



# صحة الطفل وتغذيته



تأليف

الدكتورة

إيمان يونس إبراهيم العبادي



# صحة الطفل وتغذيته

تأليف

الدكتورة

إيمان يونس إبراهيم العبادي

الطبعة الأولى

2017م - 1438هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## المحتويات

### الفصل الأول

#### التغذية السليمة لدى طفل الروضة

- أهم السمات العامة المرتبطة بالتغذية لدى أطفال الروضة ..... 16- 17
- التغذية خلال مرحلة الروضة ..... 17- 18
- العوامل التي تؤثر على الاحتياجات الغذائية للأطفال في مرحلة رياض الأطفال ..... 18
- السلوكيات الغذائية للأطفال ..... 18
- تأثير الأهل والأصدقاء على نمط غذاء الأطفال ..... 18- 19
- تأثير إعلانات التلفاز ..... 19
- نصائح للتوعية الغذائية لأولياء أمور أطفال الروضة ..... 19-20
- وجبة الإفطار ..... 20
- الوجبات السريعة ..... 20
- أضرار الوجبات السريعة ..... 21
- نصائح للتقليل من مشكلات الوجبات السريعة عند الأطفال ..... 21
- إرشادات لسلامة صحة الطفل ..... 22- 23
- الإطعام الذاتي ..... 23- 24
- العادات الغذائية لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ..... 24- 26
- أنواع العادات الغذائية لدى أطفال ما قبل المدرسة ..... 26- 28

التخطيط الغذائي للأطفال .....	28
الأطعمة التي يحتويها الغذاء المقدم لطفل الروضة ..... -28	30
العوامل الحسية التي يجب مراعاتها عند تقديم الوجبات الغذائية للأطفال الروضة .....	31
المشاكل الغذائية لطفل الروضة ..... -31	32
أمراض سوء التغذية ..... -33	35
اثر الوالدين في تناول طفل الروضة للطعام ..... -35	36

## الفصل الثاني

### العناصر الأساسية في غذاء الإنسان

علم التغذية ..... -38	39
العناصر الغذائية ..... 39	
الكربوهيدرات ..... -39	48
الدهنيات ..... -48	52
البروتينات ..... -52	57
الأملاح المعدنية ..... -57	58
الفيتامينات ..... -58	59
الماء ..... -59	61

## الفصل الثالث

### الاحتياجات الغذائية لدى الأطفال

-63	أولاً: تغذية طفل ما قبل المدرسة .....	64
-64	الاحتياجات الغذائية لطفل ما قبل المدرسة .....	66
-66	نماذج قوائم الوجبات .....	67
-67	ما هي دلائل النمو الطبيعي؟ .....	68
-68	ثانياً: الرعاية الغذائية لأطفال المدرسة .....	70
71 -70	الاحتياجات الغذائية .....	
-71	نموذج قائمة طعام .....	72
	الوجبة المدرسية .....	72
-72	إلى أي مدى يمكن أن تؤثر الوجبة المدرسية في الطفل؟ .....	74
-74	تطوير الأنماط الغذائية لصحة أطفال المدارس .....	75
-75	معايير النمو (القياس) للأطفال .....	76
-76	مشكلات تهدد صحة الأطفال ومستقبلهم .....	81

## الفصل الرابع

### العوامل المؤثرة في صحة الطفل

83	تعريف الصحة .....	
	درجات الصحة (مستويات الصحة) .....	83
-83	تعريف المرض .....	84
84	تصنيف (أنواع المرض) .....	

