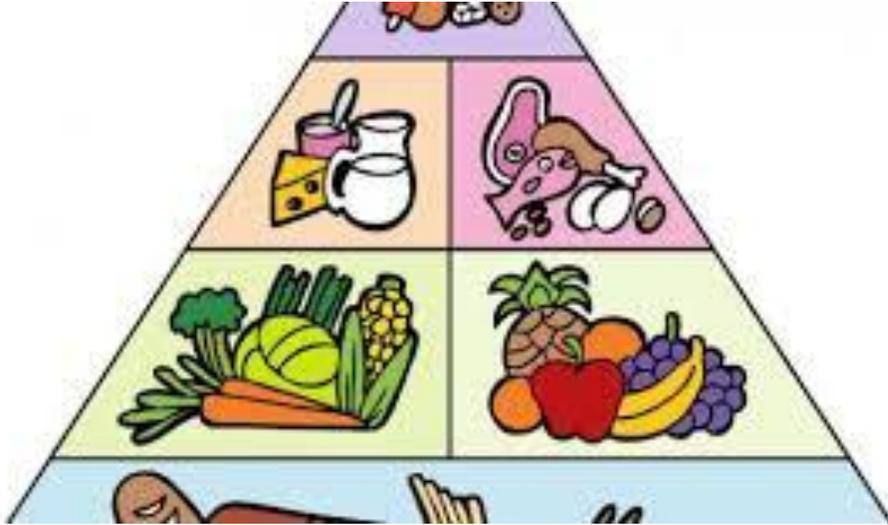


الغذاء وعلاقته بالنمو لدى الأطفال:

يمر دماغ الطفل بفترةٍ مدهشة من التطور خاصةً منذ الولادة حتى الثالثة من العمر؛ حيث يُنتج أكثر من مليون اتصال عصبي كل ثانية، وتطوّر الدماغ عنده هو "مشروع مدى الحياة"؛ ذلك لأنّ الأحداث التي تشكل الدماغ أثناء نموه هي أيضاً مسؤولة عن تخزين المعلومات، والمهارات الجديدة، والذكريات. إنّ الفرق الرئيسي بين نمو الدماغ عند الأطفال والكبار هو أنّ الدماغ يكون أكثر تأثراً، فالجانب الإيجابي لذلك أن أدمغة الأطفال تكون أكثر انفتاحاً للتعلم واستجابةً للتأثيرات، أما الجانب السلبي فهو أنّ الأطفال أكثر عرضة للمشاكل التنموية إذا كانت بيئتهم فقيرة أو غير خاضعة للرعاية السليمة الداعمة لوعيهم وصحتهم.



مراحل التطور عند الأطفال:

إنّ الإدراك المعرفي بشكل عام يمثل مجموعة معقدة من الوظائف العقلية العليا التي يحتفظ بها الدماغ، وتشمل الاهتمام، والذاكرة، والتفكير، والتعلم. تظهر على الطفل مجموعة من التطورات في عدة مراحل مختلفة خلال السنة الأولى من عمره كالآتي:

(1-3)- أشهر: تتعلم أجساد الأطفال وأدمغتهم العيش في العالم الخارجي؛ حيث يبتسم الطفل من تلقاء نفسه، وفي غضون ثلاثة أشهر يبتسم رداً على ابتسامات من حوله، ويتعقب الأجسام بعينه، ويفتح ويُغلق يديه، ويُمسك بالأشياء التي يلامسها.

(4-6) أشهر: يكتشف الطفل صوته في هذه المرحلة، ويبدأ بالمنغاة والضحك، ويستولي على الأشياء ويُحكم قبضته عليها، ويبدأ بالجلوس بوجود دعائم.

(7-9) أشهر: يبدأ الطفل بالزحف، والجلوس دون دعائم، والاستجابة لكلمات مألوفة لديه؛ كاسمه، والمنغاة بكلمة ماما أو بابا، ويتعلم التصفيق.

(10-12) شهراً: يحاول إطعام نفسه، ويبدأ بالتجول على قدميه مُمسكاً الأثاث من حوله، ويكرّر النطق بمعدّل 3 كلمات خلال سنته الأولى، ويُشير بإصبعه للأشياء التي يريدها.

