كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي



المحاضرة الاولى

تغذية طفل الجزء النظري

المدرس المساعد .ثائر بهاء

2027-2026

عنوان المحاضرة: اساسيات تغذية الطفل

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

مقدمة:

تُعدّ تغذية الطفل من أهم العوامل التي تؤثر في نموه وتطوره الجسمي والعقلي والنفسي، إذ تمثل الغذاء السليم حجر الأساس لصحة الطفل منذ الولادة وحتى سن المراهقة. فخلال هذه المراحل العمرية الحساسة، يحتاج الطفل إلى كميات كافية ومتوازنة من العناصر الغذائية مثل البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن لدعم بناء الأنسجة وتعزيز المناعة وضمان النمو الطبيعي.

وترتبط أساسيات تغذية الطفل ارتباطاً وثيقاً بمبادئ علم التغذية العامة، إلا أنها تتميز بخصوصيتها من حيث الاحتياجات الغذائية التي تختلف تبعاً للعمر والوزن ومستوى النشاط والحالة الصحية. كما تركز على أهمية الرضاعة الطبيعية في الأشهر الأولى من الحياة، ثم إدخال الأغذية التكميلية بطريقة تدريجية وآمنة، مع مراعاة التنويع الغذائي وتجنب العادات الغذائية الخاطئة.

وتعتبرالتغذية السليمة اساساً في تحقيق النمو الجسمي والعقلي المتكامل، وتقوي الجهاز المناعي مما يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض. كما أن توفير العناصر الغذائية المناسبة في كل مرحلة عمرية يساعد على تحسين القدرات الإدراكية ، ويؤثر إيجاباً في السلوك والنشاط اليومي للطفل.

المراحل العمرية لتغذية الطفل واحتياجاتها:

تختلف الاحتياجات الغذائية للطفل وطريقة تقديم الطعام له بحسب

1. مرحلة الرضاعة (من الولادة حتى 6 أشهر)

- الاعتماد الكامل على الرضاعة الطبيعية المطلقة (أو الحليب الصناعي المخصص عند الضرورة.(
- يوفر حليب الأم جميع العناصر الغذائية والأجسام المضادة اللازمة لتعزيز المناعة والنمو خلال هذه الفترة دون الحاجة لإدخال الماء أو أي أطعمة أخرى.

2. مرحلة إدخال الأغذية التكميلية / الفطام التدريجي (من 6 أشهر إلى سنة)

- بدء تقديم الأطعمة التكميلية المهروسة ناعماً إلى جانب الاستمرار بالرضاعة.
- التدرج في تقديم صنف واحد في كل مرة لمراقبة أي أعراض لحساسية الطعام.
- تجنب إضافة الملح أو السكر، وتجنب عسل النحل وحليب الأبقار الكامل قبل إتمام السنة الأولى.

3. مرحلة الطفولة المبكرة (من سنة إلى 3 سنوات)

- انتقال الطفل لتناول أغذية الأسرة المطبوخة بشكل آمن ومقطع لقطع صغيرة.
- التركيز على تنوع العناصر الغذائية (بروتينات، خضروات، فواكه، حبوب كاملة، وألبان.(
- مراعاة ظاهرة انخفاض الشهية الطبيعي أو انتقائية الطعام في هذه المرحلة.

4. مرحلة ما قبل المدرسة والطفولة المتوسطة (من 3 إلى 5 سنوات:(

- تحديد أوقات منتظمة للوجبات الرئيسة والوجبات الخفيفة الصحية.
- تعزيز العادات الغذائية الصحيحة وتشجيع الطفل على الاستقلالية في تناول الطعام.

5. مرحلة السن المدرسي والمراهقة (من 6 سنوات فما فوق:(

- زيادة الاحتياجات من الطاقة والعناصر الغذائية لدعم النمو الطولي والنشاط البدني والعقلي.
- الاهتمام بوجبة الإفطار المدرسية ودعم بناء العظام والعضلات بالكالسيوم والبروتين والحديد

مميزات أساسيات تغذية الطفل:

تتميز أساسيات تغذية الطفل بأنها تضع الأسس العلمية الصحيحة لتغذية متكاملة ومتوازنة تراعي احتياجات الطفل في مختلف مراحل نموه فهي تساعد في تحديد نوع وكميات العناصر الغذائية الضرورية لكل مرحلة عمرية، مما يضمن تزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة وبروتينات وفيتامينات ومعادن. ومن أبرز مميزاتها أنها:

1. تعزز النمو السليم للجسم والعقل وتدعم تطور الأجهزة الحيوية.
2. تساهم في بناء مناعة قوية تحمي الطفل من الأمراض المعدية والمزمنة.
3. تساعد في تكوين عادات غذائية صحية تستمر مع الطفل مدى الحياة.
4. توازن بين الاحتياجات الغذائية والطاقة المستهلكة مما يمنع السمنة أو سوء التغذية.
5. تُعدّ مرجعاً علمياً وإرشادياً للأمهات والمربين في اختيار الأطعمة المناسبة لكل فئة عمرية.

العوامل التي تؤثر على تغذية الطفل:

تتأثر تغذية الطفل بعدد من العوامل المتداخلة التي تحدد نوع وكميات الغذاء الذي يتناوله، ومدى استفادة جسمه منه. ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى:

1. **العوامل البيولوجية:** مثل العمر، الجنس، معدل النمو، الحالة الصحية، والنشاط البدني، فكل مرحلة عمرية تتطلب احتياجات غذائية مختلفة.
2. **العوامل النفسية والسلوكية:** كالعادات الغذائية المكتسبة من الأسرة، وشهية الطفل، وتأثره بالحالة المزاجية أو الضغوط النفسية.
3. **العوامل الاجتماعية والاقتصادية:** حيث تؤثر قدرة الأسرة المادية ومستوى التعليم والثقافة الغذائية في نوعية الأغذية المتوفرة وطريقة إعدادها.
4. **العوامل البيئية**: مثل توافر الغذاء في الأسواق، وجود وسائل حفظ صحية، ونظافة البيئة المنزلية والغذائية.
5. **العوامل الثقافية والدينية**: إذ تحدد العادات والتقاليد نوع الأطعمة المفضلة أو الممنوعة ضمن المجتمع.