

## تغذية الأطفال حديثي الولادة:

توصي معظم الهيئات الصحيّة بالرضاعة الطبيعيّة لمدة ستة شهور على الأقل، وبعدها يتمّ إدخال أطعمة مختلفة إلى نظام الطفل الغذائيّ، فحليب الأمّ يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل في الشهور الستة الأولى من حياته وبالنسب الصحيحة، ويحتاج الطفل للرضاعة الطبيعيّة كل ساعتين أو ثلاث ساعات، وتتباعد الفترة مع نمو الطفل، أما في حال اعتماد تغذيته على الحليب المصنّع فجب تغذيته مرّة كل ثلاث إلى أربع ساعات.

من الجدير بالذكر أنّ تكوين حليب الأم يتغيّر وفقاً لاحتياجات الطفل المتغيرة مع نموّه، وخصوصاً خلال الشهر الأول من حياته، ففي الأيام الأولى بعد الولادة ينتج الثدي سائلاً أصفر وسميكا يدعى اللبأ الذي يحتوي على نسب عالية من البروتينات، والمركبات المفيدة، كما أنّه منخفض السكر، والشيء الوحيد الذي لا يوفره حليب الأم للطفل هو فيتامين (د)، ولذلك يوصى بقطرات فيتامين (د) للأطفال من سن أسبوعين إلى أربعة أسابيع.



## تغذية الأطفال من عمر 6-10 أشهر:

عند بلوغ الطفل سن 6 أشهر يمكن إعطاؤه أنواع محدّدة من الأطعمة بالإضافة إلى حليب الأم، ومنها:

- الخضار المطبوخة كالبطاطا الحلوة والجزر.

- الفواكه المهروسة كالخوخ، والتفاح، والموز، والأفوكادو.

- اللحوم المشوية المهروسة كلحم البقر والدجاج.

- البقوليات المهروسة كالعدس، والحمص، والفاصولياء.

- كميات قليلة من اللبن غير المحلى.

تغذية الأطفال من عمر 10-12 شهراً:

تستمر حاجة الطفل إلى حليب الأم في هذا العمر، بالإضافة إلى الأغذية المحضرة منزلياً، مثل:

- الخضراوات المطهوه كالجزر، والبازيلاء.

- المعكرونة والجبن.

- الأغذية الغنية بالبروتين: كاللحوم، والدواجن، والأسماك.

- الحبوب الغنية بالحديد: كالشعير، والشوفان، والقمح.



تغذية الأطفال من عمر سنة إلى ثلاث سنوات:

الأطفال من عمر سنة إلى ثلاث سنوات يجب أن يحتوي غذاؤهم على مجموعة متنوّعة من الأطعمة

المختلفة في اللون، والمقام، والنكهة، ومنها:

- الحبوب مثل الخبز، والمعكرونة، والأرز، والكعك بما لا يقل عن 6 حصص يومياً.

- الفواكه والخضار بما لا يقل عن 5 حصص يومياً.

- اللحوم بما لا يقل عن حصّتين يومياً بما في ذلك البيض، إذ يمكن إعطاء الطفل بيضة واحدة.
- الدهون بما فيها الزيت والزبدة العادية والزبدة النباتيّة بمقدار 3-4 حصص يومياً.

### تغذية الأطفال في سن المدرسة:

- في سنّ المدرسة يحتاج الأطفال إلى الأطعمة الصحيّة ذاتها التي يتناولها الكبار، بالإضافة إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن لدعم نموّهم، وبالتالي يجب أن يتضمّن غذاؤهم:
  - الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل، والشوفان، والشعير، والأرز، بمقدار 6-11 حصة يومياً.
  - الخضار والفواكه الطازجة، بمقدار 3-5 حصص يومياً.
  - مصادر الكالسيوم كالحليب ومشتقاته، بمقدار 2-3 حصص يومياً.
  - البروتينات الصحيّة مثل السمك، والبيض، واللحوم الخالية من الدهون، والمكسّرات بمقدار 2-3 حصص يومياً.
  - الماء بمقدار 6-8 أكواب يومياً.
  - الدهون الصحيّة مثل زيت الزيتون، والأفوكادو، والمكسّرات، والسّمسم، والأسماك الدهنيّة مثل السردين، وسمك الماكريل.
- ملاحظة:

تشير الدراسات إلى أنّ الزنك مهم للأطفال في سنّ الدراسة، لأنّه يحسّن الذاكرة والأداء المدرسيّ، ولذلك يُنصح بتناول الأطعمة التي تحتوي هذا العنصر، ومن هذه الأطعمة المحار، ولحم البقر، والكبد، والفاصولياء المجفّفة، والبازيلاء، والمكسّرات، والحليب، والكاكاو، ولحوم الدواجن.