاضطراب النوم لدى

ما يمكنك فعله

الأطفال

• اتبعي نظاماً منتظماً لنوم طفلك. وبالطبع، فإن هذا النظام يمكن أن يختل بين الحين والآخر (مثلما يحدث عند السفر أو عند الخروج من البيت والرجوع إليه في ساعة متأخرة من الليل)، ولكن من المفيد أن تلتزمي بهذا النظام قدر المستطاع.

• إذا كان طفلك لا يزال يغفو أحياناً أثناء النهار، ففكري في تقصير فترات الإغفاء أو إلغاؤها تماماً. يمكن القيام بهذا بصفة عامة في سن سنتين ونصف أو ثلاث سنوات.

• احرصى على أن يحصل طفلك على ما لا يقل عن 30 دقيقة من ممارسة الرياضة أو النشاط في كل يوم لمساعدته على الاستسلام للنوم ليلاً. ولكن لا تدعيه يمارس الرياضة قبل موعد نومه مباشرة، فهذا قد يبيث الطاقة فيه ويحول دون نومه.

• تجنبي التليفزيون والالكترونيات والقصص المرعبة، وغير ذلك من منبهات قد تجعل طفلك مفرط الإثارة قبيل الخلود للنوم.

• سوء النظام الغذائي

• المرض أو الآثار الجانبية للأدوية

• نوم القيلولة أثناء النهار

• درجة حرارة الغرفة، أو الإضاءة، أو الضجيج

• الأحلام المزعجة أو الكوابيس

• بعض العادات السيئة (مثل النوم في فراش الأبوبين أو الاستيقاظ أثناء الليل للأكل أو الشرب)

• الذهاب إلى الحمام بشكل متكرر

• الضغوط، أو القلق، أو المشكلات العاطفية

• اختلال توازن سكر الدم

احتياجات الأطفال من النوم في الليل

الأرقام التالية تعتبر أرقاماً عامة بالنسبة لفئات عمرية معينة؛ إلا أن الاحتياجات الفردية للنوم قد تتفاوت من طفل لآخر.

سنتان = 12 ساعة

ثلاث إلى خمس سنوات = 11 ساعة

ست إلى اثنتي عشرة سنة = 9-10 ساعات

🍎 اجعلي السرير مخصصاً للنوم فقط. ولا تضعي في غرفة نوم طفلك جهاز تليفزيون أو جهاز ألعاب.

🍎 تجنبي أن تأخذي طفلك إلى فراشك لينام فيه.

🍎 دعي طفلك ينام في ظلمة حالكة، أو في وجود ضوء خافت جداً إذا لزم الأمر. فأبي ضوء، حتى لو كان لمصباح صغير بجوار الفراش، يمكن أن يفسد نومه بأن يؤثر سلباً على الإيقاع الحيوي الزمني. وكذلك، إذا استيقظ الطفل للذهاب إلى الحمام ليلاً، يجب تقليل الضوء المستخدم إلى أقل قدر ممكن.

🍎 اجعلي درجة حرارة حجرة نوم الطفل مريحة (ليست شديدة البرودة ولا شديدة الحرارة). وبصفة عامة، تعتبر درجة حرارة 23 أو 24 درجة مئوية مريحة للنوم.

🍎 جربي أن تدعي طفلك يستيقظ على ضوء طبيعي (يتسلل إليه من النافذة) بدلاً من استخدام المنبه. فالضوء الطبيعي يحقق الثبات لإيقاعات نوم الطفل ويجعله في حالة مزاجية أفضل حينما يستيقظ. لذا، عليك إما أن تبقي فتحة في الستارة تسمح بنفاذ ضوء الشمس في الصباح وإما أن

تذهبي إلى حجرته وتفتحي
سائرهما حينما يحين الوقت
للاستيقاظ.

الطعام وعلاقته بالنوم

إن ما يأكله طفلك وما لا يأكله قد يؤثر على طول فترة نومه وجودة هذا النوم. يمكنك أن تساعد طفلك بتطبيق النصائح التالية المتعلقة بالأطعمة والعناصر الغذائية والتعديلات التي تعزز النوم:

• أعطي طفلك عشاءً مبكراً متوازناً يحتوي على بعض الحبوب الكاملة (الأرز الأسمر، والدخن) فضلاً عن بعض الأغذية البروتينية النباتية كالعَدَس (انظري "تقديم الأطعمة المفيدة").

• أضيفي إلى نظامه الغذائي الكثير من الأطعمة التي تحت على النوم، مثل البصل، والخس، والكرتوفيدرات المركبة (في الأرز الأسمر، والمكرونه، والشوفان)، والدهون الأساسية كالتي توجد في بذور دوار الشمس والسَّمسم.

• أعطي طفلك المزيد من الأطعمة الغنية بفيتامينات ب، مثل البروكلي، والأرز الأسمر، والخضراوات الخضراء. فيتامينات ب يمكن أن تفيد في علاج القلق والتوتر، ومن ثم تحسن النوم. وأضيفي كذلك بعض

• تجنبي أي أطعمة قد يكون طفلك مصاباً بالحساسية منها (مثل منتجات القمح أو الألبان؛ انظري "حالات الحساسية، والتحسس، وعدم تحمل الطعام"). لأنها قد تسبب اضطرابات في النوم.

• احرص على إرواء طفلك جيداً خلال اليوم، فقد يجعله العطش يستيقظ بالليل. ولكن لا تجعله يشرب الكثير من السوائل قبل نومه بساعة، إلا إذا كان شديد العطش، حتى لا يستيقظ عدة مرات ليذهب إلى الحمام.

• تجنبي أي أطعمة بها مواد حافظة، أو ألوان، أو إضافات أخرى. هذه المواد تضر بالجهاز العصبي وقد تسبب الأرق أو اضطراب النوم. وإذا أقدم شخص على تناول الكثير من تلك الأطعمة في إحدى المناسبات، كحفلة ميلاد مثلاً، فقد يتطلب تأثيرها الضار مرور عدة ليالٍ حتى يزول.

مهم

انتبهي لتغيرات النوم



أي تغيرات في طبيعة نوم طفلك (مثل الأرق، أو الاستيقاظ المتكرر في الليل، أو التبول الليلي) قد تكون علامة على وجود مشكلة بدنية أو نفسية ويجب استقصاؤها بعناية. تحدثي مع طفلك لتعرفي ما إذا كانت هناك مشكلة ما. وتضمن الاحتمالات: الإكتئاب، التعرض للتوتر من الزملاء، التوتر/القلق، الخوف، الامتحانات، الحزن، ولادة أخ جديد، الانتقال إلى مدرسة جديدة، المرض، الأدوية، اختلال توازن سكر الدم، حالات عدم تحمل الأطعمة، الإمساك، أو أي مشكلات جسدية أخرى.

وإذا استمرت مشكلات النوم، فالتسمي المشورة الطبية للتأكد من عدم وجود مشكلات الغدة الدرقية، أو مرض السكر، أو الاكتئاب الإكلينيكي، أو مشكلات بالجهاز البولي، أو فقر دم.

العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم، فهي عوامل مهدئة طبيعية. وتوجد بصفة طبيعية في أطعمة مثل اللوز، والخضراوات الورقية الخضراء.

🍓 تجنبى أي مأكولات أو مشروبات تحتوي على الكافيين (الشوكولاتة، المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، القهوة، الشاي، بعض الأدوية). فحتى القدر الضئيل جداً من هذه المادة المنبهة يمكن أن يفسد النوم. جربي استعمال شاي عشبي لطيف، مثل البابونج الذي له تأثير مهدئ طبيعي.

🍓 تجنبى الوجبات الخفيفة السكرية قبل النوم. فهذه الوجبات قد تؤدي لاستيقاظ الأطفال أثناء الليل وعدم قدرتهم على النوم مرة أخرى، عن طريق الإخلال بمستويات سكر الدم (انظري "اختلال توازن سكر الدم").





خارج
المنزل

المؤثرات الخارجية

كيف تتعاملين معها

كلنا يعرف أن الأطفال لا يتأثرون فقط بأبائهم أو بأفراد أسرتهم القريبين. فهناك العديد والعديد من المؤثرات الأخرى - مثل أفراد العائلة الكبيرة، والأصدقاء، ومقدمي الرعاية، وحتى وسائل الإعلام - التي تشارك في بناء شخصيات أطفالك، وتشكيل اختياراتهم، وتحديد عاداتهم. وفي هذا الفصل، يمكنك معرفة كيفية التعامل مع هذه المؤثرات الخارجية لكي تعمل لصالحك.

يوميات



بعد سنوات من محاولة نادية إجراء تغييرات كبيرة في أسلوب أمها في تدليل أحفادها، أدركت أنها لم تحقق من جراء هذا سوى إحداث المزيد من التوتر أثناء الزيارات العائلية. وبعد ذلك، اكتشفت استراتيجية بارعة لجعل أمها تشاركها في جهودها الصحية من أجل أطفالها ببعض الطرق البسيطة. أولاً، أقنعت أمها بأن تشتري العصائر الخالية من السكر والإضافات الكيميائية لأطفالها وأحضرت أول عبوة من العصير الصحي لتضع قدميها على أول الطريق.

ثم بينت لها أن الشوكولاتة العادية أفضل من الحلوى الملونة، فهي لا تحتوي على ألوان اصطناعية. ومع مزيد من التشجيع، أفلحت بعض زيارات أخرى لأمها في جعلها تعد الكعك المصنوع من الحبوب الكاملة.

ومع مرور الوقت أدركت أنه رغم أن أساليب أمها كانت لا تزال بعيدة عما تعتبره مثالياً، فإن أسلوب الخطوة بخطوة هذا حقق الكثير.

أفراد العائلة الكبيرة والأصدقاء المقربون

يمكن أن يقدم الأخوال، والأعمام، والأجداد بصفة خاصة مقادير هائلة من الحب والتشجيع المقترنة بالمرح، والكثير من الطعام، وربما القليل من "التدليل" مما يمثل وصفاً مثالية بالنسبة لمعظم الصغار. ولكن هذه العاطفة الجياشة قد تأتي مع كميات من الحلوى والأطعمة الرديئة ويمكن أن تفسد الجهود الغذائية التي تبذلونها في منزلك. ومواجهة هذه القضية تعتبر تحدياً في أفضل الظروف وصعوبة بالغة في أسوأ الأحوال. وفي رأيي، فإن فرصتك الأفضل تكمن في أن تهدي لتوفير مناخ صحي وسعيد لتحديد ما يجب (وما لا يجب) أن يأكله أطفالك، وكيف يكون أكلهم حينما يكونون مع الأقرباء أو الأصدقاء.

وضع الإرشادات وتوظيف الدعم

ليس من السهل أن تلعب دور "الشرير" وتمارسي سلطاتك على الأجداد وغيرهم من الأقارب الذين يحبون أطفالك أيضاً ويريدون أن يصدقوا عليهم من كل ما هو لذيذ. ولكنك كأم تمتلكين الحق وتحملين مسؤولية اتخاذ القرارات التي تؤثر في صحة أطفالك، حتى لو كانت تلك القرارات تضايق بعض الأشخاص أو تفقدك بعض الحب والتأييد. وإذا شرحت لأقربائك وأصدقائك أسبابك وأهدافك المتعلقة بعادات تناول الطعام والتغذية لأطفالك، فالأرجح أنهم سيتفهمون وجهة نظرك، أو على الأقل، لن يعارضوها بشدة.

وفيما يلي بعض النصائح حول كيفية التعامل مع هذه المواقف:

- حددي أولوياتك.** عليك أن تعرفي أين تريدين وضع الحدود. حددي بوضوح، في ذهنك أو على الورق، ما تريدين وما لا تريدين أن يأكله أطفالك حينما يزورون الأقارب وأصدقاء العائلة.
- عبري عن نفسك.** اجلسي مع أقربائك وأصدقائك الحميمين لتشرحي لهم نظرياتك وما تعرفينه. حددي المبادئ العامة التي تحاولين اتباعها، ثم قدمي أمثلة معينة لما هو مقبول من الأطعمة وسلوكيات الأكل، وكذلك أمثلة محددة للمكونات الضارة والأشياء الأخرى التي يجب تجنبها.

اطلبي مساعدتهم. لا تظهرى الغضب والإحباط، ولكن كوني حاسمة، فأنت تحاولين الوصول إلى فهم متبادل وتكوين فريق في محاولاتك الرامية للأكل الصحي. إذا طلبت العون منهم لصالح صحة أبنائك، فإن أغلب الأقباء والأصدقاء سيقدمون دعمهم بكل سرور (رغم أنهم قد يلجئون لبعض الغش بين الحين والآخر).

ركزي على الأمانة. قولي لهم إنك لا تريدينهم أن يعطوا طفلك شيئاً لا يفترض أن يحصل عليه ثم يضطر الطفل بعدها للكذب والادعاء بعدم أخذه.

تحدثي عن إعطاء الهدايا. قولي لهم إنهم لو أرادوا أن يعطوا طفلك الهدايا، ينبغي ألا تكون من الأطعمة المليئة بالسكر أو الملح أو الدهن أو الإضافات الكيميائية. اقترحي عليهم أن يعطوه أقلاماً، أو كتباً، أو لعباً، أو أي شيء مفيد آخر يهواه أبنائك.

علمي أطفالك التحكم في حصص الطعام. إذا كان طفلك يتبع نظاماً غذائياً مقيداً، فاحرصي على أن يعرف مقدماً المقدار الكافي، وكوني محددة فيما يختص بالكميات (مثل قطعتي بسكويت، أو قطعة صغيرة من الشوكولاتة بحجم الإبهام). من المهم أن يتعلم أطفالك التحكم في حصص الطعام سواء كنت معهم للإشراف أم لا.

لا تسرفي في الفلق: تذكرى أنه فى السياق الأوسع، من الأكثر أهمية أن تجعلي أطفالك يأكلون بشكل صحي قدر المستطاع فى المنزل، بحيث لا يكون تناول بعض الطعام غير الصحي فى منزل آخر مضراً جداً. فعلى أى حال، إن جزءاً من متعة كون المرء جداً أو عمماً أن يكون قادراً على خرق القواعد الصارمة بين الحين والآخر.

أبناء العم والأصدقاء

النظراء لهم تأثير هائل على الأطفال، بدءاً من عادات أكلهم وحتى اختيار ملابسهم وأنشطتهم وغير ذلك. كما أن أطفالك سيشاركون هؤلاء الأطفال بكل

شيء، بدءاً من تناول الطعام وحتى
الذكريات مع أصدقائهم وأبناء عمومته
وأبناء أحوالهم القريبين منهم. ولهذا السبب،
ضعي في اعتبارك ما يلي:



• إذا كان صغارك يأكلون بشكل صحي بنسبة 75%، فحينئذ لن تسبب الحلوى التي
يتناولونها مع أبناء عمومته وأصدقائهم ضرراً كبيراً.

