

الغذاء وأهميته.

يعتبر الغذاء من أهم العوامل البيئية أثراً على: نمو الإنسان، ونشاطه، وسلوكه، ومقاومته للأمراض، ولا شك أن الزيادة في الوزن والطول هي الزيادة التي حدثت من عدد الخلايا وحجم الانسجة أثناء فترة النمو ما هي إلا نتيجة للغذاء الذي يتناوله الطفل من رضاعة طبيعية وأغذية تكميلية، فأى قصور في تناول احتياجات الطفل من الطعام يؤدي إلى قصور في النمو حيث تتدهور القوة الجسمية والقدرة على الإنتاج واستذكار الدروس ويكون الإنسان عرضة لحدوث الأمراض وتقل مقاومة الجسم نتيجة ضعف المناعة لذا لا بد من التوازن الغذائي.

ماذا نقصد بالغذاء المتوازن؟

هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للفرد حسب العمر والجنس والمجهود الذي يبذله والحالة الفسيولوجية للجسم ويجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على عنصر من المجموعات الآتية:

✓ أطعمة البناء: (البروتين).

✓ أطعمة الطاقة: (المواد الكربوهيدراتية، الدهون).

✓ أطعمة الوقاية من الأمراض: (الفيتامينات، الأملاح المعدنية).

ولكي يكون الطعام أو الغذاء مناسباً صحياً وكاملاً يجب أن تتوافر فيه عدة شروط أهمها:

1. أن يوفر الغذاء الاحتياجات اليومية "للبناء والطاقة" الموصى بها صحياً وفقاً لطبيعة الفرد (السن، النوع، العمل، الجهد المبذول، طبيعة الجسم).
2. أن يكون الطعام آمناً خالياً من أي ملوثات كيميائية أو بيولوجية أو معدلة وراثياً أو مواد ضارة أو ملونة أو حافظة.
3. أن تكون كمية الغذاء متوازنة ليست بالقليلة فيصاب الطفل بالضعف، أو كثيرة فتؤدي إلى السمنة أو النشاط الزائد. قال الله تعالى (كلوا واشربوا ولا تسرفوا.. الآية).

تأثير التغذية على النمو الجسمي والإنفعالي:

لمعرفة تأثير التغذية على نمو الطفل سنناقش المكونات الرئيسية للطعام وما الذي يستفيد الجسم منها، فالطفل النامي يحتاج لمجموعات من المركبات الغذائية اللازمة لبناء الجسم وتجديد أنسجته، كما يحتاج إلى الطاقة اللازمة للحركة والنشاط المتوازن وإلى مواد أخرى تلزم للمحافظة على الجسم في حالة صحية سليمة ومن هذه المواد وتأثيراتها ما يلي:

البروتين:

يعد البروتين المادة الأساسية في بناء الجسم، فالعضلات والقلب والمخ والكلى تتكون جميعها إلى حد كبير من البروتين، كما تتكون العظام من البروتين الذي إمتلأ بالعناصر المعدنية فأصبحت صلبة قوية، ويحتاج الطفل إلى طعام غني بالبروتين لتستمر زيادة أعضائه المختلفة في الحجم ولتتجدد أنسجته التالفة.

وتحتوي أغلب الأطعمة على البروتين بكمية قليلة أو كثيرة، فاللحوم والأسماك والبيض واللبن هي أغنى الأطعمة بالبروتين، كما أن هذه المواد تعد المصادر الرئيسية للبروتين الكامل الذي يحتاجه الجسم، يلي هذه المصادر البروتينية الهامة مصادر أخرى للبروتين ولكنها أقل في غناها وهي الحبوب والخضروات والبقول حيث تحتوي على بروتين غير كامل، وعندما يحصل الطفل على خليط من هذه المصادر فإنها قد تزوده ببروتين لا يقل عما يحصل عليه من اللحم والسمك والبيض واللبن ولكنها لا يمكن أن تحل محلها.

