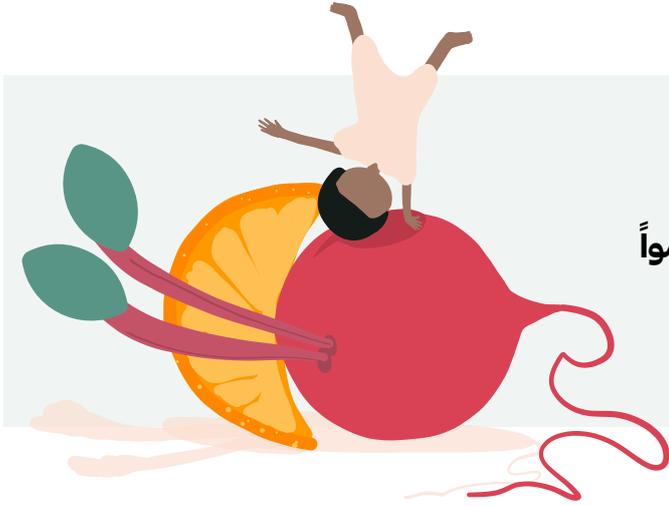


لماذا تعتبر التغذية الصحية مهمة للأطفال؟

يمكن للنظام الغذائي المتوازن أن يؤثر على الأطفال الصغار إيجابياً طوال حياتهم. خلال فترة النمو المبكرة، يسهل التأثير على الأطفال، لذا من المهم جداً أن يعتادوا على نظام غذائي متوازن خلال طفولتهم المبكرة، ما ينشئ روتيناً وعادات غذائية جيدة يحملونها معهم إلى مرحلة البلوغ وما بعدها. إذ يمكن للأطفال الذين لا يحصلون على العناصر الغذائية المناسبة أثناء نموهم أن يعانون من سوء التغذية ومن أمراض متعددة أكثرها شيوعاً السمنة وهشاشة العظام وانخفاض كتلة العضلات وتغيرات في كثافة الشعر وملمسه والتعب وحدة الطباع والسكري من النوع الثاني.



لقد عملنا في تكوين على جمع المعلومات التي تفيدكم في
تكوين عادات غذائية سليمة لدى أطفالكم لكي نضمن نمواً
متكاملاً وصحياً لجميع الأطفال.

يحتاج الأطفال لتطوير عاداتهم الغذائية
ونشاطاتهم البدنية منذ السنوات الأولى من
عمرهم:



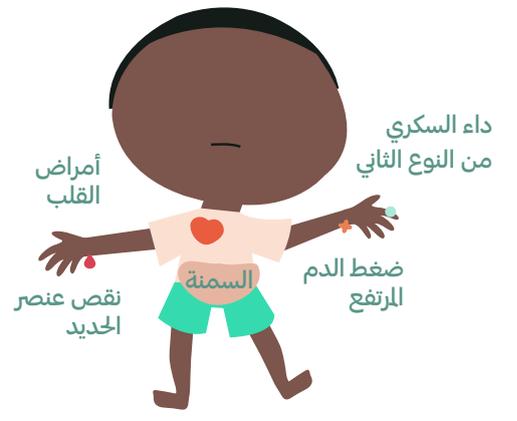
الحفاظ على
عقلية صحية

تدعم التغذية السليمة النمو
الصحي للطفل وتساعد في الحفاظ
على نشاطه وتحسين مزاجه



اضطرابات
القلق
الاكتئاب
اضطراب نقص الانتباه
مع فرط النشاط
والأمراض النفسية

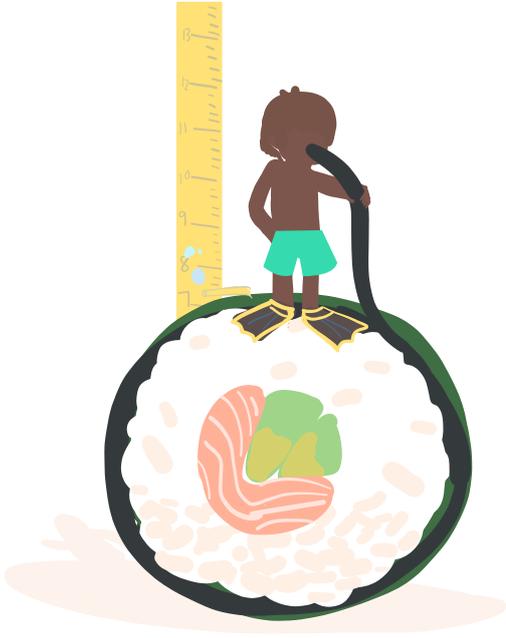
تقي التغذية المفيدة من اضطرابات
الصحة العقلية



داء السكري
من النوع الثاني
أمراض
القلب
نقص عنصر
الحديد
المرتفع
ضغط الدم
السمنة

تساعد التغذية الصحية والسليمة
على الوقاية من العديد من
الأمراض المزمنة

المغذيات الخمسة المهمة التي يجب أن توجد في النظام الغذائي للطفل:



فيتامين أ

يعتبر فيتامين (أ) من أهم المغذيات الدقيقة لتنمية الطفولة المبكر ويساهم فيتامين (أ) في دعم وظائف جهاز المناعة المساعدة في التخفيف من مخاطر الإصابة بالعمى ومكافحة نقص النمو وتقليل مخاطر الوفاة الناتجة عن أمراض الطفولة المعدية المهددة للحياة. يمكن العثور على فيتامين (أ) في منتجات الألبان والفسق والجوز.