• أعطي أطفالك نظرياتك وليس أوامرك فحسب. اشرحي لهم لماذا يجب أن يأكلوا
أطعمة معينة ولا يأكلوا أطعمة أخرى، وذلك بألفاظ بسيطة حتى يمكنهم أن يكرروا ما سمعوه
على أسماع أصدقائهم إذا اضطروا لذلك. بل ربما يدهشونك بقدرتهم على تشجيع أطفال آخرين
على أكل أطعمة صحية بدلاً من الأطعمة غير الصحية التي يأكلونها.

• طبقي جميع قواعدك المنزلية على أصدقاء أطفالك وأبناء عمومته حينما يزورون
منزلك.

مقدمو الرعاية، والمربيات، وغيرهم من المساعدين

كثيراً جداً ما أسمع الأمهات يشتكين قائلات: "المربية لا تلتزم بالنظام الغذائي الصحي للأطفال". وأريد أن أذكر هنا أن المربية ليست هي أم طفلك. إن وظيفة الأم أو الأب هي رعاية صحة الطفل كأولوية وإرساء نظم سليمة لدعم هذه الأولوية. وفيما يلي بعض الاقتراحات:

حددي القواعد بوضوح تام. احرصي على أن يفهم جميع طاقم العاملين بالمنزل أو الجليسات الزائرات للأطفال ما هو مسموح لطفلك أن يأكله وما هو غير مسموح. وقد يكون من المفيد، أو من الضروري، كتابة هذه القواعد. وتأكدي أيضاً من أن طفلك يعرف ويفهم هذه القواعد قدر ما يستطيع.

أبعدي "الأطعمة السيئة" عن بيتك. تجنبي، قدر ما تستطيعين، شراء الأشياء التي لا تريدين أن يتناولها أطفالك. وإذا كان شخص آخر يقوم بمهمة التسوق، فقدمي له قائمة تسوق واضحة وتحديثي معه حتى يعرف تماماً ما يجب وما لا يجب عليه شراؤه (انظري "هيا نتسوق").

قومي بوضع قوائم طعام صحية يتبعها الجميع. قد تجدين من المفيد أن تعدي قوائم طعام مكتوبة تتضمن الوجبات الرئيسية، والوجبات الخفيفة، ومحتويات الحقيبة المدرسية الخاصة بأطفالك تبعاً لخطط الطعام الخاصة بالأسرة. ابدئي من أول الطريق بإعداد قائمة طعام لمحتويات علبة الغداء المدرسية، أو كوني أكثر طموحاً وابتكري قوائم طعام لأسبوع أو حتى أسبوعين وبدلي بينها. ولبعض الإلهام فيما يتعلق بتصميم قوائم الوجبات، انظري "في المدرسة"، و"هيا نطهو".

قومي بالإشراف عن قرب قدر المستطاع. اطلبي من مقدم الرعاية تقريراً كاملاً عما أكله طفلك خلال اليوم. فإذا كانت بعض الأطعمة غير صالحة للطفل، أو كان يبدو عليه أنه لا يحبها، فاعرضي على مقدم الرعاية البدائل التي تريدين تقديمها لطفلك حتى يعرف ما يجب ان يفعله. ركزي على أنك يجب أن تعرفي أي تغييرات غذائية قد يضطر مقدم الرعاية الى إجرائها أثناء غيابك.

عززي الوعي بمشكلات الحساسية



والتحسس. تأكدي من إخبار جميع مقدمي الرعاية وغيرهم من العاملين بالمنزل عن أي حالات حساسية للطعام قد يكون طفلك مصاباً بها، وحددي ما يجب أن يفعلوه إذا حدث تفاعل تحسسي؛ التفاعل الحاد قد يؤدي إلى صدمة تحسسية أو حتى إلى الوفاة إذا لم يتم اكتشافها والتعامل معها بشكل فوري وسليم (انظري "العلاج السريع"). حددي لهم العلامات التحذيرية والتعليمات اللازمة، وانصحي كل فرد بأن يقرأ البيانات المكتوبة على المنتجات الغذائية لتجنب وقوع أي أخطاء.

رسائل وسائل الإعلام

بخلاف الأسرة، والأصدقاء، ومقدمي الرعاية، نجد أن وسائل الإعلام أيضاً تلعب دوراً جوهرياً في تشكيل أذواق أطفالك، وتفضيلاتهم، واختياراتهم؛ خاصة عندما يتعلق الأمر بالطعام. إلا أن تأثيرات الإعلانات، ووسائل التواصل، وبرامج التلفزيون، والمجلات، والملصقات، والإنترنت، وغيرها كثيراً ما لا يقدرها الآباء حق قدرها.

إن مصنعي المأكولات السريعة والأطعمة الرديئة لا يقومون بالإعلان لتحقيق مبيعات فورية فحسب وإنما يستخدمون أيضاً استراتيجيات تسويق تخلق عملاءً دائمين. إنهم يروجون ويغرسون أسماء ماركاتهم التجارية في الأذهان بواسطة الشعارات، والشخصيات، والألحان، والأغاني عن طريق ربط ماركاتهم التجارية بصور السعادة والمرح.

هل تعلم؟



وجدت دراسة أمريكية أجريت حول إعلانات التلفزيون، وركزت على الأطفال الصغار من سن سنتين وحتى سن دخول المدرسة، أن ثلاث شبكات تلفزيونية رئيسية أذاعت 130 إعلاناً ذا صلة بالطعام خلال أربع ساعات من البرامج الصباحية؛ أكثر من نصفها كان موجهاً للأطفال، وأغلبها كان لحساب محلات المأكولات السريعة وحبوب الإفطار.

ووجدت دراسة أخرى أن الطفل العادي يشاهد التلفزيون لمدة ساعتين إلى أربع ساعات يومياً، ويشاهد حوالي 40,000 إعلان تلفزيوني كل عام، ومعظمها عن حبوب الإفطار، والحلوى، واللعب، والمأكولات السريعة. كما أن الأطفال يتعرضون لوابل من الرسائل التسويقية من الإنترنت، والالكترونيات، والكتب، والمجلات، وحملات ترويج السلع التي يظهر فيها نجوم الرياضة، ومشاهير الفنانين، والشخصيات التلفزيونية على عبوات حبوب الإفطار السكرية، ووجبات الأطعمة الرديئة. وعدد لا حصر له من الأطعمة الأخرى.

وثمة مثال واقعي لقوة تأثير وسائل الإعلام روته لي إحدى الأمهات. شاهد ابنها البالغ من العمر أربع سنوات إعلاناً عن مشروب شوكولاتة باللبن، يشرب فيه أحد الأطفال كوباً ممتلئاً بهذا المشروب ثم يطير في الهواء. وبعد ذلك، حينما ذهبت الأم مع ابنها إلى السوبر ماركت، كان الابن يشعر بإثارة حقيقية حينما وجد علبة المشروب على الرف، وتوسل إلى أمه أن تشتريها له، ففعلت. وفي البيت، صب لنفسه كوباً وذهب إلى حجرته، وبعد بضع دقائق، خرج وطلب كوباً آخر، ثم عاد إلى حجرته. وحينما خرج مرة أخرى، بدت عليه علامات الضيق والإحباط. وعندما سألته أمه ماذا

به، أجاب قائلاً: "لقد شربت العلبه كلها يا أمي، ولكنني لم أستطع الطيران كما فعل الولد الذي ظهر في التلفزيون".

إن الأطفال، لاسيما الأصغر سناً منهم، ليس لديهم آلية ترشيح أو قدرة نقدية للتمييز بين الإعلانات التجارية والبرامج التلفزيونية؛ فهم يخلطونها ويتأثرون بها جميعاً. وبهذه الطريقة، فإن إطلاق رسالة إعلانية تدعو إلى تناول مثلثات الجبن مثلاً أثناء عرض البرنامج المفضل للطفل يحقق ميزة الاستفادة من ارتباط الطفل بالبرنامج وبشخصياته.

إلا أن تأثير وسائل الإعلام لا يتوقف عند هذا الحد. وإنما يمكن أيضاً أن تتأثر اختيارات طفلك بما تأكله الشخصية الكرتونية المحببة إليه، أو حتى بالطعام الذي يراه ويرتبط بالتجارب السعيدة التي مر بها مثل زيارة الحدائق أو الملاهي. وأغلب الملاهي لا تقدم سوى الوجبات السريعة السكرية والأطعمة الرديئة قليلة القيمة الغذائية.

ما يمكنك فعله

- قللي فترات مشاهدة التلفزيون واحرصي على معرفة ما يشاهده أطفالك.
- انتبهي للرسائل التسويقية التي يتعرض لها أطفالك، وحاولي أن تقلليها؛ وإذا أمكن، فناقشي هذه الرسائل مع طفلك وشرحي له دوافع الكسب المادي الكامنة وراءها.
- راقبي استخدام أطفالك للإنترنت والمجلات وغيرها من المؤثرات.
- إدعني حملتك الغذائية المنزلية بإنشاء ارتباطات إيجابية بالطعام وإشراك صغارك مباشرة في جهود المحافظة على الصحة (انظري "هيا نأكل").



في المدرسة

الطعام والتغذية في المدارس ودور الحضانة

بعد البيت، تأتي المدرسة أو دار الحضانة باعتبارها ثاني أكبر أساس تعليمي للأطفال. يقضي الأطفال جزءاً كبيراً من حياتهم في المدرسة، ونتيجة لذلك، فإن ما يأكلونه هناك له تأثير هائل على صحتهم. وهكذا، فإذا أردنا تحسين صحة الأطفال، فعلياً إذن أن نحسن الطعام الذي يقدم في المدارس.

عندما يدخل الأطفال المدرسة، قد يندهشوا أن ليس كل زملائهم يأكلون نفس الطعام الذي يأكلونه هم. فالأطفال المقيدون بما يجدونه على مائدة الطعام بالمنزل قد تثيرهم فرصة اختيار الطعام من تشكيلة متنوعة من سلع الكافيتريا أو تبادل محتويات علب الغداء مع أصدقائهم. ومع الأسف، فإن الآباء الذين يعملون جاهدين لكي يوفر لعائلاتهم وجبات مغذية قد يشعرون أنهم خسروا المعركة حينما يواجهون بالطعام الرديء الذي يقدم في كثير من المدارس.

فإذا كنت بصدد إدخال طفلك مدرسة جديدة، فربما كنت بحاجة لطرح الأسئلة التالية بشأن الطعام الذي يقدم في المدرسة:

- كم عدد الوجبات الرئيسية
- هل توجد في المدرسة آلات
- والوجبات الخفيفة التي يتناولها الأطفال أثناء
- لتوزيع المشروبات الغازية أو الوجبات السريعة
- اليوم المدرسي، وما أوقاتها؟
- الخفيفة؟
- هل يحضر الأطفال معهم غداءهم
- ما مدى وعي إدارة المدرسة بتأثير
- النظام الغذائي على مستوى تعلم الأطفال،
- الخاص أم أن المدرسة تزودهم بالوجبات؟

• إذا كانت المدرسة تقدم الطعام، وسلوكياتهم، وصحتهم ككل؟

• ما مدى مشاركة مجلس الآباء

والمدرسين في اتخاذ القرارات المتعلقة بالطعام

• ما أصناف الطعام التي تباع في المدرسي؟ هل تتقبل إدارة المدرسة التغيير؟

• هل تقدم المدرسة فصولاً دراسية

أو ندوات عن التغذية والصحة للطلبة، أو

• ما السياسة التي تتبعها المدرسة المدرسين، أو الآباء؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما

حيال المشروبات الغازية، والحلوى السكرية، معدل انعقادها ومن يديرها؟

والأطعمة الرديئة؟

فهل هو طازج؟ وما إمكانيات التخزين (الحفظ

بالتلجيات على سبيل المثال)؟

المقصف المدرسي؟ وأي الأطعمة أكثر انتشاراً

بين الأطفال؟

• ما السياسة التي تتبعها المدرسة

المشروبات الغازية، والحلوى السكرية،

والأطعمة الرديئة؟

الطعام المدرسي

من المهم جداً أن تكتشفي ما يقدم أو يباع في مدرسة ابنك لكي تحددى ما إذا كان مقبولاً أم يحتاج إلى تحسين. إن مشاركتك الإيجابية وجهودك من أجل التحسين لن تفيد صحة أطفالك وحدهم، بل صحة كثيرين غيرهم أيضاً.

شجعي مديري المدرسة وأطقم المدرسين والمشرفين فيها على وضع مستويات أعلى فيما يتعلق بالطعام المقدم في المدرسة. تحدثي مع متعهدي التموين وتوزيع الأطعمة حول جعل الوجبات المدرسية صحية أكثر. حثيهم على استبعاد الأطعمة المعروفة أنها تسبب الأضرار الصحية مثل المشروبات الغازية، والحلوى، ورقائق البطاطس من الكافيتريا وماكينات التوزيع. عززي الوعي الغذائي بتنظيم محاضرات وندوات للمدرسين والطلبة وأهاليهم.



اقتراحات بقصف المدرسة

يمكن أن تتفاوت الحصر الغذائية تبعاً لنوع الوجبة وأعمار الأطفال:

ما يجب أن تتجنبه المدرسة	ما يجب أن تقدمه المدرسة
<ul style="list-style-type: none">الوجبات الخفيفة المكررة (مثل الشطائر، والمعجنات، والخبز المصنوع من الخبز الأبيض)الشوكولاتة والبسكويت وغير ذلك من الوجبات الخفيفة السكريةالوجبات الخفيفة المملحة (مثل شيبس البطاطس)الأطعمة المقلية (مثل السمبوسك وقطع الدجاج)الأطعمة التي تحتوي على ألوان مواد حافظة صناعيةالمشروبات الغازية، والألبان ذات النكهة الصناعية، والعصائر المحلاة	<ul style="list-style-type: none">الفواكه الطازجة (غير المعلبة ولا المجمدة)الخضراوات النيئة (أصابع الجزر، والخيار، وما شابه ذلك)الشطائر والأرغفة المملوطة الصحية المستخدم فيها خبز من الحبوب الكاملة مع حشو مغذٍ مثل الحمص، أو الزعتر، أو الكبابالسلطات (مثل سلطة البطاطس، سلطة المكرونة، السلطة الخضراء أو التوتلة)الأطعمة المغذية التي يتم تناولها باليدين (مثل الزيتون، الذرة، رقائق الأرز، كعك الشوفان، المعرشمات المصنوعة من الحبوب الكاملة)أطباق الحلوى الصحية، المحلاة طبيعياً (مثل البسكويت المصنوع من دقيق الشوفان، وكعك التمر)الوجبات الخفيفة من الفاكهة الطازجة أو المجففةالعصير الطازج أو العصير الخالي من السكر المضاف

تنبيه خاص بحالات الحساسية

إذا كان طفلك مصاباً بالحساسية تجاه شيء معين، فأحرصي على أن تخبري مدرسيه وغيرهم من طاقم المدرسة والمديرين، وتحري عن الإجراءات التي تتبعها المدرسة لمراقبة الأطفال المصابين بحالات الحساسية، والاستجابة لردود الفعل التحسسية.