العناصر المعدنية:

تلعب العناصر المعدنية المختلفة دوراً حيوياً في بناء الجسم وفي عمل كل جزء من أجزائه، فتعتمد صلابة العظام والأسنان على مادتي الكالسيوم والفسفور، كما تعتمد المادة المكونة لخلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين لكل أجزاء الجسم على الحديد والنحاس، كما يعد اليود ضرورياً لوظيفة الغدة الدرقية، وتحتوي الأغذية الطبيعية كالفاكهة والخضروات واللحوم والبقول والحبوب والبيض واللبن على مجموعة متنوعة من العناصر المعدنية ذات القيمة الكبيرة، لكن إطالة فترة تخزين الحبوب أو غليها في كميات كبيرة من الماء يفقدها كثيراً مما تحتويه من عناصر.

الفيتامينات:

تعد الفيتامينات مواد خاصة يحتاجها الجسم بكميات صغيرة جداً كمواد مساعدة ليتمكن من أداء وظائفه على الوجه الأكمل، بالضبط كما تحتاج الماكينة إلى بضعة نقاط من الزيت أو كما يحتاج إحتراق وقود السيارة إلى شرارة كهربائية صغيرة ومن هذه الفيتامينات ما يلي:

أ- فيتامين أ :

وهو ضروري للمحافظة على سلامة الأنسجة المبطنة للشعب الهوائية والأمعاء والجهاز البولي والأجزاء المختلفة من العين بما في ذلك الأجزاء المسؤولة عن الرؤية في الظلام، ويحصل الجسم على فيتامين (أ) من الزبدة وصفار البيض والخضروات الطازجة والجافة، ومن المستحضرات الصناعية، والذين يعانون نقص فيتامين (أ) هم في الواقع أولئك الذين يتميزون بسوء التغذية أو الذين لا يمكنهم الاستفادة من الغذاء بسبب أمراض الجهاز الهضمي ويتعرض مثل هؤلاء الناس إلى أمراض البرد بسرعة أكبر نتيجة لنقص هذا الفيتامين وليس هناك ما يدعو إلى الاعتقاد بأن من يتناولون غذاءً متزنًا سيصابون قليلاً بالبرد بحصولهم على كميات إضافية من فيتامين (أ).

ب- فيتامين ب المركب :

اعتقد العلماء قديماً بأن هناك فيتامين واحد يدعى (ب) يقوم بعدة وظائف في الجسم ولكن البحوث العديدة أثبتت وجود إثني عشر نوعاً من فيتامين (ب) وغالباً ما توجد جميعها في نفس الغذاء وعندما عرفت فيتامينات (ب) أصبح من المهم على الأفراد أن يتناولوا الأطعمة التي تحتوي على مجموعة فيتامين (ب) وليس على أحدها أو بعضها فقط وربما كانت أكثر مجموعة فيتامينات (ب) أهمية للإنسان والتي تسمى بأسمائها الكيميائية هي: الثيامين، الريبوفلافين، النياسين، البيريديوكسين، وتحتاج كل أنسجة الجسم لهذه الفيتامينات الأربعة للبناء وتحسين الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم وخاصة الدماغ.

١. فيتامين ب ١ (الثيامين):

ويوجد الفيتامين بكميات كبيرة في الحبوب (ذات الفلقة الواحدة) واللبن والبيض والكبد واللحم وأنواع محددة من الخضر والفواكه، ويتلف هذا الفيتامين بكثرة الغليان خاصة في وجود كربونات الصوديوم، ويؤدي تناول كمية كبيرة من السكر والنشا إلى عدم حصول الأفراد إلى كمية كافية من الثيامين ويسبب نقص الثيامين إلى فقد الشهية إلى الطعام وبطء النمو والإجهاد والإضطرابات المعدية والمعوية والعصبية.

٢. فيتامين ب ٢ (ريبوفلافين):

ويوجد بكثرة في الكبد واللحم والبيض والخضروات الغضة والحبوب والخميرة وتقل كميته عندما تكثر النشويات والسكر في الغذاء ويؤدي نقص هذا الفيتامين إلى تشققات على جانبي الفم والشفاه والجلد وإضطرابات في الفم والعيون.

