احتياجات الطفل الغذائية في سن المدرسة



على الرغم من أنّ نموهم يكون أبطأ من نمو الأطفال الرضع، وشهيتهم للأكل تصبح أقل، إلّا أنّ الأطفال في سن المدرسة (ابتداءً من ست سنوات)، لا تزال لديهم احتياجات غذائية مهمة يجب تلبيتها.

من المهم أن تكون كلّ الوجبات التي تقدم للأطفال، غنية بالعناصر الغذائية الأساسية، التي تغذي أجسامهم وتساعدهم على النمو وتزودهم بالطاقة، ذلك أنّ الاختيارات الغذائية التي يتخذها الأطفال في سن المدرسة، وهي سن النمو، تؤثر إمّا سلباً أو إيجاباً في صحّتهم في المستقبل، ومنها يكتسبون عاداتهم الغذائية، التي سيعيشون عليها طوال حياتهم.

والحل هنا، هو أن تضعي لطفلك برنامجاً غذائياً دقيقاً، يضم وجبات رئيسية منتظمة، تتخللها أخرى خفيفة، حتى يكتسب الطفل عادات غذائية صحّية. واحرصي على أن تتضمن تغذية طفلك تنوعاً كبيراً، ولا بأس أن تسمحي له أحياناً بتناول الـ"برغر"، أو رقائق البطاطا المقلية لكن ليس يومياً، يمكنك أن

تسمحي له بذلك مرة واحدة في الأسبوع.

وعليك أن تضعي في اعتبارك أنّ كمية محدودة من الطعام، لا يمكن أن توفر للطفل كلّ العناصر الغذائية التي يحتاج إليها للنمو. لهذا، احرصي على أن تحتوي تغذية طفلك على كلّ العناصر الغذائية الضرورية لصحّته، أي بروتينات وفيتامينات ودهنيات وسكريات وألياف وأملاح معدنية وماء.

- طاقة:

للأطفال في سن المدرسة احتياجات طاقية عالية، بسبب استمرار نموهم ونشاطهم البدني الزائد. ومع ذلك، فإنّ عدداً متزايداً من الأطفال يعاني السمنة والوزن الزائد، وذلك راجع إلى كون هؤلاء الأطفال يتناولون أكثر مما يحتاجون إليه من أغذية طاقية غنية بالسعرات، ولا يمارسون رياضة أو نشاطاً بدنياً كافياً للتخلص من تلك السعرات الزائدة التي تناولوها.

إذا كنتِ تعتقدين أنّ وزن طفلك زائد، فلا تجعليه يشعر بأنّ الأمر كارثي، بل شجعيه برفق على أن يلعب ويمارس الرياضة، أي رياضة يحبها، مثل: كرة القدم، كرة السلة، السباحة، المشي في الحدائق، ركوب الدراجة.

لتكن وجبات الطفل مبنية على العناصر الغذائية الستة الأساسية، وعلى عدد محدود من الدهنيات والأغذية المحلاة. واعلمي أنّ الطفل، حتى إن كان بديناً فهو لا يزال يحتاج إلى العناصر الغذائية الأساسية الضرورية لكلّ طفل في مثل سنه، فلا تحرميه منها. أهم شيء هو أن يكون الطفل معتدلاً في أكله، وأن يمارس نشاطاً بدنياً منتظماً، واحرصي على أن يتناول جميع أفراد الأسرة طعاماً صحيّاً، وذلك لإعطاء الطفل الصغير القدوة الحسنة.

- الكالسيوم:

الكالسيوم هو معدن مهم جدّاً لصحة العظام ونموها، ومن أهم مصادرالكالسيوم الحليب ومشتقاته،

مثل: الجبن والزبادي وعصير البرتقال المقوى بالكالسيوم والخضار الورقية الخضراء، والسمسم وحبوب الإفطار (كورن فليك).

- الفولات:

معدن الفولات من العناصر الغذائية المهمة جدّاً لنمو الطفل، لكن من المؤسف، أنّ أطفالاً كثيرين لا يحصلون على كفايتهم منه، خاصة أولئك الذين يهملون تناول وجبة الإفطار، وذلك لأنّ حبوب الإفطار (كورن فليكس) المقواة هي مصدر مهم للفولات، ومن مصادره الأخرى، الخبز والخضار الورقية الخضراء.