علبة الغداء

ما يجده الأطفال في علب غدائهم كل يوم من المرجح أنه سيؤثر على اختياراتهم الغذائية حينما يصلون إلى مرحلة المراهقة ثم البلوغ. ففي مرحلة الطفولة، يعرف الأطفال الاختيارات، والمذاقات، والأشكال المتنوعة للطعام، وهو وقت ممتاز لغرس العادات الغذائية الحميدة. وإذا كان طفلك يأخذ معه غداءه أو وجباته الخفيفة إلى المدرسة، يجب أن تتأكد من أن هذا الطعام الذي تقدمينه له صحي.

تلميحات خاصة بعلبة الغداء

ضعي في علبة غداء طفلك أكبر عدد ممكن من الأصناف الصحية. وإليك بعض النقاط التي يجب تذكرها:

• اجعليها بسيطة: إن إعداد علبة غداء صحية لا يتطلب وضع أكالات معقدة أو مكونات غريبة؛ تمسكي بالأطعمة الأساسية، ويفضل أن تكون نيئة.

• نوعي في الخيارات: الأطفال يملون من الشطائر التقليدية، لذا، لا تخشي أن تجربي أطعمة جديدة أو طرقاً جديدة لتقديم الأطعمة المألوفة؛ كما أن تناول تشكيلة من الأطعمة يضمن حصول الأطفال على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها.

• أضيفي عنصر المرح: أضيفي غموساً مع الخضراوات، واستخدمي وحدات تقطيع البسكويت لصنع أشكال مختلفة من الشطائر، أو أعدي رغيفاً ملفوفاً وقطعيه إلى قطع صغيرة بحجم السوشي لتسهيل الأكل؛ بل يمكنك أن تضعي قليلاً من الملصقات أو مفكرة صغيرة لجعل استعمال علبة الغداء أكثر متعة.

• تجنبي الوجبات الخفيفة السكرية: فضلاً عن تسبب السكر في تسوس الأسنان وزيادة الوزن، فإنه يمكن أن يخل بمستويات الطاقة والسلوكيات،

مشكلة وحلها



إنني أحاول أن أضع وجبات خفيفة صحية في علبة الغداء الخاصة بطفلي، ولكنه عند عودته إلى المنزل يشكو قائلاً إنه يريد البسكويت والمقرمشات مثل الأطفال الآخرين!

إذا بدأ طفلك يطلب المأكولات الرديئة والوجبات الخفيفة السكرية، يجب أن تصعدي حملتك الصحية. اجلسي مع طفلك وشرحي له بأمانة سبب وضعك الطعام الصحي في علبة غدائه وما تحاولين تحقيقه.

ركزي على فوائد الطعام الصحي وأن هدفك هو ضمان وصوله لأفضل صحة وأفضل أداء. حاولي التوصل إلى ترضية فيما يتعلق بالحلوى، والتي يمكن أن تأخذ شكل كعك بالتمر أو مخبوزات من الدقيق الكامل مصنوعة بالمنزل.

وبمرور الوقت، سوف يفهم طفلك خياراتك الصحية ويتقبلها. بل ويبدأ في الاستمتاع بها! ولكن يجب أن تكوني صبورة ومثابرة.

ويخل بتوازن سكر الدم (انظري: "الأطفال والسكر" و"العلاج السريع").

• تجنبني الأطعمة التي تفسد سريعاً: حاولي ألا تضعي في علبة الغداء أطعمة تحتاج لتبريد، فأنت لا تعرفين أين يتم وضع تلك العلبات؛ وتشمل الأطعمة القابلة للتلف: الألبان، والزبادي، والجبن، وما شابه ذلك؛ وإذا وجدت أنه من الضروري أن تعطيه أطعمة قابلة للتلف، فجمدي زجاجة ماء صغيرة وضعيها مع الطعام في علبة الغداء للمحافظة على برودته.

أفكار لعبة الغذاء المدرسية

اختاري صنفاً أو اثنين من كل قسم من الأقسام التالية:

لا تضعي ما يلي في لعبة الغذاء

المشروبات الغازية أو الألبان المنكهة
أصناف الزبادي (يمكن أن يفسد في درجات الحرارة العالية)
السكريات، مثل الحلوى، البسكويت/الكعك/القطاير إلا إذا كانت محلاة طبيعياً (تور إضافة سكر)، المضافات، الحلك
المقرمشات (الشيبس)، الأطعمة المقلية أو الأطعمة الرديئة قليلة القيمة الغذائية

الفواكه والخضراوات

أي فواكه في موسمها الطبيعي
الجزر، الخيار، اللفت، أعواد الكرفس، البروكلي أو القرنبيط، الفطر، الذرة، البسلة الخضراء، الفاصوليا الخضراء، طماطم
ويمكن وضع الخضراوات معها وعاء صغير يحتوي على غموس (طحينة الحمص، الأفوكادو المهروس، صلصة الطحينة، مهروس الزيتون، تثبينة للسلطة وغير ذلك) لجعلها أكثر قبولاً

الوجبات الخفيفة الجانبية

رقائق الأرز (عادية أو منكهة)
البسكويت أو أصابع الخبز النصنوعة من الحبوب الكاملة
الزيتون، الفول، الحمص
الفشار المصنوع بالمنزل (بدون ملح أو سكر)
حبوب الإفطار الصحية الخالية من السكر (جافة)
المكسرات النيئة مثل اللوز أو الجوز (إلا إذا كانت هناك حالة حساسية)
العدس النيء مثل بذر نوار الشمس أو المعجنين

الوجبات الخفيفة الأساسية

شطيرة (من شرائح خبز التوست أو الخبز العربي أو خبز الأرز المصنوع من الحبوب الكاملة) مع اختيار حشو مثل مربي الفاكهة الطبيعية، عسل النحل، جبن الكاجو، الزعتر، طحينية الحمص، البيض الحضوي، شرائح الديك الرومي، وما شابه ذلك
قطائر الحبوب الكاملة مع تثبينة صحية
المكرونه عادية أو مع صلصة قليلة مثل البستو أو زيت الزيتون
بيضضة مسلوقة أو بيضشار
قطعتان صغيرتان من كبة اليقطين أو كبة اللحم
قطعة أو قطعتان من الفلافل بالفرن مصنوع في المنزل

المشروبات

الماء
العصائر اختيارية، ويفضل الأصناف الخالية من السكر المكرر

المأكولات الجيدة

اللحم، الزبيب، التوت البري أو التين المجفف، فواكه مجففة أخرى
قالب صحي من الفاكهة
البسكويت أو الكعك المحلى طبيعياً والمصنوع بالمنزل (بمن الحين والآخر)

دور المدرسين

يحتل المدرسون موقعاً ممتازاً يكفل لهم تحقيق فوائد دائمة تبقى مع التلاميذ طوال أعمارهم عن طريق تعليمهم أسس التغذية. فلديهم عدداً من التلاميذ في حجرة واحدة طوال العام الدراسي، وهناك احتمال كبير أن يستمع إليهم التلاميذ ويطبقوا ما يقولونه وينصحون به.

وثمة مثال ممتاز من واقع تجربتي كأم. ففي أحد الأيام، طلبت مني ابنتي التي كانت حينئذ في الرابعة من عمرها حصة كبيرة من الخضراوات في طبقها، منها الطماطم النيئة (التي كانت لا تحبها من قبل). قالت لي إنها تريد أن تأكلها لأن "الخضراوات مفيدة لنا". كنت شديدة السعادة والفخر لما سمعته منها. وطمعاً مني في أن أحظى ببعض الفضل، سألتها: "من علمك هذا؟" فأجابت ببساطة: "مدرستي في الفصل اليوم!" لقد قضيت ما يقرب من ثلاث سنوات أكرر لها فوائد الخضراوات، ولم يستغرق الأمر من مدرستها سوى يوم واحد فقط لإقناعها!



مهم

تعزيز قوة المخ
وتحسين السلوك



لتعزيز القدرات الذهنية لطفلك إلى أقصى حد، في المدرسة وخارجها، جربي النصائح التالية:

- أبعدني طفلك عن "أعداء المخ": وتشمل الأطعمة المقلية، والأطعمة الرديئة قليلة القيمة الغذائية، والألوان والنكهات الصناعية، والمواد الحافظة، والإضافات الأخرى، وأيضاً قللي أو امنعي تعرض ابنك للسموم والملوثات مثل الرصاص، أو الزئبق، أو الألومنيوم، أو التدخين السلبي، فقد تبين أن هذه العوامل تؤثر سلباً على المخ والجهاز العصبي.
- غذي المخ: احرص على أن يتضمن غذاء الطفل وفرة من العناصر الغذائية التي ثبت أنها تنشط المخ، مثل الزنك، والكالسيوم، والمغنيسيوم.
- زودي المخ بالدهون الأساسية: المخ يحتوي على الدهون بنسبة 60٪، وأنواع الدهون التي يأكلها طفلك تؤثر بشكل مباشر على مخه وباقي جهازه العصبي، ومن ثم يعتبر الحصول على الدهون الجيدة أمراً حاسماً.
- قدمي البروتين في الإفطار: يلعب البروتين دوراً كبيراً جداً في تكوين كيميائيات المخ (الناقلات العصبية): كما أنه يحافظ على توازن سكر الدم، مما يساعد على تحسين سلوكيات الأطفال وقدراتهم التعليمية. انظري في خيارات البروتين النباتي.
- انتبهني لأي حالة حساسية أو تحسس (خاصة للقمح أو منتجات الألبان): المخ والجهاز الهضمي مرتبطان ببعضهما، والأطعمة التي لا يتم هضمها جيداً يمكن أن تؤثر تأثيراً سلباً كبيراً على تفكير، وتعلم، وسلوكيات طفلك.

نصائح للمدرسين

زيدي فعالية التوعية الغذائية إلى أقصى حد

تظهر الأبحاث أن فعالية التوعية الغذائية في المدارس تعتمد على عوامل متعددة مثل مدى التدريب الذي حصل عليه المدرس في مجال التغذية؛ قدر التعلم القائم على النشاط؛ إعداد وجبات مدرسية صحية؛ مستوى مشاركة الأسرة؛ مقدار الوقت المكرس لهذه الأشياء (ويقدر الحد الأدنى للزمن المطلوب للتأثير في توجهات الطلاب وسلوكياتهم بـ 50 ساعة سنوياً).

ضعي في اعتبارك كل هذه العوامل لكي تعظمي درجة نجاح التوعية الغذائية إلى أقصى حد. وهناك الكثير من مواقع الانترنت الموجهة إلى المدرسين والتي تعد مصادر ممتازة للمعلومات والأفكار حول كيفية الوصول للتوعية الغذائية الفعالة؛ ويمكنك أيضاً أن تقومي بتحليل ملصقات وتصميمات ونشرات للطلاب والآباء.

ليس بالضرورة أن تقتصر التوعية الغذائية على دروس العلوم أو دروس الصحة؛ بل في الإمكان إدخال الأفكار الغذائية ضمن المناهج الدراسية الأساسية، من قراءة وكتابة وحساب وفنون. وبالطبع فإن توعية الأطفال بشأن الطعام الصحي أمر، وجعلهم يأكلون هذا الطعام أمر مختلف تماماً! فكثير من الأطفال، حين تسألهم، يمكنهم أن يعطوك أمثلة للأطعمة الجيدة والأطعمة السيئة، ولكنهم برغم ذلك يتركون الفاكهة في علب غدائهم دون أن يمسوها وينطلقون في فترة الفسحة لشراء الحلويات من المقصف. فيما يلي اقتراحات لتطبيق التعليم الغذائي بفعالية.

ركزي على الإيجابيات. حينما تتحدثين عن مجموعات الأطعمة، ركزي على الجوانب الإيجابية وليس السلبية. ركزي على الأطعمة الجيدة، واذكري السيئة منها باختصار أو عند الضرورة فقط لتجنب إعطائها أهمية وجعلها أكثر إثارة للاهتمام بشكل غير مقصود.

اجعلي رسالتك محددة. قاومي الرسائل المختلطة المشوشة التي يتعرض لها أطفالك باستمرار بأن تجعلي رسالتك واضحة وموجزة وملائمة. اجعليها ترتبط بحياتهم "الآن". فعلى سبيل المثال، أخبريهم عن الأطعمة التي تساعد على الجري بسرعة أكبر والفوز في المنافسات الرياضية، والأطعمة التي تجعلهم أكثر ذكاءً، والأطعمة التي تساعد على النمو.

خاطبي عقولهم. الأطفال، مثل معظم الكبار، لا يحبون أن يقول لهم أحد ما يجب عليهم فعله؛ فهم يريدون أن يعرفوا السبب. فإذا جعلت رسالتك تشتمل على منطق مناسب لأعمار الأطفال، فإن احتمالات فهم رسالتك والعمل بها تزيد بشدة. لا تعتمد على التصريحات العامة، مثل "لأن الفاكهة مفيدة لك"، ولكن وضح بالتفصيل الفوائد المختلفة للفواكه المختلفة.

قدمي الحقائق الصحيحة. ليس هناك ما هو أسوأ من محاضرة عن التغذية تتضمن حقائق خاطئة. عليك أن تقرئي الكتب، أو تتصفحى الإنترنت، أو تشاركي في ندوة تدريبية عن التغذية (أو اطلبي من المدرسة أن تنظم ندوة). احرصي على الحفاظ على حداثة وتنوع وإثارة الحقائق التي تعرفينها عن الطعام والتغذية، فالأطفال يصيبهم الملل من العبارات المستهلكة مثل: "الحليب مفيد لعظامك"، و"السكر يسبب تسوس الأسنان".

اجعلي التعلم مفعماً بالنشاط والحيوية. يتذكر الأطفال أكثر حينما يعملون بأيديهم ويتم تشجيعهم على التفكير باستقلالية. اجعلي عملية التعلم مفعمة بالمرح بواسطة جلسات الطهو، وملابس الطهو، ووسائل المساعدة مثل الأغاني المرتبطة بالطعام، وألعاب العرض والشرح، وحتى المناقشات؛ يمكنك مناقشة مطابخ الدول الأخرى مثلاً وتوضيح استخدام أوعية الطهو والأكل المختلفة؛ كما يمكنك تنظيم رحلات ميدانية إلى المخازن، والمزارع، ومحال الأطعمة الصحية.