-84	طرق انتشار المرض .....	84
		85
85	العوامل المؤثرة في صحة الطفل .....	85
-85	العوامل الوراثية .....	86
		86
	العوامل البيئية .....	86
		86
-86	البيئة الرحمية .....	90
		90
91	البيئة الخارجية .....	91
-91	المقاومة والمناعة .....	92
		92
-92	الفحص الطبي للوالدين قبل الزواج .....	93
		93
94	فحص الأم أثناء الحمل .....	94

### الفصل الخامس

#### التغذية المثالية للطفل والرضاعة الطبيعية

-97	الغذاء المثالي للطفل .....	99
		99
	فوائد الرضاعة الطبيعية .....	99
		99
100 -99	مميزات حليب الأم .....	100
	مزايا الرضاعة الطبيعية .....	101
		101
102 -101	عيوب الرضاعة الطبيعية .....	102
	مزايا الرضاعة الصناعية .....	102
		102
105 -102	عيوب الرضاعة الصناعية .....	105
108 -105	سلبات الرضاعة الصناعية .....	108
109 -108	الرضاعة الطبيعية تحمي من سرطان الثدي .....	109

بنوك حليب الأمهات ..... 109-  
114

## الفصل السادس

### دور المؤسسات التعليمية في التغذية الصحية لدى الأطفال

الغذاء ..... 116  
الغذاء الصحي .....  
116

أهمية الغذاء ..... 116-117  
الغذاء بين الصحة والمرض ..... 117-118  
نظام غذائي لزيادة قدرة الطالب على تقوية الذاكرة ..... 118  
أهم العناصر الغذائية التي تساعد على التركيز الذهني ..... 118-119  
أهمية التوعية الغذائية الصحية المدرسية ..... 119-  
120

دور المختصين في التربية والتعليم ..... 120  
دور المعلمين ..... 120-121  
دور إدارة المدرسة ..... 121  
وسائل التوعية .....  
121

أهمية ممارسة الأنشطة البدنية لطلبة المدارس ..... 121-122  
نصائح في تغذية طلبة المدارس ..... 122-  
124

أساسيات تخطيط الوجبات الغذائية ..... 124-  
125

العوامل التي يجب مراعاتها عند تخطيط الوجبات ..... 125  
بعض العادات الغذائية الخاطئة المرتبطة بطلبة المدارس ..... 125-  
126

أمراض ناجمة عن العادات الغذائية الخاطئة تصيب طلبة المدارس ..... 126  
نصائح وإرشادات لتحسين تغذية أطفال المدارس ..... 126-  
127

طرائق حفظ الطعام بطريقة صحية ..... 127  
تجميد الخضروات والفاكهة ..... 127



127	.....	حفظ اللحوم	128
-127	.....	حفظ الأسماك	128
.....	.....	حفظ الأطعمة التي تحتوي على دهون	128
128	.....	أواني خاصة لحفظ الطعام	129
-128	.....	نصائح لتجميد الطعام	129

## الفصل السابع

### تأثير الغذاء على سلوك الأطفال

.....	.....	احتياجات الطفل الجسمية	131
-131	.....	حاجة الطفل للغذاء والشراب	132
134 -132	.....	إرضاع الطفل	135
-134	.....	فطام الطفل	135
136 -135	.....	تناول الغذاء	142
140 -136	.....	حاجة الطفل إلى الإخراج والتخلص من الفضلات	142
- 140	.....	الحاجة إلى النوم والراحة	143
-142	.....	الحاجة للعب والنشاط والحركة	143
143	.....	إشباع حاجة الطفل للعب وتنمية حاجته للإنجاز والنجاح	147
145 -144	.....	تأثير الغذاء على سلوك الأطفال	147
145	.....	أسباب ظاهرة عدم التركيز والإفراط بالنشاط	149
-145	.....	الغذاء وظاهرة الإفراط بالنشاط	149
148 -147	.....	تجمع المواد السامة في الجسم	149
-148	.....	تأثير نقص العناصر الغذائية والفيتامينات	149

149 .....	علاج الأطفال المفرطين بالنشاط .....	150
-149 .....	العلاج الغذائي للإفراط بالنشاط .....	150
- 150 .....	تأثير الألوان الصناعية في الأغذية على سلوك الطفل .....	151
.....	الآثار الناتجة عن الحلويات ذات الألوان الصناعية .....	151
151 .....	التذكير بقراءة البطاقة الغذائية .....	152
-151 .....	العنف بين الأطفال .....	152
-152 .....	الغذاء المتوازن يساعد الأطفال والطلاب على الفهم والاستيعاب .....	153

