

عناصر غذائية وأطعمة مهمّة لنمو الطفل



حتى وقت قريب كان الإعتقاد السائد هو أنّ الجينات والإنتماء العرقي يحدّدان فرص نمو الطفل من حيث الوزن، الطول وحتى الحركة؛ لكن قامت منظمة الصحة العالمية قبل أعوام بإجراء دراسة نسفت هذا الإعتقاد وأثبتت أنّ جميع الأطفال في أي مكان في العالم يولدون بإستعداد متساوٍ للنمو. وقدّمت ذات المنظمة معايير دولية وإرشادات عن الكيفية التي يتوقع أن ينمو وفقها كل طفل، من الطبيعي أن تكون هناك فروق فردية بين طفل وآخر؛ ولكن بين عموم السكّان إقليمياً ودولياً، يتساوى متوسط النمو إلى أبعد حد.

وبحسب الدراسة، فإنّ الأطفال من الهند والنرويج والبرازيل مثلاً كلهم يتساوون في أنماط النمو عندما توفّر لهم ظروف النمو الصحيّة في مطلع حياتهم. وأثبتت المعايير الجديدة أنّ الفروق في نمو الأطفال حتى الخامسة من العمر تتأثّر بالتغذية والعادات الغذائية والبيئة والرعاية الصحيّة أكثر مما تتأثّر بالجينات والإنتماءات العرقية. قديماً كانت التغذية الجيّدة للأطفال مرتبطة بوقايتهم من الأمراض عامّة والناجمة عن سوء التغذية كفقر الدم والأنيميا خاصّة؛ ولكن وحسب الدراسة التي قدّمتها منظمة الصحة العالمية، فإنّ للغذاء دوراً فعّالاً في زيادة نمو الأطفال وزناً وطولاً، سنُقدّم

اليوم أهمّ العناصر الغذائية والأطعمة التي تساعد على ذلك.

أهمّ العناصر الغذائية التي تسهم في نمو طفلك:

الفيتامينات:

الفيتامينات عموماً مهمّة للغاية وتساعد في عملية بناء الجسم والمحافظة على صحّة الإنسان، من أهمّ الفيتامينات التي تساعد في صحّة العظام وزيادة طول الفرد فيتامين (د) ونقصه يؤدي إلى خلل في النمو وهشاشة في العظام وقصر القامة، كما تتولّد أهميّة فيتامين (د) لمساهمته الكبيرة في عملية إمتصاص الجسم للكالسيوم. بالإضافة لفيتامين (د)، هناك بعض الفيتامينات المهمّة الأخرى المرتبطة بعملية نمو الأطفال وتعزيز نمو أجسامهم بشكل طبيعي ومنها فيتامين (ب1) و(ب2) و(أ) و(ف) و(ج).

الأملاح المعدنية:

تلعب الأطعمة المحتوية على الأملاح المعدنية دوراً فعّالاً في زيادة عملية نمو الجسم طولاً ووزناً، ومن أهمّ الأملاح المعدنية التي تسهم في عملية نمو الأطفال المغنيسيوم والفسفور واليود والحديد والمنجنيز والكالسيوم. ويعتبر الكالسيوم أهمّ الأملاح المعدنية، حيث إنّّه يسهم بشكل كبير في نمو العظام والمحافظة على صحّتها.

تنصح منظمة الصحة العالمية النساء الحوامل من تجنّب شرب كمّيات كبيرة من القهوة وتناول الأطعمة المحتوية على نسب عالية من الأملاح والسكريات والدهون لأنّها تعوق من عمل الكالسيوم في الجسم، وبالتالي توصيله للجنين.

البروتين:

تتكوّن البروتينات من الأحماض الأمينية التي تسهم بشكل كبير في تكوين هرمونات النمو، بالإضافة إلى المحافظة على صحّة العظام والعضلات والأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة بما فيها الجلد والأسنان، كما تعمل البروتينات كذلك كإنزيمات لتحفيز التفاعلات البيوكيميائية بالجسم، لذا فإنّ نقص البروتين في الجسم يؤدّي إلى قلّة كتلة العضلات واضطراب النمو، وكذلك ضعف الجهاز المناعي بالجسم.

- أهمّ الأطعمة التي تسهم في نمو طفلك:

- البطاطا الحلوة:

تُعتبر من المصادر الغذائية التي تحتوي على نسب عالية من البوتاسيوم وحمض الفوليك وفيتامين (ج) وكل هذه العناصر والفيتامينات مهمّة لنمو الطفل، لذا ينصح بتقديمها كوجبة من الوجبات الأساسية للطفل.

عموماً تُعتبر الفواكه والخضراوات من المصادر المهمّة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن المهمّة جداً للصحة والنمو، لذا ينصح بالإكثار من إعطاء الطفل كل من الفواكه والخضراوات وتعويده على تناولها بشكل دائم وكبير.

- السبانخ:

تعد السبانخ من أهم مصادر الحديد والكالسيوم وحمض الفوليك وفيتاميني (أ) و(سي)، وجميع هذه العناصر ضرورية لنمو العظام وتعزيز قدرات الدماغ، لذلك ينصح بإضافة السبانخ للوجبات الأساسية التي تعد للأطفال.

- الأسماك:

أثبتت دراسات عديدة أن الأطفال الذين يتناولون الأسماك بشكل منتظم لديهم قدرات عقلية عالية، وأن نسبة الذكاء لديهم مرتفعة جداً مقارنة بالآخرين الذين لا يتناولون الأسماك، ولكن بعيداً عن هذا تعد الأسماك من اللحوم البيضاء الخالية من الدهون المشبعة، والغنيّة بالعديد من المعادن والفيتامينات التي تساعد على بناء الجسم بشكل سليم وصحي. يمتاز السمك بإحتوائه على نسبة عالية من الفسفور والأوميغا3 والبروتين إلى جانب فيتامين (ب)، وكل هذه المعادن والفيتامين معروفة بتعزيزها لنمو الأطفال.

وقد نصح البروفيسور الألماني (تورستين شافير) الأمّهات بإستبدال اللحوم التي يقمن بإضافتها إلى وجبة الرضع المكوّنة من هريس الخضراوات والبطاطس بالأسماك من حين إلى آخر لوقايتهم من الإصابة بالحساسية، وقد أوصى شافير بسمك السالمون لاحتوائه على نسب عالية من الأحماض الدهنية المشبعة كأوميغا3 المعروفة بتعزيز مقاومة الجسم لأمراض الحساسية مثل إلتهاب الجلد العصبي.

- البيض:

يُعتبر البيض من المصادر المهمّة للبروتين وبالأخص بياض البيض والذي هو عبارة عن مادّة بروتينية 100%، كما أن صفار البيض معروف بإحتوائه على الريبوفلافين أو (ب2) المعروف بفوائده المتعدّدة والتي لا تعد ولا تُحصى، كما يحتوي البيض على 12 نوعاً من الفيتامينات الأساسية والكالسيوم والمعادن الضرورية ومادّة الكولين التي تساعد على نمو المخ عند الطفل.

- الحليب ومنتجات الألبان:

يُعتبر الحليب ومشتقاته من أهمّ المصادر الطبيعية لعنصر الكالسيوم، وكذلك تحتوي على نسب عالية من فيتامين (أ) و(ب) و(د) ومن البروتينات، لذا يوصى بتناول الأطفال كوبين من الحليب يومياً والإكثار من تناول منتجات الألبان لتعزيز نمو العظام.