أعطي جوائز على تحسن أسلوب الأكل وزيادة الوعي الغذائي. هذا عنصر متابعة مهم في أي حملة غذائية مدرسية. بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، ثمة طريقة فعالة وهي جذب الانتباه لطفل لديه علبة غداء بها محتويات صحية يقوم بوصفها باختصار ثم جعل زملائه في الفصل يصفقون له؛ هذا يعزز الرسائل المطلوب توصيلها لهم، ويمكن حينئذ أن يطلب أطفال آخرون من آبائهم أن يحضروا لهم نفس الأطعمة حتى يمكن أن يشعروا بالأهمية ويجدوا المديح والثناء في المدرسة هم أيضاً. وهناك فكرة أخرى وهي إعطاء الأطفال ملصقات أو تسجيل النقاط على لوحة للدرجات عند تجربة أطعمة جديدة أو إحضار مأكولات صحية.

عززي معرفتهم بوسائل الإعلام والحماية الذاتية. يجب إعداد الأطفال جيداً لترشيح وتأويل سيل الإعلانات وغيرها من الرسائل الإعلامية في بيئاتهم المتسعة. اشرحي لهم (بصورة تتفق مع أعمارهم) كيف يتم استغلال أساليب التسويق والتعبئة لبيع منتجات قد لا تكون مفيدة لنا بالضرورة. علميهم كيف يقرءون بطاقات المنتجات، ويتخذون قراراتهم بناءً على المنطق السليم بدلاً من الاستسلام لخداع الإغراءات البصرية والعاطفية.

التزمي بما تدعين إليه. أضمن وسيلة لتقويض جهودك في التوعية والتعليم هي أن يراك الأطفال تخرقين القواعد التي وضعتها بنفسك ولا تتبعين أنت نفسك النصائح التي تقدمينها لهم. أما العبارة التي تقول: "هذا الطعام ضار بالأطفال ولكن الكبار يستطيعون تحمله" فهي عبارة زائفة مربكة للأطفال، وتجعلهم يعتقدون أن الطعام الضار هو شيء يتطلعون لتناوله عندما يكبرون. عليك أن تكوني قدوة حسنة بأن تختاري الأطعمة الصحية المغذية من الكافيتريا أو تحضرينها من منزلك.

غيري النظام المتبع. إذا لم تكن مدرستك توفر اختيارات صحية من الأطعمة لطاقتك التدرّيس أو للطلبة، قد تستطيعين تغيير هذا الشيء. خاطبي إدارة المدرسة وأبلغيني بأرائك وبالحقائق التي تدعم توصياتك؛ تحدثي إلى الآباء والمدرسين الآخرين عن هذه القضية؛ وزعي عريضة مكتوبة؛ خاطبي طاقم المدرسين.

وصلي رسالتك إلى بيوت الأطفال. يمكن توصيل رسالة التوعية الصحية والغذائية إلى المنازل في صورة وصفات طعام، ونشرات، وقوائم طعام، وكتب مقترح قراءتها، ونصائح للآباء. كما تعتبر اجتماعات الآباء والأيام المفتوحة فرصاً سانحة لإدخال موضوعات التغذية إلى نطاق المناقشة. انتبهي لأي أعراض أو علامات تظهر على الأطفال في حجرة الدرس، مثل قصر فترة الانتباه، وفرط النشاط، ونقص الطاقة، وضعف الشهية، واحرصي على أن تبليغي ملاحظتك إلى آبائهم.



خارج المنزل

الحفاظ على الصحة بعيداً عن المنزل

من الأسهل أن تطبقي الإرشادات الغذائية في بيتك حيث تكون لديك سيطرة أكبر على الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة ومحتويات الثلاجة. ولكن الأمر يزداد صعوبة حينما تخرجين من بيتك وتقل سيطرتك على ما يقدم لأطفالك من طعام أو ما هو متاح لهم ليأكلوه. هذا الفصل يوضح النقاط الرئيسية التي يجب أن تتذكرها عند زيارة الأصدقاء، أو حضور الحفلات والمناسبات الخاصة، أو تناول الطعام خارج المنزل، أو زيارة المستشفيات، أو السفر.

أفكار مرتبطة بالصحة لهدايا للأطفال

سواء كنت تعطين الهدايا أو تتلقينها، فإن أفضل الهدايا هي التي تعزز صحة الأطفال. إليك بعض الاقتراحات:

- معدات وأدوات للأنشطة الرياضية (مثل الزلاجات، مضارب الكرة، الكرات، لعبة الفريزبي، حصيرة يوجا للأطفال مع شريط فيديو، زي باليه مع شريط فيديو، نظارات السباحة، قفازات وزي للملاكمة، خوذة ركوب الدراجة)
- كوبونات لحضور دروس الأنشطة (مثل ركوب الخيل، التزلج على الجليد، الملاكمة، الرقص)
- أدوات ألعاب الغناء (مثل الميني جولف، البادمنتون، الميني ترامبولين، البلياردو)
- مكملات فيتامينية للأطفال أو قربة ماء ساخن جذابة المنظر

الزيارات الاجتماعية

زيارة الأصدقاء

خارج البيت، تعتبر منازل الأصدقاء من الأماكن التي تكون فيها السيطرة على تناول الطعام أكثر سهولة نسبياً. فإذا كانت الزيارة مخططة مسبقاً، يمكنك أن تشرحي لصديقتك ما يجب وما لا يجب أن يأكله طفلك. هذا يتيح لمضيفتك أن تستعد مسبقاً، ويمنع كذلك حدوث أي حرج أثناء الزيارة. وإذا لم تشعر بالارتياح تجاه طلب مجموعة كاملة من التعديلات الغذائية، فبسطي الأمر وأوجزيه في أكثر النقاط أهمية مثل: "أتمنى ألا تقدمي أي أصناف من الشوكولاتة أو الأطباق الحلوة، لأن أطفالي لا يتناولونها إلا في العطلات الأسبوعية".

وهذا الأمر يصبح أكثر صعوبة بالطبع إذا كنت تحضرين حفل ميلاد، أو كنت وسط حشد من الناس في الإجازات، أو غير ذلك من المناسبات الاجتماعية.

حفلات الميلاد والإجازات

لطالما ارتبطت المناسبات الخاصة بالطعام، والأرجح أنها ستظل كذلك دائماً. فباسم الاحتفال، يجد معظم الناس أنفسهم -وأطفالهم- يأكلون كميات هائلة من الأطعمة غير الصحية، مثل الأطعمة المقلية، وأطباق الحلويات السكرية. وإذا كان هذا يحدث مرة كل فترة، لما كانت هناك مشكلة كبيرة، ولكن مع وجود العشرات من حفلات الميلاد وغيرها من المناسبات الخاصة المنتشرة على مدار العام، فإن أطفالك يبقون في حالة احتفال لوقت أطول كثيراً مما قد تريدينه، من الناحية الغذائية.

وقت الحفلات

مهم

أزيلي الطبقة
الملونة



من العادات الطيبة التي تستحق غرسها في أبنائك أن تزيلي الطبقة الملونة التي تغطي الكعك قبل أكلها. هذه الطبقة ليست سوى مادة سكرية مركزة وألوان صناعية، ولهذا يعتبر أكل هذه الطبقة أشد ضرراً من أكل الكعكة نفسها. ضعي قاعدة تقول "يجب إزالة الطبقة الملونة" مع شرح الأسباب للأطفال، واحرصي على أن يتم تطبيقها في كل مناسبة، حتى لو لم تكوني موجودة.

رغم أنك تحاولين أن تجعلي أسرتك كلها تأكل بشكل صحي بصفة عامة، فإنك لست بحاجة لأن تقضي كل مناسبة في صراع مع عائلتك ومع الأصدقاء الذين يريدون أن يعطوا أطفالك الحلوى غير الصحية. أريحي بالك بأن تقدمي لهم وجبة أساسية متوازنة جيداً في وجبة العشاء في الليلة السابقة للمناسبة، ووجبة أخرى متوازنة في وجبة الإفطار في صباح يوم المناسبة الخاصة؛ وبهذا تقل قابلية الأطفال لالتهام الحلوى وغيرها من الأطعمة غير الصحية.

ومن أجل الصحة البدنية والذهنية لكل فرد، ضعي في اعتبارك النقاط والاستراتيجيات التالية:

قدمي التحذير مقدماً والمساعدة العملية.

إذا أردت أن تضعي أي قيود على استهلاك أطفالك للطعام في الحفلة، فضعي الأساس السليم مسبقاً؛ يمكنك أن تقولي لهم شيئاً مثل: "إننا ذاهبون إلى حفل ميلاد، وسيكون هناك الكثير من الكعك والأطعمة الرديئة، ولكن يجب أن نتذكروا استخدام قدرتك على



الحكم السليم". وبمجرد وصولكم إلى مكان تلك المناسبة، اصحبهم معك للمرور على أصناف الطعام المختلفة للاختيار منها؛ قدمي لهم أجزاءً صغيرة جداً من الكعك، وساعديهم على

اختيار أطعمة ذات نوعية أفضل، مثل شاورمة بدلاً من السجق. وعلى ضوء إرشاداتك للأطفال، يمكنهم أن يتوصلوا لخيارات أفضل بأنفسهم.

وضحي لهم كيفية فعل ذلك. سواء كنت تقيمين حفلاً تستضيفين فيه الناس أم كنت فقط تأخذين معك أحد أصناف الطعام إلى مناسبة خاصة لدى شخص آخر، فمن الأفضل أن تجلبي طعاماً صحياً. ورغم المفهوم الخاطئ الشائع أن الطعام المغذي ممل وعديم الطعم، فإنه يمكن حقاً أن يكون لذيذاً وجميلاً. ابحثي عن البدائل الصحية للأكلات التقليدية؛ استخدمي الحبوب الكاملة، والمحليات الطبيعية، وطرق الطهو الصحية. ضعي أطباقاً من شرائح الخضراوات متعددة الألوان مع الغموس بدلاً من رقائق البطاطس، واجعلي اختيارات المشروبات تقتصر على الماء النقي أو عصائر خالية من السكر بدل المشروبات الغازية. ولكي تجعلي الحفل أكثر إمتاعاً للأطفال، أضيفي قطع الزينة الرقيقة للأطعمة، مثل المظلات الورقية الصغيرة فوق البيض المسلوق، أو السيوف البلاستيكية الصغيرة جداً لحبات الزيتون.

الهدايا وأكياس الحلوى. إذا أحضر طفلك معه إلى المنزل كيساً مليئاً بالحلوى، فافحصي محتوياته مع الطفل واجعليه يختار صنفاً أو اثنين منها حتى لا يشعر أنه محروم أو معاقب؛ وبعد ذلك، ادخري باقي الحلوى لوقت آخر أو ألقِي بها في صندوق القمامة! وحينما تستضيفين حفلاً للأطفال، كوني قدوة لهم بعدم وضع الحلوى السكرية بما فيها من كيميائيات في أكياس الحلوى والهدايا؛ فالحلي الصغيرة وغيرها من العناصر غير الحلوى يمكن أن تجعل الأطفال يشعرون بنفس القدر من السعادة.

التحكم في حفلات الميلاد داخل المدرسة. تعتبر حفلات الميلاد في المدارس مناسبات غنية بالسكريات عادة. تذكرني أن الهدف هو جعل الطفل يشعر بالأهمية والتميز، وليس ملء معدته بالسكريات. حولي التركيز من الطعام إلى طرق احتفال أخرى بالطفل، مثل إلقاء قصاصات الورق الملون، نفخ البالونات، توزيع الملصقات، قراءة القصص، أداء الحركات الإيقاعية، الغناء، العمل في مشروع فني، أو حتى صنع كعكة زائفة لعيد الميلاد من عجينة الصلصال!



أطعمة الحفلات الصحية للأطفال

الحلوى	المقبلات
• كعك عيد الميلاد (أو الكعكات الصغيرة) المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة	• الفطائر المصنوعة من دقيق القمح الكامل (قطع البيترزا الصغيرة، الزعتر، السبانخ)
• بسكويت الشوفان (المحلى بالتمر أو دبس التمر)	• المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة بالصلصة (بولونيز، بستو، طماطم)
• الفطائر الصغيرة المغذية	• ساندوتشات البرجر الصغيرة (المصنوعة بالمنزل) على خبز مستدير من دقيق القمح الكامل
• مصاصات الفواكه المتلجة	• ساندوتشات الشاورمة الصغيرة بالحمص أو باللحم (باستخدام الخبز الأسمر)
• أسياخ الفواكه	• ساندوتشات الفلافل أو الزعتر الصغيرة
• سلطانية كبيرة من الفراولة أو التوت مع غموس الشوكولاتة الداكنة	• البيض المسلوق
• التوت المخفوق بالخلط، ويقدم في أكواب صغيرة ويرش بجوز الهند المبشور وفتات الشوكولاتة الداكنة.	• الفلافل المخبوزة (بدون خبز)
	• الحمص أو أي بقول أخرى
	• أصابع الخضر بالغموس
	• فشار غير مملح مصنوع بالمنزل
	• النرة
	• الزيتون

في رمضان

خلال شهر رمضان المبارك، يكون الصيام من وقت الفجر حتى غروب الشمس. وهذا الشهر، في معظم البلاد الإسلامية، يكون فرصة لمضاعفة العبادات والتقرب إلى الله. كما يقصد بالصيام منح الجسم والجهاز الهضمي فرصة للراحة وتعزيز التخلص من السموم، علاوة على زيادة معرفة الناس بقيمة الطعام فيحمدون الله عليه؛ ومضاعفة تراحمهم وعطفهم على الفقراء والمساكين والمحرومين.

والجانب السلبي الوحيد فيما يتعلق بالصيام اليوم هو أن كثيراً من المسلمين ينتهي بهم الحال إلى تناول وجبات هائلة الحجم من الأطعمة والحلويات غير الصحية عند الإفطار، وهو ما يبطل معظم الفوائد الفسيولوجية للصيام.

ولكي تعظمي فوائد الصيام، من المهم أن تتجنبي جميع المأكولات المقلية بإفراط لطفلك وأن يأكل بدلاً منها وجبة مغذية من البروتين والحبوب الكاملة ووفرة من الخضراوات والسلطات. ومن الأفضل أيضاً أن يحصل على وفرة من الماء والحساء ويتجنب الحلويات تماماً ويأكل بدلاً منها الفواكه (انظري "تنقية النظام الغذائي" و"تقديم الأطعمة المفيدة").