٣. النياسين (حمض النيكوتين):

ويوجد بوفرة في نفس الأطعمة التي يتوفر فيها الريبوفلافين ويؤدي نقصه إلى اضطرابات في الضم والأمعاء والجلد، وتزيد من سوء الحالة الناتجة عن نقص الريبوفلافين.

٤. فيتامين ب٦ (البيريدوكسين):

وينتشر وجوده في كثير من الأطعمة والخضروات خاصة وأعراض نقصه هي الإضطرابات العصبية ونوبات التشنج والنشاط الزائد وضعف التركيز والأنيميا والطفح الجلدي وتظهر في عدد قليل من الذين يتميزون بحاجة وراثية إلى مزيد من هذا الفيتامين.

٥. فيتامين ب١٢ (الكوبالامين):

وينتشر وجوده في الأطعمة من المنتجات الحيوانية بما فيها اللبن والجبن ولكنه لا يوجد في الخضروات ويؤدي نقصه إلى ظهور مرض الأنيميا الخبيثة، وضعف الذاكرة القصيرة.

ج- فيتامين ج (حمض الأسكوربيك):

ويوجد بوفرة في البرتقال والليمون والحمضيات بشكل عام وفي الطماطم والكرنب كما يوجد بكميات متوسطة في عدة أنواع أخرى من الفاكهة والخضر بما في ذلك البطاطس ومن السهل أن يفقد هذا الفيتامين أثناء طهو الطعام وهو ضروري لتكوين العظام والأسنان والأوعية الدموية وأنسجة أخرى، ويلعب دوراً هاماً في أداء كثير من خلايا الجسم، ويكثر ظهور أعراض نقص فيتامين ج بين الأطفال اللذين يتغذون على لبن الأبقار بدون عصير البرتقال أو الطماطم أو فيتامين ج المصنع، وتظهر أعراض النقص في صورة آلام في العظام واللثة.

د- فيتامين "د":

ويحتاج نمو الطفل إلى كميات كبيرة من فيتامين "د" وخاصة نمو العظام والأسنان فهو يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور، وتحتوي منتجات الألبان على كميات من فيتامين "د"، وعندما تسلط أشعة الشمس على الدهون المترسبة تحت الجلد فإنها تحفزها على إنتاج فيتامين "د"، ويحتوي زيت كبد السمك على مصدر كبير لفيتامين "د".

المواد الخشنة (الألياف):

هي الألياف الموجودة في الخضر والفواكه والحبوب التي لا تتمكن الأمعاء من هضمها أو امتصاصها، ومثل هذه المواد تمر خلال الحركة الدورية للأمعاء دون امتصاص لكن على الرغم من ذلك فلها فائدة هامة من حيث أنها كتلة تختلط بمحتوى الأمعاء فتحفز الأمعاء على العمل وعندما يعيش الطفل على أغذية خالية من هذه الألياف كاللبن والبيض والحساء فإنه يكون معرضاً للإمساك بسبب قلة فضلات هذه الأغذية في الأمعاء الغليظة.

الدهون والنشا والسكر:

هي المواد المولدة للطاقة حتى عندما يكون الشخص نائماً يستمر القلب في ضرباته وتستمر بعض الأعضاء الأخرى في العمل مثل الأمعاء والكبد والكليتان وعندما يستيقظ الفرد فإن الحركة والعمل والجري تستهلك كمية أكبر من الطاقة، وحتى الطفل سريع النمو فإن معظم غذائه يستهلكه كوقود وهي المسؤول الرئيسي عن النشاط الزائد في حالة وجود خلل إنفعالي في الجهاز العصبي المركزي للطفل.

