كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي

المحاضرة العاشرة

تغذية طفل الجزء النظري

المدرس المساعد .ثائر بهاء



email : thaer.bahaa@tu.edu.iq

تغذية الطفل خلال السنة الأولى من عمره وعلاقتها بمؤشرات النمو والتطور الحاصلة

مقدمة: فلسفة التغذية في العام الأول

لا تقتصر التغذية في السنة الأولى على "ملء المعدة"، بل هي هندسة بناء الجهاز العصبي والجسماني. خلال هذا العام، يتضاعف وزن الطفل ثلاث مرات، ويزداد حجم الدماغ بشك

تعتبر السنة الأولى من حياة الطفل هي الفترة الأكثر حرجاً ونمواً؛ حيث يتضاعف وزن الطفل ثلاث مرات، ويزداد طوله بنسبة 50% تقريباً، ويتطور دماغه ليصل إلى حوالي 70% من حجم دماغ البالغ.

المرحلة الأولى: من الولادة حتى نهاية الشهر الرابع (الاعتماد الكلي)

1. نوع التغذية:

حليب الأم (الخيار الأمثل): يوفر الأجسام المضادة والإنزيمات الهاضمة.

email : thaer.bahaa@tu.edu.iq

الحليب الاصطناعي: البديل المدعم في حال تعذر الرضاعة الطبيعية.

ممنوع تماماً: إعطاء الماء، الأعشاب، أو حليب

2. مؤشرات النمو والتطور المرتبطة:

- التطور الحركي: **يبدأ الطفل برفع رأسه ثم الصدر.**
  الحليب يوفر الكالسيوم الضروري لتقوية العظام لدعم ثقل الرأس.

الانعكاسات: يمتلك الطفل "منعكس دفع اللسان"، وهو ما يجعله يرفض الطعام الصلب غريزياً لحماية نفسه من الاختناق.

- التطور العصبي: **الأحماض الدهنية مثل DHA و ARA تبني غشاء الخلايا العصبية، مما يمهد لظهور "الابتسامة الاجتماعية" والقدرة على التركيز البصري.**

المرحلة الثانية: من الشهر الخامس حتى الثامن (مرحلة الانتقال

1. نوع التغذية:

البدء بالخضروات المهروسة: (كوسا، جزر، بطاطا حلوة).

email : thaer.bahaa@tu.edu.iq

الحبوب المدعمة بالحديد: لأن مخزون الحديد الذي ولد به الطفل يبدأ بالنفاذ

القوام: مهروس ناعم جداً (Puree).

2. مؤشرات النمو والتطور المرتبطة:

- **الجلوس بمساعدة: الجلوس يعني أن عضلات الرقبة والظهر قوية بما يكفي للبلع الآمن.**

- **التطور الحركي الكبير: الجلوس واستناد الظهر يتطلب عضلات قوية، وهنا تبرز أهمية البروتينات النباتية والحيوانية المهروسة.**
- **التطور الحركي الدقيق: البدء بوضع الأكل في الفم يطور التنسيق بين اليد والعين.**
- **نمو الأسنان: يبدأ بزوغ الأسنان، مما يتطلب استمرارية في الحصول على فيتامين D والكالسيوم**

email : thaer.bahaa@tu.edu.iq

المرحلة الثالثة: من الشهر التاسع حتى تمام السنة (مرحلة الاستقلال الجزئي)

1. نوع التغذية:

إدخال البروتين: دجاج مفروم ناعم، صفار البيض، عدس.

الأطعمة الإصبعية (Finger Foods): قطع صغيرة لينة من الفواكه أو الخضار المسلوقة.

القوام: مهروس خشن أو مفروم.

2. مؤشرات النمو والتطور المرتبطة:

- **نوع التغذية: تنوع كبير يشمل اللحوم المفرومة، البقوليات، وصفار البيض، مع الاستمرار في الحليب.**

علاقتها بمؤشرات النمو:

- **ظهور الأسنان: غالباً ما تبدأ القواطع السفلية بالظهور، مما يحفز الطفل على الرغبة في "العض".**
- **حركات الفك الجانبية: يبدأ اللسان بتحريك الطعام إلى الجوانب لتمهيد عملية المضغ.**
- **الحبو والمشي: يحتاج الجسم إلى طاقة (كربوهيدرات معقدة) لدعم المجهود العضلي الجبار الذي يبذله الطفل للحبو أو الوقوف.**

email : thaer.bahaa@tu.edu.iq

- **قبضة الكماشة (Pincer Grasp): قدرة الطفل على التقاط حبة بازلاء بإبهامه وسبابته هي "مؤشر عصبي" حيوي يتدرب عليه من خلال تغذية نفسه.**

محاذير تغذوية تؤثر سلباً على النمو العام

- **قاعدة الـ 3 أيام: عند إدخال صنف جديد، انتظر 3 أيام لمراقبة الحساسية.**
- **تجنب الملح والسكر: كلى الطفل لا تتحمل الملح، والسكر يؤثر على سلوكه الغذائي مستقبلاً.**
- **العسل: ممنوع تماماً قبل عمر السنة لتجنب التسمم الوشيقي (Botulism).**

مصطلحات مهمة

DHA (حمض الدوكوساهيكسانويك) وهو نوع من أحماض أوميغا-3 الدهنية غير المشبعة التي تلعب دوراً "هيكلياً" في بناء الجسم.

الـ ARA؟ هو حمض دهني طويل السلسلة من عائلة أوميغا-6. وهو موجود بشكل طبيعي في حليب الأم، ويشكل مع DHA الثنائي الذهبي لتطور الجهاز العصبي المركزي.

المطثية الوشيقيةأو تُعرف أحياناً بـ الكلوستريديوم بوتولينيوم.

مكان تواجدها: تعيش بشكل طبيعي في التربة والغبار، ومنها تنتقل إلى العسل أو الخضروات غير المغسولة جيداً طبيعتها: هي بكتيريا "**لا هوائية**"، أي أنها تنمو وتتكاثر في الأماكن التي يغيب عنها الأكسجين (مثل علب الطعام المحكمة الإغلاق أو داخل أمعاء الرضيع).

email : thaer.bahaa@tu.edu.iq