الأطفال والصيام



على الرغم من أن الصوم لا يكون فرضاً إلى أن يصل الأطفال سن البلوغ، فإنهم يستطيعون البدء في التدريب عليه في سن العاشرة بالصوم من وقت الغداء وحتى غروب الشمس، أو الصوم فيما بين الوجبات. وليس من المحبذ أن يصوم الأطفال تحت سن العاشرة أياماً كاملة لأن أجسامهم لا تكون في تلك المرحلة مجهزة للتعامل مع نقص الطاقة.

إذا كان أطفالك يصومون، فاحرصي على أن يحصلوا عند غروب الشمس على كميات وفيرة من الماء، والبروتين، والدهون الأساسية، والألياف. وخلال فترة المساء، قدمي لهم العديد من الوجبات الصغيرة والوجبات الخفيفة المتكررة لتثبيت مستويات سكر الدم لديهم، وأيقظهم قبل الفجر ليتناولوا وجبة سحور صغيرة للمحافظة على مستويات الطاقة وقدرة المخ في المدرسة إذا كانت أيام دراسية. ويجب أن تكون تلك الوجبة مشابهة لوجبة الإفطار المعتادة في كونها غير ثقيلة ولكنها تحتوي على ما يكفي من الكربوهيدرات المركبة والبروتينات للحفاظ على الطاقة. ومن الأمثلة الجيدة على ذلك إناء من عصيدة الشوفان بالمكسرات والفواكه المقطعة.

القرقاعون

اعتاد المسلمون في بعض البلدان أن يحتفلوا في منتصف شهر رمضان الكريم بما يسمى "القرقاعون" (قد تختلف المسميات من بلد لآخر). وعلى الرغم من أن شكل ونطاق الاحتفالات أيضا يختلف، إلا أن الفكرة الأساسية فيها جميعاً هي الاحتفاء بانتصاف شهر رمضان.

وهذا الاحتفال يتميز بمسحة مهرجانية تحتشد بالأغاني والطقوس الشعبية التي تتوارثها الأجيال. وفي أغلب دول الخليج العربي، يحتفل الأطفال بالقرقاعون بالتجول في أنحاء الحي الذي يسكنون فيه وهم يغنون ويزورون البيوت طلباً للهدايا التي يضعونها في أكياس القرقاعون التي يحملونها.

بدائل صحية لأكياس القرقاعون

الكثير من هذه العناصر البديلة يجب شراؤها بعبوات صغيرة، أو تغليفها بشكل مخصص لتكون عملية، وصحية، ومأمونة.

- الفواكه المجففة مثل الزبيب، المشمش، الخوخ، التوت البري
- التمر المحشو باللوز
- قضبان الفاكهة الطبيعية، قضبان السمسم، قضبان الجرانولا
- مربعات الفواكه الطبيعية بالكامل
- المصاصات المصنوعة من عصير الفاكهة (متوفرة في بعض المتاجر الصحية)
- عبوات حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة
- المكسرات النيئة: يفضل أن تكون بقشرها للنظافة
- المكسرات النيئة المغموسة في الشوكولاتة الداكنة (سواء من المتجر أو مصنوعة بالمنزل)
- الملصقات، اللعب الصغيرة، الحلوى التي تنير في الظلام، أقلام التلوين، القصص الصغيرة، زجاجات إطلاق الفقاعات، الصلصال، كرات المطاط الصغيرة

ويقدم كل بيت في الحي للأطفال بعض الهدايا التي يمكن أن تشمل الحلويات، والمكسرات، والهدايا الصغيرة، وأحياناً عملات معدنية ليضعوها في أكياس القرقاعون. ومع الأسف، فإن أكياس القرقاعون التي أراها اليوم تحتوي على المزيد من الحلويات السكرية أكثر من أي شيء آخر. لذا، من أجل صحة الأطفال، من المهم جداً أن نقدم لهم هدايا صحية أكثر (انظري الإطار).



الأكل خارج المنزل

مهم

اطلبي
بذكاء



ألقي نظرة حذرة فاحصة على وجبات الأطفال وقوائم طعام الأطفال في المطاعم، وتجنبي أصناف الطعام المقلية، والمملحة، وأصناف البرجر والدجاج الناجيتس والسجق المعالجة التي تقدم عادة في المطاعم.

وبدلاً من هذا، اطلبي طبقاً من المقبلات لطفلك، أو اقسمي وجبة تقدم للكبار إلى نصفين وقدميهما لاثنتين من أطفالك، أو اسألي النادل عما إذا كنت تستطيعين طلب نصف وجبة من وجبات الكبار لتقديمها لطفلك.

يمكن أن يكون الأكل في المطاعم مع الأطفال متعة كبيرة إذا تم التخطيط له جيداً. ولحسن الحظ، فإن المطاعم التي تهتم بالأطفال قد كثرت اليوم، وثمة وسائل عديدة يمكنك اتباعها لجعل هذه التجربة أكثر متعة وصحة:

• اختاري مطعمًا يقدم تشكيلة واسعة من الطعام، ويفضل أن يوفر بعض الخيارات الأكثر صحة وفائدة؛ تعد أطعمة المطبخ الإيطالي ومطبخ دول البحر المتوسط خياراً جيداً. تجنبي محلات المأكولات السريعة، وقاعات الطعام والمطاعم التي لا تقدم إلا خيارات قليلة من المأكولات.

• وللأطفال الأصغر سناً، أحضري معك دائماً وجبة خفيفة ليأكلوها أثناء انتظارهم، إذ قد تحتاج الوجبة أحياناً إلى بعض الوقت حتى يتم إعدادها. وقد يكون من المفيد أن تحضري معك كتاباً مصوراً أو بعض أقلام الرسم الملونة.

• إذا كان الأطفال يستطيعون القراءة، فأعطيهم قائمة الطعام وناقشي معهم الاختيارات المتاحة لهم؛ وكبديل عن هذا، اقرئي تلك الاختيارات بصوت عالٍ، فالأطفال يكونون أكثر قابلية للأكل والاستمتاع بوجبتهم إذا كان لديهم رأي في اختيارها.

• حاولي أن تحتوي الوجبة التي يتناولها طفلك في المطعم على شيء من الخضراوات الطبيعية أو السلطة.

• اجعلي اختيارات المشروبات لطفلك تقتصر على العصير الطازج أو الماء الصافي. ولكي تكوني قدوة حسنة له، لا تطلبي لنفسك أي مشروبات غازية.

• استبعدي الأطباق الحلوة. فأكل شيء حلو بعد الوجبة أمر غير مستحب بالمرّة، وطلب طبق الحلو عند تناول الطعام خارج المنزل هي عادة الأفضل عدم تشجيعها. وهناك بديل جيد هو أن تطلبي طبقاً من الفاكهة أو سلطة الفاكهة.

• إذا كان لدى المطعم صندوق للاقتراحات، فاكتبي ملحوظة تطليين فيها المزيد من اختيارات الطعام الصحي للأطفال. فإذا قدم عدد كافٍ من الآباء هذا الطلب، فربما كانت هناك استجابة!

زيارة المستشفى



عندما تأخذين طفلك إلى عيادة الطبيب أو إلى المستشفى، يكون من المهم جداً أن تشرحي له مسبقاً الغرض من الزيارة وما يجب أن يتوقعه. فإذا كان سيشعر بالألم، فلا تكذبي بشأن ذلك، بل قولي شيئاً مثل: "قد تتألم قليلاً ولكن هذا لن يستغرق سوى بضع ثوانٍ، وسوف أكون معك أمسك بيدك". وأما وعدك إياه بأن تعطيه مكافأة بعدها، خاصة من الحلوى، فهو أسلوب مغرٍ، ولكنه يخلق ارتباطاً قد يجعلك تندمين.

ومع ذلك فإن كثيراً من ممارسي الطب دأبوا على إعطاء الأطفال قطع الشوكولاتة أو غيرها من الحلوى بعد زيارة الطبيب أو بعد إجراء طبي مؤلم. وأنا شخصياً لا أحبذ استخدام السكر كوسيلة مساعدة أو مواساة، ولكنني أتفهم أيضاً حقيقة أن بعض الأطفال يصابون بقلق شديد، وقد يظن أبائهم أن إلهاءهم بقطعة من الحلوى أمر يستحق التغاضي عن ضرره. ولكن هناك بديل لتلك المصاصة التقليدية التي يعطونها للأطفال، وهو أن تجلبي معك نوعاً من الحلوى الصحية مثل قالب من الفاكهة أو الجرانولا بدون سكر أو علبه من الزبيب. احرصى على أن تخبري الطبيب مسبقاً بأي تفضيلات لديك في هذا الصدد.

وعند زيارة مريض في المستشفى، قد تريدين أن تأخذي معك ابنك. وتلك الزيارات تكون قصيرة في العادة، إلا أنها تكون مليئة بإمدادات لا حصر لها من أصناف الشوكولاتة، لاسيما إذا كنت تزورين شخصاً رزق توأماً بمولود. والذي يحدث عادة هو أن تتاح لطفلك اختيارات لا حصر لها

من أصناف الشوكولاتة، وقد تشعرين بحرج شديد يجعلك لا تستطيعين الرفض. وعلاوة على هذا، إذا كان طفلك أصغر سناً، فإنك قد تواجهين نوبة غضب لا تستطيعين السيطرة عليها. ولهذه المواقف، جربي ما يلي:

• لا تجازفي بأن تحضري معك طفلاً جائعاً قد يكون عرضة للإفراط في أكل أي شيء يجده أمامه. تذكري أن تقدمي لطفلك وجبة خفيفة يأكلها قبل أن تغادري المنزل، أو ضعي شيئاً من الطعام في حقيبة يدك لتعطيها إياه في طريقك إلى المستشفى (انظري عنوان "وجبات خفيفة صحية سهلة التناول للسفر").

• اشرحي لطفلك مسبقاً أنه إذا قدمت له الشوكولاتة أثناء الزيارة فبإمكانه اختيار قطعة واحدة (أو اثنتين) فقط. وبعد ذلك، أعطي طفلك تقييماً إيجابياً لسلوكه أثناء الزيارة.

السفر

يعتبر السفر مع أطفالك فرصة للمشاركة في خبرات مرحة ومفيدة، ولكن السفر يحدث الاضطراب في نظام نوم الأطفال ومواعيد تناول طعامهم. كما أن معظم الأطفال (والكبار أيضاً) لا يستمتعون بقضاء فترات طويلة في المطارات، واقفين في الطوابير، أو مقيدين في مكان واحد. ومن الصعب جداً أن تلتزمي تماماً بمبادئك الغذائية أثناء السفر. ولكن مع بعض التفكير المسبق، وبواسطة الاقتراحات التالية، يمكنك أن تجعلي تجربة السفر أكثر متعة لك ولأطفالك، دون أن تضحي بالمعايير الغذائية التي تحاولين أن تضعيها لعائلتك.

الوجبات الخفيفة طوق نجاة. يصبح الأطفال سيئي الطباع عندما يشعرون بالجوع أو تنخفض مستويات سكر الدم لديهم. لذا، من المهم جداً أن تكون لديك تشكيلة من الوجبات الخفيفة الصحية أو حتى الوجبات سهلة الحمل في حقيبة يدك أو في إحدى حقائب السفر المحمولة.

لا تعتمد على الطعام الذي يقدم في المطار أو الطائرة. يعتبر الطعام الذي يقدم في الطائرات أو القطارات، أو في المطارات أو محطات القطار، أو غير ذلك من أماكن تجمع المسافرين من نوعية رديئة جداً. وأي خيارات يمكنك الحصول عليها من شرائح البطاطس أو الشوكولاتة أو شطائر الخبز الأبيض المتوفرة في هذه الأماكن ستؤدي إلى إفساد مزاج طفلك وسلوكياته.

أحضري معك أطعمة مناسبة. تجنبي إحضار الأطعمة التي يمكن أن تنسكب، أو تصير لزجة، أو تفسد. أحضري بدلاً منها أطعمة لا تسبب المشاكل ولا تلوث ما حولها ويسهل أكلها أثناء الوقوف أو في الأماكن المزدحمة. وتذكري أيضاً أن نوع الوجبة الخفيفة المختارة بعناية يمكن أن يكون وسيلة إلهاء مفيدة جداً؛ الفستق غير المقشور، على سبيل المثال، يمكن أن يشغل أطفالك بالتقشير والأكل أثناء فترات الانتظار الطويلة.

التخطيط والتوقيت. حينما تسافرين مع

صغارك، لن يكون احتياجك للطعام مقصوراً على فترة الرحلة، ولكنه سيشمل أيضاً وقت وصولك



وما بعده بمدة قصيرة. فمثلاً، إذا كنت ستصلين إلى وجهتك في وقت مبكر من الصباح، فتوقعي أن يجوع أطفالك في وقت إفطارهم المعتاد فأحرصي على أن يكون معك طعام مغذٍ (مثل البيض المسلوق أو المكسرات والفواكه) ليأكله صغارك في ذلك الوقت. ولا تفترضي أنك ستجدين طعاماً متاحاً بمجرد وصولك مباشرة، فقد تحتاجين إلى بعض الوقت لتذهبي للتسوق أو لتجدي مطعماً تستطيعون الأكل فيه جميعاً.

كوني مغامرةً. إن السفر يمكن أن يساعد على توسعة خبرات أطفالك الغذائية وأذواقهم للطعام. فقبل أن تذهبي إلى بلد آخر، اعرفي شيئاً عن المحاصيل والمأكولات الرئيسية فيه، واجدبي اهتمام أطفالك بفكرة اكتشاف ما بذلك البلد من أطعمة مميزة. وحيثما ذهبت، جربي الأطباق المحلية، وزوري معارض الطعام والأسواق المحلية، وشجعي أطفالك على تجربة المذاقات الجديدة وأنماط الأكل المختلفة.

مشكلات السفر وكيفية تجنبها

الجفاف. مشكلة شائعة جداً عند السفر، خاصة بالطائرة. احرصى على أن يكون مع أطفالك ما يكفي لشربهم قبل أي رحلة وأثناءها. وأفضل ما يشربونه هو الماء.

مهم

خذي معك
علاجات طبيعية
لدوار الحركة



إذا كان طفلك يعاني دوار الحركة أثناء السفر، فإن تناول الزنجبيل يمكن أن يكون فعالاً جداً لتخفيف أعراضه. خذي معك عند السفر بسكويت الزنجبيل أو بلورات الزنجبيل أو شرائح الزنجبيل المقطعة حديثاً ليستنشقها طفلك عند اللزوم.

