

تغذية الطفل

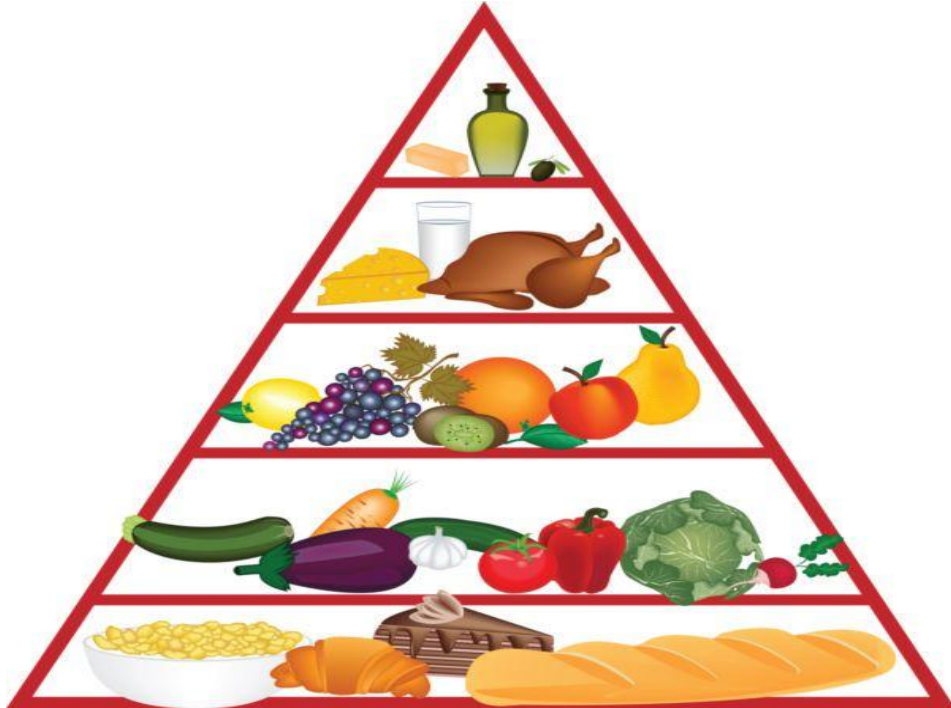
الصف الأول - الفصل الدراسي الأول

قسم رياض الأطفال

(الدراسة الصباحية) - (2019-2020) م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

الهرم الغذائي



الهرم الغذائي:

هو وسيلة تُساعد على ترجمة حاجات الأفراد الغذائية إلى تمثيل مرئي لعناصر النظام الغذائي الصحيّ بطريقة مُبسّطة لجميع الأشخاص، وقد سُمّي بالهرم الغذائي لأنّه مُصمّم ومرسوم على شكل هرم، قامت وزارة الزراعة الأمريكيّة في عام 1992م بإنشاء الهرم الغذائيّ الإرشاديّ للمرة الأولى، وفي عام 2005م تم استبداله بنسخة مطوّرة، وقد انتشر كأداة للتّثقيف الغذائيّ المُعترف بها على نطاق واسع، حيث دُرِس في المدارس، ووُضِعَ كملصق على غلاف الأغذية، واعتمده أخصائيّو التغذية كوسيلة تُترجم التوصيات الغذائية إلى أنواع وكميّات من الأطعمة التي يتناولها الناس كلّ يوم.



صُمم الهرم الغذائيّ بناءً على المبادئ التوجيهية التي وضعتها وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، ووزارة الزراعة الأمريكيّة معاً لتكون بمثابة الدليل للناس، حتى يقوموا باتخاذ قرارات أكثر صحية بالنسبة لتناول الأطعمة.

الهرم الغذائيّ الإرشادي:

يوضّح الكُتَيْبُ التعليميّ الصادر عن وزارة الزراعة الأمريكيّة شرحاً عن الهرم الغذائيّ، بحيث يُظهر مجموعات الطعام الخمس، إضافةً إلى مجموعة الدهون. تترتّب هذه المجموعات في الهرم حسب حجم الحصص المُخصّصة لكلٍ منها من القاعدة لرأس الهرم كما يأتي:

مجموعة الحبوب:

تحتل قاعدة الهرم، ويُنصح بـ 6-11 حصةً من هذه المجموعة في اليوم؛ وتشتمل على الحبوب المُختلفة ومُنتجاتها، مثل الخبز، والمعكرونة، والأرز. تمدّ هذه المجموعة الجسم بالكربوهيدرات والطاقة اللازمة للقيام بنشاطاته، بالإضافة إلى الألياف، والمعادن.