المساهمة في نمو وتطور عقل الطفل:

دائماً ما يرغب الآباء و الأمهات الأفضل لصحة أبنائهم، ويكون ذلك بالتركيز على مراحل نموهم، وخاصةً في السنوات الخمس الأولى من حياتهم؛ حيث يكون لها التأثير الأكبر، ليس فقط في تطوّر عقل الطفل، بل في سرعة تعلّمه ونموه خلال فترة حياته، ففي أول سنتين من عمر الطفل يحدث أسرع تطوّر للدماغ؛ إذ ينمو الدماغ لديه بنسبة 80%، بالإضافة إلى ذلك فإنّ هذه الفترة من العمر حسّاسة جداً ومهمّة خاصّةً إذا كان النظام الغذائي المتّبع للطفل سيئاً؛ إذ يتأثر التطور المعرفي بعوامل كثيرة، ومنها التغذية؛ حيث تشير الدراسات إلى وجود صلة بين التغذية الجيدة وعمل الدماغ على أكمل وجه، وتعتبر العناصر الغذائية حجرة البناء الأساسية التي تلعب دوراً مهمّاً في تكاثر الخلايا، وإنتاج الحمض النووي، والناقلات العصبية، والهرمونات، وهي جميعها مكونات مهمّة لعمل الإنزيمات في الدماغ.

العناصر الرئيسية التي تساعد الأطفال وتؤثر في نموهم:

على الأم معرفة العناصر والمواد الغذائية المهمة لدعم صحة أطفالها وبناء أجسامهم، وفيما يأتي بيان لأهمّ هذه العناصر وفوائدها:

- فيتامين ب1: المسّى بالثيامين؛ حيث يساعد على تحفيز القدرة على التعلم، والمحافظة على الأداء السليم للدماغ، ويوجد الثيامين في الكثير من الأطعمة: كاللحوم، والحبوب الكاملة، والفاصولياء، وغيرها، وعادةً ما يكون مرفقاً مع أشكال فيتامين ب الأخرى التي تساعد على إنتاج الطاقة، والدورة الدموية، ودعم الجهاز العصبي الصحي.

- فيتامين د: تكمن أهمية فيتامين د في تنظيم مستوى الكالسيوم والفوسفور في الجسم، وهذا يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على بنية العظام السليمة، ويوجد فيتامين د بكميات قليلة في بعض أنواع السمك.

- أوميغا 3: يحسّن أوميغا 3 وظائف الدماغ، ويزيد القدرة على التركيز، ويحمي من الإصابة بالربو، وهو موجود في السمك، ، والمكسرات كالجوز وغيرها.

- أوميغا 6: يزوّد الجسم بالطاقة، ومن مصادره: زيت الصويا، واللوز، وبذور دوار الشمس.

- الأيودين: يعتبر عنصراً مهماً في تصنيع هرمونات الغدة الدرقية الضرورية لنمو الدماغ، ويجب المحافظة على مستوياته الطبيعية في الجسم؛ حيث إنّ نقص اليود يُعتبر أكبر مُسبّبٍ لحالات تلف الدماغ التي يمكن تجنبها.

- فيتامين ج: يعزز بناء العضلات والجلد بشكلٍ سليمٍ، ويساعد على امتصاص الحديد.

- الحديد: هو ضروري لخلايا الدم الحمراء وبناء العضلات، ويحتاج إليه الأطفال لينمو الدماغ لديهم بشكل طبيعي؛ حيث يتعرّض الأطفال لنقص مستويات الحديد في الدم بسبب عدم معرفة الأمهات لأهمية الحديد لأطفالهن؛ فقد تظهر بعض المؤشرات على الطفل تدل على نقص الحديد في دمه، ومنها: شحوب اللون، وفقدان الشهية، وبطء زيادة الوزن؛ لذلك يجب توفيره بالنسب المناسبة لكل مرحلة عمرية يمرّ بها الأطفال سواء من مصادره الطبيعية: كاللحوم الحمراء، ولحم الديك الرومي، والسبانخ، وغيرها، أو من المكملات الغذائية المدعّمة بالحديد.

لا بدّ أنك طرحت السؤال الآتي:

كيف أوفر لطفلي هذه العناصر الغذائية الأساسية في حصة واحدة؟

هذا سهل جداً مع دقيق الحبوب من القمح والأرز من سيريلاك حزمة الحديد Cerelac + Iron+ Bundle المدعم بالحديد والعناصر الغذائية الأخرى؛ إذ يمنح 50% مما يحتاجه طفلك من الحديد في الحصة الواحدة، مع فيتامين ج لتحسين امتصاص الحديد، وهو ومفيد لدعم التطور العقلي والإدراكي السليم لدى الطفل؛ فهو مدعم بالأوميغا 3، واليود، وفيتامين ب1.

ملاحظة هامة:

توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية وحدها خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل ومواصلة الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة. ومع نمو الأطفال الرضع في مختلف المراحل، يجب على الأخصائيين في مجال الصحة إعطاء المشورة للأمهات فيما يتعلق بالوقت المناسب للبدء في إعطاء المكملات الغذائية للأطفال.