وكذلك، عند السفر بالسيارة، افتحي بعض النوافذ وحرصى على أن يرى الطفل الطريق من خلالها بوضوح (باستخدام مقعد خاص داعم للجسم) لمنع الغثيان.

اضطرابات المعدة. كثيراً ما يسبب السفر اضطراباً في الهضم لدى الأطفال. ويمكن أن يؤدي تناول الكثير من الأطعمة غير المناسبة (المتبلة، والسكرية، والمعالجة بإفراط) في الوقت غير المناسب إلى عدم الارتياح وتراكم الغازات وأحياناً الإمساك أو الإسهال. إذا حدث هذا، فتجنبي إعطاء الوجبات في غير أوقاتها المعتادة؛ فمثلاً، إذا كنت تسافرين بالطائرة ليلاً، فليس من الضروري أن يأكل أطفالك لأنهم يكونون نائمين عادة في ذلك الوقت.

المرض. يعد التعرض لجراثيم جديدة عند اجتماعه مع الإرهاق و/أو الضغط الزائد وصفة مثالية تؤدي للمرض أثناء السفر لقضاء الإجازات. ولتجنب ذلك، احرصى على أن يحصل أطفالك على الكثير من الراحة قبل الرحلة وأن ينشطوا أجهزتهم المناعية بتناول المزيد من فيتامين ج مع مستحضر من الفيتامينات المتعددة قبل العطلة وأثناءها وبعدها. أحضري معك علب الفيتامينات وأبقي علبه أقراص فيتامين ج في حقيبة اليد لتكون في متناول يدك.

التوقف عن اتباع نظام التغذية الصحي. حينما تكونين في عطلة، من الطبيعي جداً أن تتراخي في تطبيق قواعد تناول الطعام، حتى مع علمك بأضرار اختيارات الطعام السيئة. إنك لا ترغبين في إهدار وقت استمتاعكم في التشديد على تعليمات الأكل الصحية، لذا، قومي بوضع بعض

الإرشادات العامة المتعلقة بنظام أكل عائلتك في الإجازات وتوقفي عند ذلك. فمثلاً، يمكن أن تطلبي أن يتناول كل طفل قطعة فاكهة مقابل كل قطعة حلوى خلال نفس اليوم. وعند إقامة العائلة في منزل أو شقة أثناء الإجازة، فإن إعداد وجبة صحية واحدة يومياً بالمنزل يعتبر موازنة جيدة لباقي النظام الغذائي غير الصحي المتبع في الإجازة.

وجبات خفيفة صحية سهلة التناول للسفر

- عيون صغيرة من الزبيب
- تمر أو وجبات خفيفة تتكون أساساً من التمر
- زيتون (يفضل بدون بذر)
- قطع برتزل ومقرمشات وأصابع خبز مصنوعة من الحبوب الكاملة
- أصابع الخضراوات (مثل الجزر، أو الخيار، أو الكرفس)
- بيض مسلوق
- مكسرات وبذور نيئة مثل الجوز، واللوز، وبذر دوار الشمس، والفستق غير المقشور
- قشار مصنوع بالمنزل
- قضبان الفاكهة بدون سكر مضاف
- أكياس صغيرة من حبوب الإفطار الجافة المغذية (مثل الموزلي أو حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة)
- علب صغيرة من عصير غير محلى أو زجاجات مياه صغيرة



أطفال نشطون = أطفال أصحاء

نصائح لأنشطة الأطفال

الاختلافات في النظام الغذائي وأسلوب الحياة لأطفال اليوم والأطفال منذ 30 أو 40 عاماً مذهلة حقاً. إن ذكريات طفولتي تشتمل على ركوب الدراجات، وقضاء فترات طويلة بعد الظهر في الركض هنا وهناك، واللعب خارج المنزل، ولكن يبدو أن الكثيرين من الأطفال اليوم يقضون وقت فراغهم راكدين على الأريكة محدقين في شاشات الأجهزة الإلكترونية.

إن الأطفال – وآباءهم – يمكن أن يختلفوا جميع أنواع الحجج والأعذار التي يمكن تصورها للبقاء داخل المنزل: الجو شديد الحرارة، الجو شديد البرودة، الشوارع مزدحمة، لا أحد معهم ليرعاهم، الواجبات المنزلية كثيرة، وغير ذلك. ومع الأسف، فإن البقاء داخل المنزل غالباً ما يعني اللجوء إلى صور سلبية من الترفيه، والتبذل، والتسلي بوجبات خفيفة لا نهاية لها من أصناف البسكويت أو المقرمشات. ولا يمكننا أن نترك أنفسنا فريسة لمثل هذه الأعذار والعادات السيئة، خاصة أننا نستطيع التغلب عليها بقليل جداً من الجهد.

يقدم لك هذا الفصل بعض الأفكار والنصائح حول كيفية جعل أطفالك يتمتعون بالحيوية والنشاط وكيفية استخدام الطعام والتغذية لتعزيز مستويات طاقتهم وأدائهم.

الجميع يحتاجون للرياضة

من أجل التمتع بجسم صحيح وعقل سليم، فإن الأطفال يحتاجون لنظام حركة يومي لتنشيط الدورة الدموية، والحفاظ على الأداء الوظيفي للعضلات، وتعزيز المشاعر الطيبة. والتمرينات الرياضية تفيد الأطفال بطرق كثيرة منها:

- الحفاظ على وزن مناسب للجسم
- زيادة المرونة، والقوة العضلية، والتناسق
- تحسين قوام الجسم واستقامة الظهر والعظام
- تقليل التعرض للإصابات
- تحسين النوم كمأً وكيفاً
- تقوية وظائف جهاز المناعة
- تحقيق التوازن لمستويات سكر الدم
- زيادة «قدرة المخ» وتقوية الذاكرة والتركيز الذهني
- تحسين القدرة على اتخاذ القرارات، ووقت الاستجابة، والتعلم
- تحسين الحالة المزاجية، وزيادة الهدوء والاسترخاء
- تقليل قابلية الإصابة بالاكتئاب، والملل، والقلق، والتوتر، والتقلبات المزاجية
- زيادة تقدير الذات، والشعور النفسي العام بالانتعاش والسعادة

الأطعمة الملائمة للألعاب الرياضية والنشاط البدني

الطعام للطاقة

بوجه عام، يحتاج الأطفال النشطون لوجبات صغيرة متكررة ووجبات خفيفة صحية لكي يحافظوا على ارتفاع مستويات الطاقة وتوازن سكر الدم.

إنهم يحتاجون لوفرة من الكربوهيدرات المركبة المشتقة من الحبوب الكاملة، والبقول للمحافظة على تلك الطاقة، الكفاية من البروتين لبناء النسيج العضلي وترميمه. والأهم من هذا كله أن الأطفال النشطين يحتاجون لوفرة من السوائل حتى لا يصابوا بالجفاف بسبب كثرة العرق.

من الحقائق البسيطة أن الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية لا يصبحون رياضيين جيدين. فهم يعانون نقصاً في الطاقة، وزيادة في التعرض للإصابات، وبطء التعافي بعد بذل المجهود، كما أنهم يتعبون بسرعة. وسوء التغذية لا يؤثر سلباً على أدائهم فحسب، ولكنه يؤثر أيضاً على قدرتهم على الاستمتاع بالألعاب الرياضية، مما يجعلهم بالتالي أقل قابلية للمشاركة في الأنشطة البدنية.

إن النظام الغذائي المتوازن والنشاط البدني ضروريان للصحة المثلى للطفل. وبعض الأطعمة والمشروبات لها تأثير سلبي مباشر على قدرة طفلك على ممارسة الرياضة. فالعوامل التي تستنزف الطاقة مثل السكريات والمشروبات الغازية تمنح الطفل طاقة قصيرة الأمد لا تلبث أن تزوي سريعا، تاركة طفلك بلا رغبة في النشاط أو بذل الجهد. وفوق هذا، فإن المأكولات والمشروبات الممتلئة بالألوان الصناعية والإضافات الكيميائية الأخرى يمكن أيضاً أن تؤثر سلباً على الطاقة، والتركيز، والتناسق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

إذا عازمت أن تأخذي طفلك لتمارين أو مباراة رياضية، فاحرصي على أن تأخذي معك وجبات خفيفة معززة للطاقة مثل قضبان الفاكهة الطبيعية، والفواكه الطازجة، والمكسرات أو المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة مع المربي أو عسل النحل.

وجدير بالذكر أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة بكثافة قد يعانون من حالات سوء تغذية مختلفة نتيجة لزيادة احتياجات أجسامهم. وأكثر تلك الحالات شيوعاً بين الأطفال الرياضيين هي حالات نقص الحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم كأمثلة. ولكي تعززي احتياطات الحديد والمعادن المهمة في جسم طفلك، يجب أن تزيدي الأطعمة الغنية بالحديد مثل الخضراوات الورقية الخضراء والطحالب البحرية والمخفوقات من الفواكه والمكسرات النيئة، وكل ما هو مغذٍ ومفيد للجسم الحرك.



التوعي الأبوي: لعب دوراً إيجابياً

هناك زيادة واضحة في الأطفال الذين يتسمون بفرط النشاط مع نقص التناسق الحركي وقصر فترات الانتباه وضعف التركيز. وعادة ما يكون أولئك الأطفال هم الأكثر صعوبة في التدريب الرياضي.

بدون شك فإن غذاءهم له صلة وثيقة بما يعانونه من مشكلات. فعلى سبيل المثال، يشرب الكثير من الأطفال الذين تم تشخيصهم بفرط النشاط مشروبات الطاقة التي تحتوي على الألوان والنكهات الصناعية. هذه المشروبات تسوّق للرياضيين ولكنها من أكبر مسببات فرط النشاط في الأطفال.

فهل يدرك الآباء هذه الصلة بين الغذاء وقدرة الأطفال على الحركة الموزونة والرياضة؟ وهل لدى الآباء المعلومات الكافية بخصوص ما يجب أن يتضمنه نظام طفولهم الصحي؟ وهل يأخذ عدد كاف من الآباء مسؤولية تطور أطفالهم البدني لكي يلعبوا دوراً إيجابياً في غرس عادات غذائية طيبة في أطفالهم؟

كيفية تشجيع أطفالك على النشاط

إن وفرة وسائل الترفيه الإلكترونية اليوم لها أثر خفي ومدمر على صحة الأطفال. فإضافة إلى الخمول والكسل، وزيادة أوزانهم، وضعف قدرتهم على الإبصار، فإن استخدامهم لعقولهم وخيالاتهم يقل، كما أن قدراتهم اللغوية تضعف. ويجب أن يعمل الآباء والمدرسون وجميع مقدمي الرعاية الآخرين على تشجيع الأطفال على الخروج من بيوتهم، وممارسة الألعاب الرياضية والقراءة والرسم والانخراط في الأنشطة الأخرى التي تدعم نموهم البدني والذهني.

كيف إذن تجعلين أطفالك يتوقفون عن القفز على الأريكة ويستخدمون بدلها أقدامهم في ممارسة الأنشطة البدنية التي يحتاجون إليها؟ إليك بعض الاقتراحات:

• أعطهم الخيار: يكونون الأطفال أكثر قابلية للتمسك بالألعاب الرياضية أو غيرها من الأنشطة إذا كانت لديهم الرغبة في ممارستها؛ دعهم يجربوا قليلاً من الأنشطة ثم دعهم يقرروا أيها يستمتعون به أكثر ويرغبون في الاستمرار فيه.

• شجعهم على الحركة: تأتي الحركة في صور مختلفة بخلاف ممارسة الرياضة؛ مثل أداء الحركات الإيقاعية، القفز على الفراش، الجري في أنحاء المنزل والفناء، ركوب الدراجات، التزلج، المشي، أو حتى إطلاق الطائرات الورقية.

• بثي الحماس: إن الحفاظ على حماس الطفل لممارسة لعبة رياضية يمكن أن يكون أمراً صعباً؛ بوجه عام، تجنبي استخدام كلمة "تمرين"، لأن المصطلح قد يكون مثبطاً، واستخدمي بدلاً منها كلمات مثل "المرح"، "الاستمتاع"، "التنشيط". امنحي الأطفال الكثير من التقييمات، واجعلي أنشطتهم البدنية جزءاً من الحوارات اليومية ولا تكتفي بالحديث عن أنشطتهم الدراسية فحسب.

• قللي الخيارات السلبية: من الصعب

أن تقنعي الطفل بأن يتوقف عن مشاهدة التلفزيون أو ألعاب الكمبيوتر لممارسة شيء أكثر نشاطاً؛ ولكن إذا كان استخدام الأجهزة الإلكترونية



محظوراً من الأساس، وشعر الطفل بالملل، فسيكون لديه دافع أقوى للعب في الفناء، أو الذهاب إلى درس الدفاع عن النفس، أو المشاركة في التمرين مع فريق كرة القدم.

• أُلزمي نفسك بالنشاط أنت أيضاً: الأطفال الذين لديهم آباء نشطون يكونون نشطين بدورهم؛ خططي للأنشطة العائلية مثل ركوب الدراجات، أو المشي، أو السباحة، أو حتى حضور دروس الأنشطة المشتركة بين الآباء والأبناء سوياً.



كيف أحرك طفلي؟

غالباً ما تكون التوجيهات الأساسية الدالة على النجاح في المجتمع المعاصر هي الإنجاز الأكاديمي وكسب المال، وليس الصحة. وكثير من المدارس لا تمنح سوى ساعتين كل أسبوع لممارسة الرياضة. وتحظى أهمية وقيمة أكبر لتعلم اللغات، والعلوم، والرياضيات، وليس للنشاط البدني.

إن التلاميذ اليوم لديهم حصص دراسية أطول ويعيرون إلى بيوتهم في وقت متأخر بعد الظهر، ويكفون بواجبات منزلية متزايدة. وبعض التلاميذ يحضرون أيضاً دروساً بعد انتهاء اليوم الدراسي بالمدرسة، فلا عجب إن أن يصبح كثير من التلاميذ في فترة العصر أو في المساء في حالة من التعب الشديد تجعلهم غير قادرين على اللعب خارج المنزل ويفضلون اللعب بالالعاب الكمبيوتر ومشاهدة التلفزيون.

