

نغذية الطفل

الصف الأول - الفصل الدراسي الأول

قسم رياض الأطفال

(الدراسة الصباحية) - (2019 - 2020) هـ

مدرسة المادة: ه.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

تغذية الطفل المصاب بالسكري



تغذية الطفل المصاب بالسكري:

الطفل المريض بالسكري ينبغي عليه أن يتبع نظام غذائي صحي مليء بالفواكه الطازجة والخضروات واللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة، ولكننا سنجد أن الطفل المريض بالسكري أو الأطفال بشكل عام، لهم مفضلاتهم من الأطعمة مثل المعكرونة والجبنه وغيرها من الأطعمة المليئة بجرامات الكربوهيدرات والدهون، ولكن على الأم أن توفر له هذه الأطعمة، ولكن بالشكل الصحي، فمثلاً يمكنك تقديم المعكرونة البنى والدجاج مشوية بدلاً من المقلية، وإذا استخدمت معها البيض استخدمى بياض البيض بدلاً من البيضة الكاملة، وهكذا، ويمكنك اختيار أي من الأطعمة الموجودة بالقائمة التالية:

- 1- الإكثار من الفواكه والخضروات مع التنوع.
- 2- أكل الخضروات غير النشوية مثل السبانخ والبروكلي والفاصوليا الخضراء والجزر.
- 3- حاولي اختيار الأطعمة المصنعة من الحبوب الكاملة، مثل الأرز البنى بدلاً من الأبيض وخبز القمح الكامل «الخبز بالردة» بدلاً من الخبز الأبيض.
- 4- ادخلي في وجبات طفلك الفاصوليا المجففة والعدس.
- 5- اجعلي الأسماك على مائدة طعام طفلك مرتين أو ثلاث مرات بالأسبوع.

6- اختاري لطفك اللحوم الخالية من الدهون، مثل اللحم البقري وازيلي الجلد من الدجاج أو الرومي عند طهيه.

7- اختاري لطفك منتجات الألبان الخالية من الدسم، مثل اللبن والزبادي منزوع الدسم والجبن قليل الدسم.

8- اكثري لطفك من السوائل مثل المياه والعصائر الطبيعية غير المحلاة، وتجنبي العصائر المحلاة والمياه الغازية.

9- اطهي طعامك بالزيوت النباتية، وتجنبي الدهون الصلبة، فهذا أفيد لطفك المريض بالسكري ولجميع أفراد أسرتك.

الأكل خارج المنزل «في المطاعم»:

حاولي قدر الإمكان تقليل عدد مرات تناول الطعام خارج المنزل، وأعلم أنك لا تستطيعي منعها على الإطلاق، ولكن في هذه الحالة حاولي اختيار الأطعمة الأكثر صحياً لطفك من قائمة المطعم، كالطعام المشوي بدلاً من المقلي، وتجنبي الصلصات والعصائر المحلاة والمشروبات الغازية قدر الإمكان، لأنها غالباً ما تكون مليئة بالدهون والسكريات.

قائمة ببعض الوجبات البينية الخفيفة التي يمكنك تقديمها لطفك المريض بالسكري:

معظم الأطفال يحتاجون لوجبات خفيفة ما بين الوجبات للحفاظ على مستويات الطاقة لديهم، وبالنسبة لطفلك المريض بالسكري فينبغي تقديم وجبات بينية خفيفة صحية حتى لا تزيد بمستوى السكر بدمه، وفي الوقت نفسه تعطيه الطاقة التي يحتاجها لمواصلة نشاطه اليومي، ومن هذه الوجبات البينية الخفيفة ما يلي:

- من مجموعة الخبز: رقائق الخبز - الفشار - قطعة كيك قليلة الدسم بالفواكه
- رقائق الفانيلا.

- من منتجات الألبان: زبادي منزوع الدسم - آيس كريم منزوع الدسم وقليل السكر - الجبن قليل الدسم - كوب حليب منزوع الدسم - زبادي منزوع الدسم بقطع الفاكهة أو بعصير الفاكهة.

- من مجموعة الفواكه والخضروات: شرائح التفاح - الجزر صغير الحجم أو شرائح الجزر - شرائح الموز - شرائح الخيار - البطيخ - البرتقال - اليوسفي - شرائح الخوخ والكمثرى - الفراولة - عصير الطماطم - وعصائر الفاكهة الطبيعية غير المحلاة.

نصائح لتقديم الوجبات البينية لطفلك المريض بالسكري:

1- اجعلي الوجبات البينية في مكان يسهل على طفلك الوصول إليه، وحاولي تعويد طفلك على وقت معين لهذه الوجبات، مثل منتصف الوقت بين وجبتي الإفطار والغداء، ومنتصف الوقت بين وجبتي الغداء والعشاء.

2- التنوع في الوجبات البينية حتى لا يمل طفلك ويطلب شيء آخر يمكن أن يضر به مثل البطاطس المقلية والكيك وغيرها.

3- للطفل صغير السن ضعي الوجبة الخفيفة في وعاء جميل الشكل لجذب انتباهه، وقطعي له الفاكهة والخضروات على أشكال يحبها.

4- إذا أردت أن تخيري طفلك فخيريه بين طعامين من نفس المجموعة، مثل الزبادي والأيس كريم أو نوعين من الفاكهة.

5- اتركي طفلك يأخذ الكم الذي يكفيه ولا تجبريه على شيء.

6- كوني قدوة لطفلك، فاجعلي طعامك صحي حتى لا يشعر بأنك تأكلين ما تريدين وتعاقيه، ولكن إذا كان طعامك صحي، فسيأكل هو الطعام الصحي ويسعد به.