## الفصل الثامن

### أهمية الثقافة الغذائية لدى الأطفال

155 .....	الثقافة الغذائية لطفل الروضة .....	156
155 .....	أهمية الغذاء لطفل الروضة .....	156
155.....	أسباب أمراض سوء التغذية .....	156
.....	طرائق الوقاية من أمراض سوء التغذية .....	156
.....	أسس التغذية الصحيحة .....	156
156 .....	بعض السلوكيات المتعلقة بالتغذية .....	157
157 .....	أهمية الثقافة الغذائية لتلاميذ التعليم الأساسي .....	157
157 .....	التغذية الصحية وأثرها على مقومات الشخصية .....	158 - 159
159 - 158 .....	فترة المراهقة وسوء التغذية .....	159 - 161
161 - 159 .....	الوعي الغذائي والعادات الغذائية .....	161 - 162
162 - 161 .....	مفهوم العادات الصحية وأهميتها .....	162
-162 .....	العادات الصحية ومنافعها للجسم .....	165
-165 .....	بعض العادات الغذائية الخاطئة وكيفية التخلص منها .....	169

الصحة بين الغذاء والرياضة .....	170
.....	176
الغذاء الصّحي .....	177 - 176
طرائق لتطوير عادات تناول الطعام الصحية لدى الأطفال .....	177
.....	181

## الفصل التاسع

### سوء التغذية وانعكاساتها على الجهاز المناعي

.....	التغذية والغذاء	183
وظائف الغذاء .....	183	
.....	184	
العناصر الغذائية .....	184 - 185	
.....	187 - 185	
سوء التغذية .....	188 - 187	
.....	188	
.....	الهزال	188
.....	نقص الوزن	188
.....	السمنة	188
.....	تسوس الأسنان	188
.....	أفضل النصائح لتغذية سليمة وصحية لأطفالك .....	189 - 188
.....	التغذية السليمة ودورها في تقوية مناعة الأطفال الرضع .....	189
.....	كيف نقوي المناعة؟ .....	189
.....	التغذية السليمة .....	190 - 189
.....	أهم العناصر الغذائية التي تقوي المناعة .....	190
.....	فقر الدم .....	191
.....	ما هو فقر الدم؟ .....	191

..... ما هو الهيموجلوبين أو خضاب الدم؟	191
-191 ..... أسباب فقر الدم	192
192 ..... فقر الدم الناجم عن نقص الحديد	192
-192 ..... لماذا نقلق من فقر الدم بسبب نقص الحديد	193
..... أعراض فقر الدم بسبب نقص الحديد	193
193 ..... أسباب نقص الحديد عند الأطفال	193
-193 ..... الأسباب الرئيسية لنقص الحديد عند الأطفال حسب الفئة العمرية	194
-194 ..... خطوات الوقاية من فقر الدم	195
-195 ..... الأعراض	196
..... التشخيص والعلاج	196

## الفصل العاشر

### الوعي الغذائي

-198 ..... الوعي الغذائي	201
..... العوامل المؤثرة على الوعي الغذائي	201
202 -201 ..... العوامل النفسية	202
203 -202 ..... العوامل الاجتماعية	203
204 -203 ..... العوامل الاقتصادية	204
-204 ..... العوامل الفسيولوجية	205