هناك اليوم تدهور شديد في القدرات البدنية لأطفال يقترن أنهم طبيعيين، إن لأرعبهم شديدة الضعف لدرجة أنهم لا يستطيعون ممارسة شاربين مثل جذب الجسم للأعلى أو الضغط ولو مرة واحدة، أو لديهم عضلات ظهر ضعيفة من كثرة الجلوس في المدرسة وفي المنزل. أولئك الأطفال يمكن أن يصابوا بأذى بمجرد ممارسة القفز أو الوثب من مكان لآخر، أو يتسببوا في كسر أزرعهم بمجرد إلقائهم إحدى الكرات. فهناك الكثير من الأطفال الذين لا يستطيعون المشي للطفل، أو الوقوف على إحدى الساقين، أو حتى السباحة في دراسات جامعية أجريت في هايدلبرج وريجنزبرج بألمانيا. وجدت أن الأطفال الذين كانوا في سن العاشرة في عام 1976 كانوا يستطيعون الجري لمسافة 1024 متر في 6 دقائق. في حين أن نظرائهم في عام 1996 استطاعوا الجري لمسافة 876 متراً فقط خلال نفس المدة الزمنية.

ومن الواضح أن أطفال اليوم لا يعرفون ما يكفي عن أجسامهم، ولا يدركون حجم المشكلات الناجمة عن قلة الحركة البدنية، ولا يتطورون القدرات البدنية التي يحتاجونها ليحافظوا على لياقتهم. ومنحنهم. وذلكأنهم. والنوصل إلى حل لهذه المسئلة أمر يرجع إلى الوالدين. صمغ الأسف، غالباً ما يدفع الآباء أبناءهم ويضغطون عليهم لتحقيق الأهداف الدراسية الأكاديمية ولكن ليس لممارسة التمارين والألعاب الرياضية. وخلال الاجتماعات المشتركة بين الآباء والدرسين غالباً ما يتحدث الآباء إلى مدرسي المواد الأكاديمية. وقلم يتحدثون مع مدرسي الرياضة.

وببساطة فإن الآباء يجب أن يحرروا على جعل أبنائهم يشاركون في بعض التمارين الرياضية. يجب عليهم أن ينفذوا أبناءهم على ممارسة لعبة رياضية أو نشاط بدني من نوع ما، ويجب أن يضعوا خطة للحفاظ على مستويات نشاطهم ويعتبر الالتزام بالنشاط البدني في نطاق الأسرة وسيلة ضرورية لإعداد الأطفال لعيش حياة سعيدة، وصحية، وتاجحة.

نصائح لأولياء الأمور حول النشاط البدني

- اسمي للتوازن في توقعاتك، إنك لا تريد أن يحصل أطفالك على درجات دراسية عالية على حساب كون أجسامهم غير صحيحة وضعيفة النمو.
- رفضي التمسك، لا لتستخدمي المصاعد أو السلالم المتحركة، واطلبين من أطفالك أن يمشوا السلالم معك؛ خذي أطفالك معك كلما خرجت من البيت ولا تتركهم أمام التلفزيون.
- نظمي أنشطة ومسابقات أسرية خارج المنزل، إن المسابقات تثير الاهتمام وتشجع على بذل الجهد أكثر من مجرد المشاركة؛ كثير من الأطفال

يحبون التسابق مع آبائهم، أو إخوانهم، أو أصدقائهم.

• كوني نشيطة داخل المنزل، اشترى لعبة يقوم أطفالك بتركيبها بأنفسهم؛ وزودي السفار ب مواد مختلفة مثل الكوفيات، البطاطين، المعتاديق الكبيرة، الكرات اللينة وغير ذلك لكي تحززي اللعب الإبداعي؛ وابتكري ألعاباً مسلية تتطلب تفكيراً استراتيجياً وحركات سريعة ماهرة.

• خصصي غرفة للعب مع توفير فرص لممارسة التمرينات، ثبتي في سقف الغرفة بعض الخطاطيف لتسعمل في تثبيت سلم حبلي أو أرجوحة شبكية، أو أرجوحة عادية، وبمقبر إطار الباب موضعاً جيداً لتثبيت التثبيت الحديدية الألفي للتعلق. احرصي على أن تكون جميع هذه العناصر ثابتة وأمنة.

• استفيدي من النوادي والجمعيات الرياضية في منطقتك. ألجتي طفلك بأحد الفرق الرياضية المحلية لممارسة الرياضة المنفصلة لديه؛ أي رياضة جديدة يجب أن يتعلمها بشكل سليم على يد مدرب أو معلم ذي خبرة. لذا، يجب أن تتحقتي من مؤهلات ذلك المدرب.





كلمة

أخيرة

كلمة أخيرة

التمتع بصحة جيدة يعني اتخاذ قرارات سليمة بشأن النظام الغذائي وأسلوب الحياة يمكن أن يؤثر بشدة على صحة أطفالك وصحتك أنت أيضاً. ومن المؤسف أنه رغم الانتشار المتزايد للمعلومات المتعلقة بالصحة من خلال وسائل الإعلام الشهيرة، فإن الرسائل الإعلامية المتعلقة بالتغذية غالباً ما لا تكون قوية أو معدة ببراعة بالدرجة التي تكفي لأن تصل إلى كل شخص أو لأن يكون لها تأثيراً كبيراً. وعن طريق قراءتك لهذا الكتاب فإنك تفعلين ما هو أكثر بكثير مما يفعله معظم الناس فيما يتعلق بصحة أطفالهم.

وبفضل التكنولوجيا ووسائل التواصل الحديثة، أصبح اكتساب المعلومات ونشرها أمراً سهلاً بشكل لم يكن له مثيل من قبل. فكل إنسان مستعد لبذل الوقت والجهد يمكنه العثور على الإرشادات الغذائية التي يحتاجها لتوجيه نفسه وعائلته نحو التمتع بصحة أفضل.

مساعدة الآخرين

إن تعزيز الوعي الصحي في المجتمع يمكن أن يؤدي إلى فوائد كبيرة يمكن أن تغير الحياة لما هو أفضل لعائلتك وللعائلات المحيطة بك. إليك عدة اقتراحات لما يمكنك القيام به في هذا الصدد:

🔥 تحدثي مع أولياء الأمور الآخرين عن الكيفية التي يمكنكم بها التعاون لتحسين صحة عائلاتكم؛ تبادلي الأفكار، والكتب، ووصفات الطعام، وغير ذلك من معلومات، ووضع خطط عمل.

🔥 أسسي مجموعات مهتمة بتعزيز الصحة يجتمع من خلالها الآباء وأطفالهم سوياً لتناول وجبة مغذية أو لعقد جلسة طهو صحي ممتعة ومفيدة.

🔥 نظمي رحلات لتوزيع الطعام الصحي؛ وزعي الأطعمة المغذية أو المكملات الغذائية على العائلات منخفضة الدخل، والملاجئ، ودور الأيتام.

🔥 اجتمعي بمديري المدرسة لمناقشة منع المأكولات الرديئة قليلة القيمة الغذائية وتحسين نوعية الطعام المدرسي.

🔥 نظمي محاضرات أو ندوات عن الصحة والتغذية في المدارس المحلية أو غيرها من مواقع العمل في المجتمع؛ كثير من أخصائي التغذية وغيرهم من خبراء الصحة يسعدهم كثيراً أن ينقلوا معلوماتهم للآخرين.

🔥 اتصلي بمحطات الإذاعة والتلفزيون هاتفياً أو اكتبي لها لطلب (أو لدعم) البرامج الصحية التي تفيد الأطفال وآباءهم؛ اقترحي على محطة الإذاعة المحلية في بلدتك برنامجاً صباحياً يستمع إليه الناس أثناء ركوبهم السيارة للذهاب إلى العمل ويكون مخصصاً لمناقشة موضوعات صحة الأطفال.

🔥 اتصلي بالصحف والمجلات المحلية هاتفياً أو اكتبي لها لطلب (أو لدعم) تغطية موضوعات الصحة والتغذية وتقديم مقالات تلخيصية للكتب المنشورة مؤخراً عن الصحة.

🔥 ساعدي المراكز الرياضية المحلية على تنظيم أنشطة للأطفال.

🔥 خاطبي المزارعين المحليين وأخبريهم برغبتك الشديدة أنت وغيرك من الآباء في شراء المحاصيل التي تم إنتاجها عضوياً.

التقدم للأمام: قائمة المراجعة

إن تحسين صحتك وصحة أطفالك لن يحدث بين عشية وضحاها. وأساس الاستغلال الناجح والفعال لما تعلمته هو أن تجري تغييرات صغيرة كل أسبوع أو كل شهر. الأرجح أنك ستكتشفين وسائل خاصة بك لتحسين الصحة أثناء تقدمك. إليك قائمة مراجعة يمكنك استخدامها:

👉 تخلصي من الأطعمة غير الصحية، المعالجة بإفراط، قليلة القيمة الغذائية، من النظام الغذائي لطفلك

👉 قللي استهلاك طفلك من السكر وتجنبي المحليات الصناعية

👉 قللي تعرض طفلك للسموم في المنزل وفي البيئة الخارجية

👉 جربي استخدام بدائل منتجات الألبان لكي تقللي الاستهلاك الإجمالي لطفلك منها

👉 ادخلي المأكولات والمشروبات ذات القيمة الغذائية في الحياة اليومية لطفلك

👉 كوني مستهلكاً حصيفاً، واقربي بطاقات المكونات على السلع، واجعلي طفلك يشارك في التسوق للطعام

👉 اطهي الطعام بشكل صحي، واجعلي طفلك يشارك في إعداده

👉 رسخي عادات، وارتباطات، وسلوكيات الأكل الإيجابية

👉 زيدي مناعة طفلك إلى أقصى حد واتخذي موقفاً وقائياً حيال المرض

👉 فكري في استخدام العلاجات الطبيعية والوسائل العلاجية لمكافحة الأمراض الشائعة

👉 اضبطي سلوكيات طفلك ومستويات طاقته بدعم توازن مستويات سكر الدم

👉 حسني الهضم لدى طفلك لجعل صحته في أحسن حال، وتعاملي مع أي شكوك في

حالات الحساسيات

🔥 اتخذني إجراءً بشأن أي مشكلات يعانيتها طفلك فيما يتعلق بالوزن أو صورة الجسم

🔥 اعملي على تقوية أسنان طفلك بالأطعمة المفيدة للأسنان وبعادات النظافة الشخصية

الجيدة للأسنان

🔥 عالجي أي علامات للتوتر قد تظهر على طفلك، واجعلي نومه سليماً بالطعام،

والعناصر الغذائية، والنظام الجيد

🔥 استعدي للتعامل مع المؤثرات الخارجية، وحسني اختيارات طفلك للطعام في المدرسة،

وأشركي إدارة المدرسة ومدرسيها في جهودك

🔥 طبقي إرشادات غذائية واقعية سليمة عند الخروج من المنزل، وفي الزيارات

الاجتماعية والحفلات والسفريات

🔥 شجعي أطفالك على ممارسة الألعاب الرياضية والحفاظ على النشاط الدائم

هذا كان رأيي.. والقرار قراركم!

أفكار وصفات صحية وسريعة للأطفال

الزبادي النباتي

اسكبي المزيج في أنية الثلج وضعيه في المجمد طوال الليل. ويمكنك أيضا أن تصنعي مصاصات تلاجية من طبقات مختلفة عن طريق سكب نوع من الفاكهة (أو مزيج واحد من الفواكه) وترك كل طبقة حتى تتجمد قليلا فقط قبل أن تضيفي فوقها الطبقة التالية.

السلطات متعددة الألوان

لا تجعلي اختيارات السلطات التي تعدينها تقتصر على الأوراق والخضراوات فحسب. اجعلي السلطات مشوقة أكثر بإضافة الفواكه، والبذور، والمكسرات المقطعة، وأكبر تشكيلة ممكنة من الألوان الطبيعية. فمثلاً، جربي سلطة البقدونس والبصل الأخضر المقطع مع الكينوا، والفاصوليا، والذرة، والتفاح الأحمر المقطع، والجوز مع مطيب للسلطة من زيت الزيتون، والخل البلسمي، وعصير الليمون. ولا تترددي في إضافة مكونات مطبوخة للسلطة مثل العدس أو الباذنجان فهي تضيف نكهة جميلة.

فوندو الشوكولاتة

وجبة حلوة رائعة وممتعة للعائلة. كل ما تحتاجينه هو نخبة من الفواكه المفضلة لديك، والشوكولاتة الداكنة عالية الجودة (يفضل أن تكون عضوية وتحتوي على ما لا يقل عن 70% من الكاكاو). نوبي الشوكولاتة في إناء زجاجي على ماء مغلي ودعي كل فرد يختار أنواع

أنواع الحساء الكثيفة

الحساء الكثيف يمثل وجبة خفيفة رائعة أو وجبة مشبعة للطفل. أضيفي إلى الحساء أي خضراوات مفضلة لديك، وأضيفي الثوم، والأعشاب، والتوابل الخفيفة -ويمكن أيضاً إضافة قليل من الزنجبيل أو التفاح- لمزيد من النكهة. يمكنك زيادة كثافة الحساء بإضافة الفاصوليا، أو البسلة، أو الأرز الأسمر، أو الكينوا، أو

المكرونه. الأطفال الأصغر سناً يستمتعون بشدة بالبحث
عن المكرونه المصنوعه على شكل حروف أبجديه
وغيرها من أشكال المكرونه غير التقليديه في طبق
الحساء.



الفواكه التي يفضل غمسها والاستمتاع
بها. ثمار التوت، والعنب، وشرايح
الموز من الفواكه المفضلة للغموس.
ولإضافة المزيد من النكهة، أضيفي

بضع قطرات من خلاصة الفانيليا إلى
الخليط أو رشي الفاكهة المغموسة
بالقرفة أو بودرة جوز الهند.

المصاصات الثلجية الطبيعية

يسهل إعدادها مع الأطفال، وتعد وجبة
حلوة رائعة أو وجبة خفيفة منعشة
للأطفال عندما يلعبون خارج المنزل.
يمكنك شراء أطقم المصاصات الثلجية
من السوبر ماركت أو محل أدوات
المطبخ، أو استخدام آليات الثلج العادية
وغرس عصي أو ملاعق الأيس كريم
الخشبية فيها. اختاري فاكهة أو
مجموعة من فواكه الموسم.

اخفقي ثمرة الفاكهة بأكملها في الخلاط.
لا تضيفي الماء ولا السكر ولا أي شيء
آخر. وإذا كنت ترغبين في التنويع،
فجربي خليط من الفواكه اللذيذة، مثل
الموز مع العنب، أو التفاح مع الفراولة،
أو المانجو مع البرتقال.

شطيرة زبدة المكسرات المقرمشة

افردى طبقة من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات (من نوع عضوي خالٍ من السكر) على شريحتين من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة. دعي طفلك يرش على هذه الطبقة مادة التغطية المفضلة لديه من خيارات مثل الزبيب، الفواكه المجففة، بذور دوار الشمس، قطع الشوكولاتة الداكنة، جنين القمح، المربي، جوز الهند المجفف، أو شرائح الموز الرقيقة.