مجموعة الخضروات:

يُنصح بـ 3-5 حصص من الخضروات يومياً. تمدّ هذه المجموعة الجسم بالفيتامينات، كما تمدّه بالمعادن، وهي مصدر هام للألياف. تمتاز الخضروات بقلّة محتواها من الدهون، وقد صنّفت الخضروات إلى أربعة أنواع:

- الخضراوات النشويّة: مثل البطاطس والذرة.

- البقوليات: مثل الفاصوليا، والحمص.

- الخضراوات الورقية: مثل السبانخ، والبروكلي.

- الخضراوات ذات لون برتقالي: مثل الجزر والبطاطا الحلوة.

- أنواع أخرى من الخضراوات: الخس، والطماطم، والبصل، وغيرها.

ويُنصح الهرم في تعليماته التنويع فيما بينها، والتركيز على تناول الخضراوات الورقية الخضراء والبقوليات أكثر من مرّة في الأسبوع الواحد. **مجموعة الفواكه:**

يُنصح بـ 2-4 حصص من الفواكه أو عصائرها الطبيعيّة يومياً، فهي تمد الجسم بكميّة كبيرة من الفيتامينات، كما أنها قليلة الدهون والأملاح. يُفضّل تناول ثمار الفاكهة على العصائر للحصول على الألياف الموجودة فيها. كما يُفضّل عدم إضافة السكر للعصائر الطبيعيّة.

مجموعة الحليب ومشتقاته:

يُنصح بـ 2-3 حصص من الحليب ومُشتقاته، كالأجبان والألبان. تُعتبر هذه المجموعة مصدراً هاماً للبروتينات والكالسيوم. يُفضّل اختيار أنواع الجبن والألبان قليلة الدهون.

مجموعة اللحوم:

يُنصح بـ 2-3 حصص من هذه المجموعة التي تضمّ اللحوم والبيض من مصادر حيوانية، كالدجاج والسّمك ولحم البقر والخروف. وهي مصدر مهم للبروتينات، والكالسيوم، والحديد، والزنك. يُفضّل عند تناول اللحوم التقليل من الدهون قدر المُستطاع، وذلك عن طريق نزع جلد الطيور عند تناول لحومها، وتناول لحوم الأسماك التي تحتوي دهوناً قليلةً. كما يُنصح بعدم الإفراط في تناول صفار البيض الذي يحتوي على نسبةٍ من الكولسترول.

الدهون:

حُصّص الجزء الصّغير من رأس الهرم للدهون والزيوت والسكر، ويُنصح بالتقليل منها قدر المُستطاع؛ حيث إنّها تزود الجسم بالسرعات الحراريّة دون أي فائدة أخرى. وتضمّ الزبدة الحيوانية والنباتية، والزيوت، والكريمة، والحلويات بأنواعها.

الهرم الغذائيّ المطوّر:

عُدّل هذا الهرم في عام 2005م، ليصبح أكثر شمولاً وأسهل للاستخدام، حيث ركّز الهرم الجديد على المفاهيم الصحيّة الآتية:

1- التنوع:

تغيّر شكل الهرم وأصبحت المجموعات الغذائيّة فيه على شكل أوتاد عموديّة مُلوّنة مُتجاورة؛ دلالةً على أهميّة جميع المجموعات الغذائيّة بنفس الدرجة. ومثّلت الألوان المختلفة المجموعات الغذائيّة الخمسة والدهون، وأكّد ذلك على أن الجسم بحاجة إلى أطعمةٍ متنوّعة من جميع الفئات في كل يوم؛ حيث تُساهم جميع المجموعات الغذائيّة

معاً لتحقيق النظام الغذائيّ الصحيّ، وقد ضُمَّت مجموعة الزيوت كمجموعة لا يمكن الاستغناء عنها هذه المرة بعدما أثبتت الأبحاث أهميّة أنواع الزيوت المفيدة للصحة. يُنصح بأن تكون مصادر الدهون من الأسماك والمُكسّرات، والتقليل من الزبدة النباتيّة والحيوانيّة.

2- التوازن:

يختلف عرض كلّ وتد من أوتاد المجموعات الغذائيّة حسب حاجة الأفراد من كلٍ من المجموعات الغذائيّة التي تمثّلها، فكّلما زاد العرض كانت حصص تلك المجموعة الغذائيّة خلال اليوم أكبر.