الحديد

ترداد حاجة الأطفال لعنصر الحديد خلال فترات النمو السريع، وخاصة في السنوات الخمس الأولى. نقص عنصر الحديد قد يعرض الطفل للإصابة بفقر الدم. يوجد الحديد في اللحوم والدواجن والأسماك والحبوب المعززة بالحديد والفاصوليا والتوفو.



اليود

يعد اليود من العناصر الغذائية الأساسية، ويحتاجه الجسم لبناء هرمونات الغدة الدرقية الهامة للنمو. يمكن الحصول عليه في المأكولات البحرية ومنتجات الألبان.



الزنك

يعد الزنك عنصرًا رئيسيًا في تدعيم جهاز المناعة ومقاومة العدوى. الزنك هو المعدن الأساسي للنمو عند الأطفال دون سن الخامسة، حيث يساعد في تعزيز المناعة ويساهم في النمو من حيث الطول وزيادة الوزن. يمكن العثور على الزنك في الفول والمكسرات ومنتجات الألبان. الزنك هو المكون الرئيسي لمئات من الإنزيمات المسؤولة عن التوازن والتمثيل الغذائي.



فيتامين د

ويساهم فيتامين (د) في النمو الصحي للعظم ودعم وظائف الجهازين العضلي والعصبي ومساعدة جهاز المناعة على مقاومة البكتيريا والفيروسات وعدوى الجهاز التنفسي ويتواجد في عدد من الأطعمة مثل البيض، الأسماك، والأجبان الغنية بالدهون. تناول السعرات الحرارية والعناصر الغذائية.



العناصر الغذائية للطفل الرضيع

يلعب النظام الغذائي المتوازن دوراً مهماً في النمو العقلي
والبدني الصحي لأطفالنا.

يعتبر الحليب جزءاً ضرورياً من النظام الغذائي للطفل الرضيع

الحليب الغني يعمل على إمداد الجسم بالعناصر الأساسية
كالسيوم وفيتامين (د) المسؤولين عن تكوين عظام قوية.

يجب أن يحصل الرضع على:

700
مليجرام من
الكالسيوم

600
وحدة دولية
من فيتامين (د)

من أمثلة الأطعمة الغنية بالحديد:
هناك اللحوم الحمراء والفاصوليا والعدس
والكاجو وكذلك الخضروات ذات الأوراق الخضراء
الداكنة، وصفار البيض.

يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين
12 و24 شهراً، شرب الحليب كامل الدسم فقط،
وتجنب الحليب قليل الدسم وممزوع الدسم؛
حيث يحتوي الحليب كامل الدسم على الدهون
الغذائية التي يحتاجها الطفل للنمو الطبيعي
وتطور الدماغ.



الحديد

يجب أن يحصل الرضع على:

7
مليجرام يومياً

كمية الحليب التي يتناولها الطفل يومياً يجب أن تكون في
حدود ما بين 16 إلى 24 أوقية. قدمي له المزيد من
الأطعمة الغنية بفيتامين الحديد والتي تحتوي أيضاً على
فيتامين (ج) الذي يساعد على امتصاص الجسم للحديد.



هام:

بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 2 إلى 8 سنوات، فيجب ألا تتجاوز كمية الحليب المتناول عن كوبين في اليوم. حيث إن كثرة
الحليب تقلل من امتصاص الجسم لعنصر الحديد، وتزيد من احتمالية الإصابة بتسوس الأسنان كما أنها تقلل من شهية الطفل

تناول العناصر الغذائية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و3 سنوات

المقدار اليومي للأطفال

بروتين
(55-115 غرام)

فواكه
(1-1.5 كوب)

منتجات الألبان
(2 كوب)

خضروات
(1-1.5 كوب)

السعرات الحرارية
(1,000-1,400)

سعة حرارية، بما يتناسب مع مستويات النمو والنشاط

حبوب
(85-140 غرام)

تناول العناصر الغذائية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و8 سنوات

المقدار اليومي للفتيات

السعرات الحرارية
(1200 - 1800 سعة حرارية، بما يتناسب مع مستويات النمو والنشاط)

بروتين (85 - 140 غرام)

فواكه (1 - 1.5 كوب)

خضروات (1.5 - 2.5 كوب)

حبوب (115 - 170 غرام)

منتجات الألبان (2.5 كوب)

المقدار اليومي للأولاد

السعرات الحرارية
(1200 - 2000 سعة حرارية، بما يتناسب مع مستويات النمو والنشاط)

بروتين (100 - 140 غرام)

فواكه (1 - 2 كوب)

خضروات (1.5 - 2.5 كوب)

حبوب (115 - 170 غرام)

منتجات الألبان (2.5 كوب)