## الفصل الحادي عشر

### التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية أثناء فترة الحمل

207	القدرة على الحمل والعمر الإيجابي للمرأة	208
	الرحم (موضع الحمل)	
208	التغيرات الفسيولوجية أثناء الحمل	208
208	تغيرات في تكوين الجسم	208
	زيادة الوزن أثناء الحمل	
208	مكونات الزيادة في الوزن	209
	معدل الزيادة في الوزن	
209	حجم الدم	209
209-210	وظائف القلب والجهاز التنفسي	210
210	التمثيل	210
	وظائف الكلى	
210	وظائف القناة الهضمية	210
211-2110	نمو المشيمة	211
	ميكانيكية نقل العناصر الغذائية	
211-212	هرمونات المشيمة	212
212	أساسيات التغذية السليمة	212
212-213	برنامج تغذية الطفل بعد الولادة	213
	الرضاعة	
213	لماذا الرضاعة مهمة؟	214
215	متى وماذا نطعم الطفل في الفترة الأولى من العمر، سؤال مثير للجدل؟	215
215	تغذية الطفل	215

217 -216 .....	من الولادة حتى الشهر الرابع	218
-217 .....	من عمر 7 إلى 8 أشهر	218
218 .....	من عمر 9 إلى 11 شهراً	219 -218.....
219 -218.....	من عمر 12 شهروما فوق	221 -219 .....
221 -219 .....	ما يجب معرفته عن الحليب	-221 .....
-221 .....	الأسنان	225
.....	شهية الطفل	225
.....	قواعد عامة ونصائح يجب عليك أتباعها أثناء تغذية طفلك	226

## الفصل الثاني عشر

### استراتيجيات التربية الصحية لدى الأطفال

.....	التربية الصحية للطفل	228
.....	أولاً: العادات الصحية السيئة عند الطفل	228
.....	التمخيظ باليد	228
228 .....	لعب الأطفال بالأنف ونظافته	.....
.....	اللعب بالعين	229
.....	اللعب بالشوارع والطرقات العامة	229
-230 .....	عدم النوم المبكر	231
-231 .....	الكابوس	232
232 .....	استعمال الطفل أدوات غيره	

232-	قضم الأظافر .....	233
234-233	مص الأصابع .....	234
	ثانياً: العادات الصحية الحميدة .....	234
235	غسل الأيدي قبل تناول الطعام وبعده .....	235
235	غسل اليدين بعد الخروج من المرافق الصحية .....	235
235	غسل الخضروات والفواكه .....	236
236	عدم تناول الأطعمة الملوثة من الباعة المتجولين .....	236
236	عدم السباحة في البرك والمياه الراكدة .....	237-
	ثالثاً: نظافة الجلد .....	238
	رابعاً: صحة القدمين .....	238
239-238	الاعتناء بالقدمين ونظافتهما .....	239-
	القدم الرياضي .....	240
	القدم المسحساء (Flat Foot) .....	240
<b>الفصل الثالث عشر</b>		
<b>ملوثات الغذاء (أنواعها- طرائق الحد منها)</b>		
	تلوث الغذاء .....	242
242-	ماهية التلوث الغذائي وعوامله .....	243
244-243	ملوثات الغذاء الطبيعية .....	244
	ملوثات الغذاء الحيوية الميكروبية .....	244
244-	الملوثات البكتيرية للغذاء .....	245

-245	الملوثات الفيروسية للغذاء	246
	الكيميائية	
	للغذاء	
	246.....	
-246	ملوثات كيميائية زراعية	247
	ملوثات كيميائية صناعية	247
247	الملوثات الكيميائية المحتمل وجودها طبيعياً في الغذاء	247
	ملوثات الإضافات إلى المواد الغذائية	247
247	ملوثات كيميائية سامة ناتجة عن عملية تصنيع المواد الغذائية	247
	ملوثات المعادن الثقيلة	247
-247	ملوثات الغذاء الإشعاعية	248
	الهندسة الوراثية والتلوث الغذائي	248
	أمراض التلوث الغذائي	248
248.....	حماية الغذاء من التلوث	249
-248	إجراءات الوقاية	249
249	إجراءات للحد من التلوث الغذائي	249
-250	المصادر العربية	254
-254	المصادر الأجنبية	255