3- الاعتدال:

يبدأ كلّ وتد من قاعدة الهرم وينتهي إلى رأسه؛ دلالةً على أنّ الأغذية في المجموعة الواحدة تختلف جودتها وأهميّتها للصحة، وكلّما زاد محتوى الطعام من الدهون والسعرات الحراريّة كان مكانه أعلى في الهرم يكون الوتد أضيق؛ أي أنّ الحصّة التي يمكن تناولها منه ستكون أقل. وبهذا إيصال لمفهوم الاعتدال في الكمّيات حسب مُكوّنات الطّعام وطريقة تحضيره، مثلاً البروكولي المطهوّ على البخار سيكون في قاعدة الهرم، يعلوه مثلاً البروكولي المُحضّر مع زيت الزيتون، ثم البروكولي مع صلصة الجبن، وأخيراً البروكولي المقلّي.

4- النشاط البدني:

أضيف إلى الهرم رسم لشخص يصعد الدرج وهو يشير بإصبعه إلى قمة الهرم؛ ليكون رمزاً للتشجيع على زيادة النشاط وممارسة الرياضة؛ حيث تم إضافة التوصيات بالنسبة للنشاط البدني لتشمل 30 دقيقةً على الأقل من التمارين الرياضية في معظم أيام الأسبوع؛ وذلك لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض، مثل أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسرطان. و60 دقيقةً من النشاط البدني للمحافظة على الوزن، وحوالي 90 دقيقةً في حالة الرغبة في إنقاص الوزن الزائد.

5- التخصيص:

من ضمن التغييرات التي حصلت أنّ الهرم أصبح مُخصّصاً أكثر لكل شخص؛ حتى يُخطّط لنظامه الغذائي بما يتناسب مع عمره، وجنسه، ومستوى النشاط البدني اليوميّ له. حيث يوجد اثنا عشر مستوىً من السرعات الحرارية للذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين 2-76 سنةً، وبوجود مستويات نشاط ثلاث؛ وهي النشاط القليل، والمعتدل، والنشط، وتغيّرت مفاهيم الحصص لتُصبح أسهلّ فهماً وتطبيقاً لعامة الناس، فصارت تتمثّل بوزن الطعام أو حجمه بالكوب بدلاً من عدد حصص كل مجموعة. التحسّن التدريجي:

تشير صورة الشخص الذي يصعد الدرج إلى أنّ التغيير للأفضل يكون باتّخاذ خطوات تدريجيّة للوصول إلى صحّة أفضل وغذاء صحيّ متوازن.

الطبق الصحيّ:

مع صدور النسخة الجديدة من المبادئ الغذائية التوجيهية عام 2011م تم التخلي عن شكل الهرم واستُبدل بشكل الطبق الدائريّ الأبسط والأسهل لفهم الأفراد وبمختلف الأعمار. وكان الشعار الذي يحمله: طبقي الصحيّ، يتكوّن طبقيّ الصحيّ من أربعة أقسام بالألوان البرتقالي، والأخضر، والبنفسجي، والأحمر، بالإضافة إلى اللون الأزرق على الجانب. يُمثّل كل لون مجموعة من المجموعات الغذائية، مُوضّحاً بذلك نموذجاً لمكوّنات الوجبة الصحيّة المتنوّعة.

من أهمّ المفاهيم التي ركز عليها طبقيّ الصحيّ ما يأتي:

- التركيز على التنوع، والكميّة، والتغذية: تناول كمّيّة مناسبة من السرعات الحرارية بناءً على العمر، والجنس، والطول، والوزن، ومستوى النشاط البدني، واختيار أطعمة متنوّعة من جميع المجموعات الغذائية في تحضير وجبة الطّعام.

- اختيار الأطعمة والمشروبات التي تحتوي كميات أقلّ من الدهون المشبّعة، والصوديوم، والسكّريّات المُضافة؛ وذلك عن طريق استخدام مُلصقات الطّعام، وقراءة مُكوّناته من هذه العناصر، والتقليل منها قدر المستطاع؛ لتقليل فرص الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكّريّ.

- القيام بالتغييرات الصّغيرة نحو تحقيق نمط غذائيّ أكثر صحة:

1- جعل نصف مُحتويات الطبق من الفواكه والخضروات.

2- التركيز على تناول ثمار الفواكه كاملةً.

3- التنوع في أصناف الخضار المُتناولة.

4- جعل نصف الحبوب المُتناولة من الحبوب الكاملة.

5- اختيار أنواع الألبان قليلة أو خالية الدسم.

6- التنوع في مصادر الحصول على البروتين.

7- الحصول على الكمية المناسبة من الطعام والشراب وعدم الإفراط بذلك.