الإحتياج اليومي الضروري من الغذاء

١. اللبن (في أي صورة من صوره) ١٤14 من نصف لتر إلى لتر.
٢. اللحوم الحمراء أو البيضاء كلحم الضأن أو البقر أو الدجاج أو السمك.
٣. البيض (ويلاحظ أن البيض يمكن أن يكون بديلاً للحم والعكس، ومن المستحب أن نعطي الطفل كلاهما تبادلياً).
٤. الخضروات الطازجة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن والورقيات مرة أو مرتين في اليوم.
٥. الفاكهة الطازجة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات، ويتضمن ذلك عصيرها (الزيادة من الفاكهة ممكن أن تحل محل الخضار الطازجة).
٦. الخضار النشوية مثل البطاطس والذرة والبالزلاء والملفوف مرة أو مرتين في اليوم.
٧. الخبز والبسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة وحبوب القمح المقشورة وذلك مرة إلى ثلاث مرات يومياً.
٨. فيتامين "د" (سواء من اللبن ومشتقات الحليب أو في مدعماً في الخبز البر أو محفزاً من أشعة شمس الصباح).

الإحتياج اليومي الضروري من الماء

- تختلف كمية السوائل التي يحتاجها الفرد حسب العمر، الوزن والحركة البدنية، كما أن الطقس يلعب دوراً كبيراً في تحديد كمية الماء اللازمة للجسم، وكلما ازدادت حرارة الطقس كلما احتاج الجسم إلى كمية أكبر من الماء.
- فالأطفال (عمر سنة وما فوق) يحتاجون إلى حوالي ١ لتر في اليوم.
- أما المراهقون فيحتاجون إلى حوالي ١.٦ لتر في اليوم.
- والبالغون يحتاجون إلى حوالي ٢ لتر في اليوم أي ما يعادل ٨ أكواب مياه.

المثيرات الغذائية لذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه

- ينصح بتجنب العديد من المثيرات الغذائية للأطفال الذين يعانون من فرط الحركة وتشتت الانتباه، ومن أهمها:
١. المأكولات السريعة والوجبات المشبعة بالزيوت المهدرجة كالبرجر، ورقائق البطاطس المقلية، والسجق وهي تحتوي على سعرات حرارية فارغة، ودهون متحوّلة.
 ٢. المواد الحافظة والملونة الاصطناعية في الأطعمة المحفوظة والمعلبات.
 ٣. المحليات والمنكهات الاصطناعية مثل الأسبارتام والسكرالوز والسكرين.
 ٤. الأغذية العالية المحتوى من الفينولات مثل الزبيب والخوخ والفراولة والتوت والمشمش والقرنفل والمخللات والكاربي والخردل والكركم والبابريكا.
 ٥. الأطعمة والمنتجات عالية السليسيالات مثل الأسبرين وبعض أنواع معجون الأسنان وغسول الفم وأدوية السعال والعلكة والفواكه المجففة.

الإحتياج اليومي الضروري من النوم

وفق نتائج المراجعات العلمية والدراسات التي تضمنت النصائح الطبية المتعلقة باحتياج الفرد من النوم حسب العمر

وطاقته الإنتاجية على النحو التالي:

العمر	الحاجة للنوم الصحي اليومي
حديث الولادة بعمر ما دون ٣ أشهر	بين ١٤ و١٧ ساعة
الرضيع في عمر ما بين ٤ و١١ شهرا	بين ١٢ و١٥ ساعة
الطفل ما بين عمر سنة وستين	بين ١١ و١٤ ساعة
الطفل بعمر ما بين ٣ و٥ سنوات	بين ١٠ و١٣ ساعة
الطفل ما بين عمر ٦ و١٣ سنة	بين ٩ و١١ ساعة
المراهق ما بين عمر ١٤ و١٧ سنة	بين ٨ و١٠ ساعات

عند اتباع هذه الإرشادات وتجنب المثيرات نلاحظ تحسناً في السلوك العدائي وفرط الحركة والتشتت والاندفاعية، إضافة

إلى أهمية العلاج السلوكي لاكساب الفرد عادات صحية.