الغموس المنزلية

تصلح الغموس النباتية لأي وجبة لأنها تضيف طعماً وجودة للطعام. جربي غموس الفلفل الحلو بخلط الفلفل الأحمر الحلو (المطبوخ على البخار) مع زيت الزيتون والخل البلسمي بإضافة الملح والفلفل والأعشاب حسب الطعم. يقدم كبديل للكاتب مع الخضراوات. أو جربي خلط الكزبرة الطازجة مع الصنوبر الني بإضافة زيت الزيتون والثوم وعصير الليمون والملح/فلفل حسب الطعم. قدميه كصلصة للسلطات أو المكرونة أو ثلجيه في أنية مكعبات الثلج لاستخدام مستقبلي.

اصنعي الفشار بنفسك

الفشار سريع وسهل التحضير، ومعظم الأطفال يحبونه. ضعي حوالي 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون في مقلاة كبيرة عميقة، وأضيفي بعض

خليط الخضر المهروسة

بدلاً من تقديم وجبة البطاطس المهروسة التقليدية، يمكنك إضافة اليقطين والبطاطس الحلوة معها. اطهي الخضراوات الثلاثة بالبخار ثم اهرسيها جميعاً في وعاء مع إضافة بعض حليب اللوز وزيت الزيتون. أضيفي فصاً من الثوم المفري إلى الخليط لإكساب المزيد من النكهة. انثري أوراق الكزبرة المفرية والملح والفلفل حسب التفضيل.

أصابع الدجاج باللوز

كبديل للدجاج الناجيتس الرديء الذي يأكله الكثير من الأطفال، قطعي أجزاء من صدور الدجاج العضوي على شكل قطع طويلة. اطحنى النوع المفضل لديك من المكسرات النيئة مع الشوفان لتصبح مسحوقاً. اغمسي قطع الدجاج في زيت الزيتون وقومي بلفها في الخليط المطحون. افردى القطع المغموسة على صينية للخبيز، وادهنيها بزيت الزيتون، واخبريها في فرن متوسط الحرارة إلى أن يتم طهوها تماماً. قدميها مع غموس الأفوكادو، أو الزبادي النباتي بالنعناع المجفف.

تتبيلات السلطة

حبي أطفالك في السلطات بالتتبيلات الصحية اللذيذة. اخطي زيت الزيتون مع الليمون والخردل والثوم وشراب القيقب لتتبيلة لذيذة. أو

حبات الذرة العضوية، وغطي المقلاة وضعيها على نار متوسطة إلى أن تبدأ الحبوب في التفتق؛ هزي المقلاة بانتظام لتوزيع الحرارة أثناء تفتق الذرة. في غضون دقائق معدودة، ستكون قد حصلت على وجبة خفيفة لذينة بدون سكر أو ملح. وللحصول على نكهة

الزيت المتبل

اصنعي تغطية الزبد الخاصة بك لتغطي بها البطاطس، أو البطاطا المخبوزة بالفرن بأن تخلطي الزيتون، أو الثوم، أو النعناع أو الثوم الأخضر المقطع مع 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

مختلفة، جربي رش قليل من القرفة.

سلطة الدخن

أضيفي بعض الدخن المطهو إلى سلطة تتكون من البقدونس، والخيار المقطع، والطماطم المقطعة، وشرائح الزيتون، وانثري عليها البصل الأخضر المقطع. استخدمي مطيباً من عصير الليمون، وزيت الزيتون، والخردل، والتوابل حسب التفضيل.

البرجر النباتي

فكرة جميلة وإضافة لذيذة للمطبخ النباتي. بذور الشيا تعتبر خيار ممتاز للإفطار أو لأي وجبة أخرى. فكرة سهلة وجميلة هي وضع منقوع الشيا بشكل مغرٍ وتقديمه في كوب على هيئة طبقات. الطبقة السفلى عبارة عن جوز أو أي من المكسرات النيئة. الطبقة الثانية بذور الشيا المنقوعة في حليب اللوز مع بعض قطرات شراب القيقب أو أي من المحليات الطبيعية. ثم أي من شرائح الفواكه التي تلتصق على جوانب الكوب مثل الكيوي أو غيرها. والطبقة الأخيرة مخفوق الفراولة أو التوت ليضفي لون جميل عند التقديم. يقدم ويؤكل بارد.

دقيق الحمص

دقيق الحمص من خياراتي المفضلة لبدائل القمح. جربي فكرة خلط كوب من دقيق الحمص مع كوب من الماء، ثم إضافة ملعقة من زيت الزيتون ورشة صغيرة من الملح البحري. اتركه ليتمدّد لمدة نصف ساعة. صبي الخليط على صينية الخبز المستطيلة واشويه بالفرن إلى أن يحمر. يؤكل كخبز رفيع لذيذ. إضافات اختيارية: ممكن إضافة الأعشاب المجففة للخليط أو الثوم المقطع لإضافة نكهة وطعم. ممكن أن يؤكل مع الحمص أو الفول أو مع الزعتر وزيت الزيتون. نفس الخليط ممكن أن يضاف للخضروات المبشورة ويقلى على النار

اخطي العدس البني المهروس أو الفاصوليا الحمراء المهروسة (مطبوخة مسبقاً)، وأضيفي لها البصل والجزر المبشور مع البهارات والملح والفلفل حسب الطعم. اخطي المقادير جيداً بيدك ثم كوريها واضغطيها لتشكّل قطع من البرجر. ممكن تجميدها عند هذه الخطوة مع الفصل بينها بورق الشمع أو شويها بالفرن على صينية الخبز للتقديم في نفس اليوم. بما أن البقول مطبوخة مسبقاً فإنها لن تستغرق وقتاً طويلاً بالفرن. اشويها بالفرن إلى أن تحمر ويلين البصل قليلاً. إضافات اختيارية: الزيتون الأسود أو البطاطس المهروسة. ممكن تقديمها مع الخبز المستدير الأسمر أو مع لفائف من الخس.

البطاطس بأنواعها

البطاطس من أسرع الطرق إلى قلب الطفل. ولكن التنوع مهم. جربي البطاطس المطبوخة بالبخار لهرسها مع قليلاً من زيت الزيتون والملح. ممكن إضافة البهارات أو الأعشاب الأخرى كالكرم أو النعناع للطعم. هناك خيار آخر وهو تدوير كميات من البطاطس بيدك وغمسها في الزيت ثم

في اللوز المبشور لكي تتغطي، ثم تجميدها في كمية قليلة من زيت الزيتون لعمل "كباب أو خبزها في صينية الفرن كأصابع نباتي" لذيذ على الطريقة الهندية.



اسطوانية للتقديم مع أي طبق صحي. جربي أيضا البطاطس المهروسة مع الثوم. أو البطاطس المقلية بالهواء مع قليل من الزعتر والثوم. أو سلطة البطاطس باستخدام البطاطس المطبوخة البخار ثم تقطيعها وخلطها مع الخردل وخل التفاح وزيت الزيتون والثوم المهروس (أو البصل الأخضر المقطع). أضيفي الملح والفلفل والبهارات حسب الطعم.

خبز الحنطة السوداء

الحنطة السوداء بديل ممتاز للقمح لأنها خالية من الجلوتين ولكن قوامها صلب وتشبه القمح أثناء عمل الخبز. جربي خلط كوب من الحنطة

الحليب النباتي

السوداء مع نصف كوب من العدس الأبيض ونقعها في ماء على الأقل ساعة. تخلصي من الماء الذي استخدم للنقع واخلي المقادير في الخلاط مع ماء نظيف حسب الحاجة إلى أن يصبح سائلاً قابلاً للصب. ويبقى هذا الخليط جالساً مغطى ليلة كاملة في مكان مظلم (مثلاً في فرن مطفاً) لكي يتمدد ويتخمر. وفي اليوم التالي يصب منه في المقلاة ويسطح مثل البانكيك إلى أن يحمر ويشبه طبق الدوسا الهندية. ممكن أن يؤكل مع الحمص والزعرتر أو مع العسل والقرفة (أو حسب الرغبة).

التمر للحلويات

التمر من أفضل البدائل للسكر واستخداماته متنوعة. جربي خلط التمر اللين المنزوع النواة مع الجوز المقطع وبودرة القرفة. كوري خليط التمر بيديك في شكل كرات صغيرة. ثم قومي

كينوا السبانخ

بلف كل كرة في جوز الهند المبشور أو في بودرة الشوكولاتة النيئة. جربي أيضاً التمر المهروس المخلوط في الخلاط مع اللوز بكميات متساوية مع إضافة القرفة. سطحه في صحن مستطيل ورشي عليه طبقة من جوز الهند

حبوب إفطارهم الخاصة بأن تسمح لي لهم بخلط المقادير، أو إضافة ثمار العليق، أو رش بعض جوز الهند أو القرفة، أو اختيار أي مكونات إضافية.

الحليب النباتي من أسهل البدائل لحياة صحية لطفلك. الطريقة الأساسية هي أن تنقع المكسرات النيئة في الماء على الأقل أربع ساعات ثم تخلط مع ماء جديد في الخلاط وتصفى في قماش لكي تحسلي على الحليب النباتي. جربي الطريقة مع اللوز الني كمثل حيث أنه من المكسرات التي نادر ما تسبب الحساسيات. أو مع الكاجو حيث أنه من المكسرات التي تعطي طابعاً قشدياً ولذيذاً. ممكن إضافة المحليات الطبيعية أثناء الخلط مثل حبات التمر أو دبس التمر حسب الحاجة.

استعملي هذا الحليب النباتي مع حبوب الإفطار أو مع أي من طبخاتك المفضلة. يبقى في الثلاجة لثلاثة أو أربعة أيام. احفظيه في قنينة زجاجية لحفظ الطعم.

وجبة نباتية لذيذة وسهلة وغنية بالبروتين. حمصي بعض الكينوا في مقلاة جافة لمدة 2 دقيقة تقريباً أو حتى تحمر قليلاً. بعد ذلك، اسكبيها في الماء المغلي واطهيها إلى أن تلين.

المبشور. قطعيه إلى مربعات صغيرة. هذه أطباق جاهزة للتقديم بدون طبخ.

اصنعي الموزلي بنفسك

الموزلي عبارة عن وجبة إفطار صحية سريعة التحضير. ولكي تصنعها بنفسك، اخطي الصنف المفضل لديك من الشوفان (يفضل أن

تجدين أيضا الكثير من الوصفات الصحية على قناة علياء المؤيد على يوتيوب أو على موقع أكاديمية علياء الإلكتروني.

يكون عضوياً) مع الزبيب وبنور دوار الشمس. وتحتاجين من الشوفان حوالي ضعف كمية

الزبيب والبنور، وذلك حسب تفضيلك. وإذا كنت ستصنعين كمية كبيرة، فقومي بتخزينها في وعاء محكم

الغلق لا يدخله الهواء. وعند التقديم، أضيفي قليلاً من الفواكه الطازجة مثل التوت واستمتعي بالموزلي مع حليب اللوز أو أي حليب نباتي آخر. أشركي أطفالك في صنع

الدراسات المذكورة في الكتاب

الجزء 1: تنقية النظام الغذائي

هاجس كل أم و أب

(1) Liu J., Raine A., Venables P. 'Malnutrition at age 3 years and externalising behavior problems at ages 8, 11 and 17 years.' Am J Psychiat 2004; 161:2005–13

تنقية النظام الغذائي

(2) Bateman B., Warner J.O., Hutchinson E., et al. 'The effects of a double-blind, placebo-controlled, artificial food colourings and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children.' Arch Dis Child 2004 June; 89(6):506–11

(3) Boris M., Mandel F.S. 'Foods and additives are common causes of the attention deficit hyperactive disorder in children.' Ann Allergy 1994 May; 72(5):462–68

(4) Rose TL. 'The functional relationship between artificial food colors and hyperactivity.' J Appl Behav Anal 1978 Winter; 11(4):439–46

(5) Rowe K.S. 'Synthetic food colourings and "hyperactivity": a double-blind crossover study.' Aust Paediatr J 1988 Apr; 24(2):143–47

(6) Rowe K.S, Rowe K.J. ‘Synthetic food coloring and behavior: a dose- response effect in a double-blind, placebo-controlled, repeated-measures study.’ J Pediatr 1994 Nov; 125(5 pt 1):691–98

(7) Salamy J., Shucard D., Alexander H., et al. Physiological changes in hyperactive children following the ingestion of food additives.’ Int J Neurosci 1982 May; 16(3–4):241–46

الأطفال والسكر

(8) Challem J., Berkson B., Smith M.D. Syndrome X. Canada: John Wiley and Sons, 2000

(9) ‘Heightening awareness about soft drink consumption.’ J Am Dietetic Assoc Aug 2004; 104(8):1249–50

(10) Goldman, J. et al. ‘Behavioural Effects of Sucrose on Pre-school children.’ Journal of Abnormal Child Psychology, 1986; 14(4):565–77

ماذا عن الألبان؟

(11) Cornish E. ‘Gluten- and casein-free diets in autism: a study of the effects on food choice and nutrition.’ J Hum Nutr Diet 2002 Aug.: .15(4):261–69

الجزء 2: تقديم الأطعمة المفيدة

تقديم الأطعمة المفيدة

(12) American Academy of Pediatrics Annual Meeting, San Francisco, California, USA, October 22, 2001

هيا نأكل

(13) <http://www.casafamilyday.org> (accessed April 2006)

(14) Dalton M., Bernhardt A., Gibson J., et al. 'Use of cigarettes and alcohol by preschoolers while role-playing as adults.' Arch Pediatr Adolesc Med 2005; 159:854-59

الجزء 3: العلاج السريع

الوزن وصورة الجسم

(15) Musaiger, A.O. 'Overweight And Obesity In The Eastern Mediterranean Region: can we control it?' Bahrain Centre for Studies and Research 2004 Nov.; 10(6): 789-93

(16) 'Parents tend to overlook their child's obesity.' Combined annual meeting of the Pediatric Academic Society and the American Academy of Pediatrics, USA, May 19, 2000

الأسنان

(17) Poutanen R. 'Parental influence on children's oral health-related behaviour.' Acta Odontol Scand 2006 Oct; 64(5): 286-92

الضغط

(18) <http://mednews.stanford.edu/releases/2005/november/teen-depression.html> (accessed Sept. 2006)

الجزء 4: خارج المنزل

المؤثرات الخارجية

(19) Connor S.M. 'Food-related advertising on preschool television: building brand recognition in young viewers.' Pediatrics 2006 Oct.; 118(4):1478-85

(20) <http://www.msnbc.msn.com/id/15035381/> (accessed Sept. 2006)

في المدرسة

Nutr' J . 'Nutrition education for school-age children.A.(21) Lytle L
298-311:Ed 1995; 27(6)