- الحديد:

يساعد معدن الحديد الكريات الحمراء الموجودة في الدم على أن تبقى صحّية وسليمة. لهذا، فإنّ عدم تناول الحصة اليومية الكافية من الحديد، يمكن أن يؤدي إلى نقص الحديد، وهو نوع من الأنيميا أو فقر الدم لدى الأطفال في سن المدرسة.

ومن أهم مصادر الحديد، اللحوم الحمراء والكبد وحبوب الإفكار المقواة والبقوليات. وللمساعدة على سرعة امتصاص الحديد، الذي لم يأتِ من مصدر حيواني، ينصح الطفل بأن يتناول معه أغذية غنية بفيتامين "سي"، مثل: البرتقال أو الطماطم أو بعض العصائر الطرية.

- الدهنيات والسكريات:

تتضمن هذه المجموعة الدهون المشبعة، مثل الزبدة وزيت الطبخ وأيضاً البسكويت والكيك والسكاكر الـ"آيس كريم" والشوكلاتة والمشروبات التي تحتوي على السكر. وهذه النوعية من الأغذية لا يجب أن تتناول بكثر، وإذا تناولها الطفل فليكن ذلك بكميات صغيرة، حتى لا نحرمه من الشوكولاتة والبسكويت

والأشياء التي يحبها الصغار. مثل هذه الأغذية تحتوي على كميات عالية من السعرات الحرارية التي تعطي طاقة، لكنها لا تعطي بالضرورة أي عناصر غذائية مفيدة لنمو الطفل، مثل: الفيتامينات أو البروتينات أو المعادن. زد على ذلك، أنّ الأغذية الغنية بالسكريات، بما فيها العصائر والمشروبات التي تحتوي على السكر، غالباً ما تسبب للأطفال مشكلة أخرى وذلك على مستوى الفم، لأنّها عامل مهم في الإصابة بتسوس الأسنان. وبعض المشروبات الخالية من السكر، يمكن أن تضر بالأسنان بسبب حمضيتها العالية. لذلك نقول، إنّ أفضل مشروب للأطفال هو الماء والحليب، ويفضل أن يؤخذا بين الوجبات.

- وجبة المدرسة:

عندما لا يعود الأطفال إلى البيت لتناول وجبة الغداء مع الأهل، لأنّ توقيت الدراسة لا يسمح بذلك، فيجب على الأُم أو الأب أن يعدا وجبة غذائية للطفل، لكي يأخذها معه إلى المدرسة ويتناولها وقت الظهيرة. ولهذه الوجبة، احرصي على ما يلي:

- اختاري دائماً الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل: اللحوم والدجاج والسمك والبيض أو البقوليات. ولكن، عليك أن توضحي لطفلك، أنّه يجب عليه أن يتجنب الفطائر والبيتزا والنقانق والـ"برغر" بشكل يومي، لأنّ هذه الأغذية غنية جدّاً بالسعرات الحرارية، وتناولها بكثرة يمكن أن تؤدي إلى السمنة.

- اختاري على الأقل غذاءً واحداً غنياً بالنشويات، مثل: البطاطا أو الخبز أو المعكرونة.

- يجب أن تتضمن وجبة المدرسة التي تحضرينها لطفلك، حصة من الخضار، إمّا أن تكون مطبوخة أو على شكل سلطة.

- لا تنسي أن تضعي لطفلك حبة من الفاكهة مع وجبة الغداء التي يأخذها إلى المدرسة، ولكي تفتحي شهية طفلك لتناول الوجبة المدرسية التي أعدتها له، احرصي على تنويعها وتغيير شكلها وطعمها كلّ يوم. مثلاً، هناك أنواع متعددة من الخبز.

بحيث تقدمين لطفلك كلّ يوم، نوعاً مختلفاً من الخبز: خبز أسمر، خبز بالذرة، خبز بالجبن، خبز بنكهة الطماطم، وضعي داخله شيئاً مشهياً ومغذياً. مثلاً:

- دجاج مع صلصة خفيفة وسلطة.

- جبن ومخللات.

- "لانشون" وخس وطماطم.

- تونة مع طماطم.

- سالمون مع خيار.

- حمص مع فلفل.

يمكنك أن تضيفي أيضاً فواكه طازجة أو مجففة، مكعبات الجبنة، علبة من الزبادي سلطة بطاطا أو أرز، بيض مسلوق، عصير فواكه، أو شوربة.