

تغذية الطفل

الصف الأول- الفصل الدراسي الأول

قسم رياض الأطفال

(الدراسة الصباحية)- (2019- 2020)م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

الحساسية من الأطعمة لدى الأطفال



الحساسية من الأطعمة لدى الأطفال:

عادةً ما يتعرض بعض الناس للحساسية نتيجة تناولهم لأغذية معينة، وتختلف استجابة الأجسام المختلفة لأنواع الأغذية، فما يتسبب في ظهور التحسس عند بعض الأشخاص لا يؤثر على البعض الآخر، إليكم قائمة في الأغذية التي تسبب الحساسية عند الكثير من الأشخاص.

المكسرات:

إن الحساسية التي تحدث عند بعض الأشخاص نتيجة تناول المكسرات تعد نوعاً من أنواع الحساسية الدائمة والتي تكون مدى الحياة ومن أكثر ردود الفعل شيوعاً عند تناول المكسرات هي تورّم في الفم والبلعوم والحكة وآلام في المعدة وتقيؤ وانتشار الأكرزيم.

الفول السوداني:

عندما يتعرض الجلد المصاب ببعض الخدوش للفول السوداني أو للزيت الذي يتم استخلاصه منه فإن ذلك قد يثير شكلاً من أشكال الحساسية، ويكثر هذا النوع من الحساسية عند الاطفال المصابين بالاكزما.

البيض:

من أكثر حساسيات الطعام شيوعاً حساسية البيض وأكثر ما تظهر عند الأطفال الصغار. وعادةً ما تنتهي هذه الحساسية في عمر الطفولة لكنها من الممكن أن تلازم الإنسان في كبره في قليل من الحالات الحليب تشمل هذه الحساسية الحليب البقري ومشتقاته من الزبدة والجبنه بأنواعها وغيرها، كما ان العديد من الاشخاص المصابين بالحساسية من الحليب البقري لديهم ايضاً حساسية من حليب الماعز والأغنام.

السمك:

يتحسس بعض الأشخاص من أنواع من السمك، ومن الجدير ذكره ان المواد التي تسبب الحساسية في السمك هي مواد مستقرة الحرارة جدا، ويعني هذا بأنها لا تختفي خلال القلي أو السلق. أن بعض الأشخاص المصابين بحساسية السمك يصابون بردود فعل تحسسية إذا ما قاموا باستنشاق البخار الناتج عن سلق السمك، فهذا البخار قد يسبب أعراض الربو.

المحار:

ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الحساسية الابتعاد عن هذا النوع من الطعام البحري.

القمح:

تظهر الأعراض التالية عند الأشخاص المصابين بالحساسية من القمح او غباره:

- آلام في المعدة.

- إثارة الأكزيما.

- الصدمة التحسسية.

- الإسهال.

- الربو.

الصويا:

تعد حساسية الصويا نوعاً من أنواع حساسية الأطعمة الطريقة الوحيدة لمعالجة هذا النوع من الحساسية، هي قطع كل الأطعمة المحتوية على بروتين الصويا.