عناصر مهمة لتغذية الطفل في سن المدرسة

لجسم الإنسان خلال مرحلة الطفولة احتياجات معيّنة، خاصة أنّ الأطفال في حاجة إلى النمو وفي حاجة إلى طاقة للعب والتركيز في الدراسة. ما يستلزم تناول أغذية غنية بالسعرات الحرارية، مع ضرورة عدم الإفراط أو التفريط في أي من هذه العناصر المهمة. فما الذي تعرفونه عن العناصر المهمة لتغذية طفلكم؟

1- العناصر الأساسية التي ينبغي أن تتضمنها تغذية أي طفل هي: البروتينات والفيتامينات والدهنيات والسكريات والألياف والأملاح المعدنية والماء؟

أ) صحيح

ب) خطأ

2- إذا كان وزن طفلك زائداً فعليكم أن توبخونه بلهجة صارمة حتى يقلل من الأكل؟

أ) صحيح

ب) خطأ

3- من أهم مصادر الكالسيوم المهم لبناء العظام والأسنان زيت الزيتون والشوكولاتة والعصائر؟

أ) صحيح

ب) خطأ

4- معدن الفولات مهم لتغذية الإنسان لكن يمكن للطفل الاستغناء عنه؟

أ) صحيح

ب) خطأ

5- دور معدن الحديد هو مساعدة الكريات الحمراء الموجودة في الدم على أن تبقى صحيحة وسليمة؟

أ) صحيح

ب) خطأ

6- دور الدهنيات والسكريات هو إعطاء جسم الطفل الطاقة؟

أ) صحيح

ب) خطأ

7- يمكن للطفل أن يأكل من الدهنيات والسكريات قدر ما يشاء مادام يلعب ويمارس الرياضة؟

أ) صحيح

ب) خطأ

الإجابات الصحيحة:

1- الإجابة الصحيحة هي (أ) صحيح: العناصر الأساسية التي ينبغي أن تتضمنها تغذية أي طفل هي البروتينات والفيتامينات والدهنيات والسكريات والألياف والأملاح المعدنية والماء. لتكن وجبات الطفل مبنية على العناصر الغذائية الستة الأساسية، وعلى عدد محدود من الدهنيات والأغذية المحلاة. واعلموا أنّ الطفل حتى إن كان بديناً، فهو لا يزال يحتاج إلى العناصر الغذائية الأساسية الضرورية لكل طفل في مثل سنه، فلا تحرموه منها.

2- الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ: إذا كنتم تعتقدون أن وزن طفلكم زائد، فلا تجعلوه يشعر بأن الأمر كارثي، بل شجعوه برفق على أن يلعب ويمارس أي رياضة يحبها، مثل: كرة القدم، كرة السلة، السباحة، المشي في الحدائق، ركوب الدراجة.. أهم شيء هو أن يكون الطفل معتدلاً في أكله وأن يمارس نشاطاً بدنياً منتظماً. واحرصي على أن يتناول جميع أفراد الأسرة طعاماً صحياً، وذلك لإعطاء القدوة الحسنة للطفل الصغير.

3- الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ: الكالسيوم هو معدن مهم جدّاً لصحة العظام ونموها، ومن اهم مصادر الكالسيوم الحليب ومشتقاته، مثل: الجبن والزبادي وعصير البرتقال المقوى بالكالسيوم والخضراوات الورقية الخضراء، والسمسم وحبوب الإفطار ("كورن فليكس"). ولتغذية مثالية، ينبغي أن توفروا لطفلكم ثلاث مرات في اليوم أغذية غنية بالكالسيوم، مثلاً 150 ملليلتراً من الحليب صباحاً وعلبة صغيرة من الزبادي على الغداء وقطعة صغيرة من الجبن مع العشاء.

4- الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ: معدن الفولات من العناصر الغذائية المهمة جدّاً لنمو الطفل، لكن أطفالاً كثيرين لا يحصلون منه على كفايتهم، وخاصة أولئك الذين يهملون تناول وجبة الإفطار، وذلك لأن حبوب الإفطار ("كورن فليكس") المقواة هي مصدر مهم للفولات، ومن مصادره الأخرى، الخبز والخضار الورقية الخضراء.

5- الإجابة الصحيحة هي (أ) صحيح: دور معدن الحديد هو مساعدة الكريات الحمراء الموجودة في الدم على أن تبقى صحيحة وسليمة. لهذا فإن عدم تناول الحصة اليومية الكافية من الحديد، يمكن أن يؤدي إلى نقص الحديد في الدم، وهو نوع من الأنيميا أو فقر الدم منتشر لدى الأطفال في سن المدرسة. ومن أهم مصادر الحديد: اللحوم الحمراء والكبدة وحبوب الإفطار 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.

6- الإجابة الصحيحة هي (أ) صحيح: تتوافر الدهنيات في الزبدة وزيت الطبخ والأسماك واللحوم والمكسرات، بينما تتوافر السكريات في البسكويت والكيك والسكاكر والآيس كريم والشوكولاتة والمشروبات التي تحتوي على السكر، والمربى والعسل.. وهذه النوعية من الأغذية لا يجب أن يتم تناولها بكثرة، وإذا تناولها الطفل فليكن ذلك بكميات صغيرة، حتى لا نحرمه من الشوكولاتة والبسكويت والأشياء التي يحبها الصغار. فهذه الأغذية تحتوي على كميات عالية من السعرات الحرارية التي تعطي طاقة، لكنها لا تعطي بالضرورة أي عناصر غذائية مفيدة لنمو الطفل، من الفيتامينات أو البروتينات أو المعادن.

7- الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ: ليس من سلبيات الدهنيات والسكريات التسبب في الوزن الزائد للطفل فحسب، بل يمكن للأغذية الغنية بالسكريات، بما فيها العصائر والمشروبات التي تحتوي على السكر، أن تسبب مشكلاً على مستوى الفم، لأنّها عامل مهم في الإصابة بتسوس الأسنان. وبعض المشروبات الخالية من السكر يمكن أن تضر بالأسنان بسبب حمضيتها العالية. لذلك نقول إن أفضل مشروب للأطفال هو الماء والحليب، ويفضل أن يقدما بين الوجبات.