

### تغذية الاطفال والمراهقين في سن المدرسة

تتميز هذه المرحلة باستمرار نمو الطفل الجسدي والنفسي والاجتماعي واكتساب مهارات وافكار جديدة وتضم هذه المرحلة فئتين الاولى : تضم اطفال ما قبل المراهقة وهي من عمر 6-10 سنوات وتضم الفئة الثانية المراهقين وفترة المراهقة عي بداية البلوغ وغالبا ما تبدأ في الاناث قبل الذكور في المتوسطة في سن 10-12 سنة في حين تبدأ في الذكور 12-14 سنة .

#### نمو الاطفال في سن المدرسة

في هذه السن تكتمل التغيرات الجسدية والنفسية المصاحبة لعملية البلوغ والتي تتميز بظهور شخصية الطفل واختلاف نظرته للأشياء والحكم عليها . وتتوقف تغذية الطفل في هذه المرحلة على فترة ما قبل البلوغ على اختيارات الام وبالتالي فانه يتاثر بثقافتها وعاداتها المتوازنة وكذلك بحالتها الصحية والنفسية اما في سن المراهقة فيكون اكثر قدرة على اختيار الطعام واطعام نفسه بنفسه.

#### مراحل النمو خلال فترة المراهقة

ان التغيرات البدنية والنفسية التي تصاحب المراهقة لاتحدث بالضرورة في وقت واحد لدى جميع المراهقين فانه يمكن تقسيم طور المراهقة الى ثلاثة مراحل هي:

- أ- المراهقة المبكرة من 10-14 سنة من العمر
- ب- المراهقة المتوسطة من 15-17 سنة من العمر
- ت- المراهقة المتأخرة من 18-19 سنة من العمر

ويتم التركيز هنا على مراحل النمو التي تتمثل بنمو الطول والوزن و الاسنان

١- **النمو في الطول** : يخضع النمو في الطول عند الاطفال لعدة عوامل منها العوامل الوراثية والصحة العامة والتغذية السليمة . ويجب ان يكون الغذاء المطلوب لعملية النمو متوازنا ومحتويا على جميع العناصر الغذائية مع الاهتمام بشكل خاص بالبروتين والكالسيوم والفسفور والزنك وفيتامين D لعلاقتها بالنمو الطولي للعظام . اذ يلاحظ ان النمو في الطول يكون سريعا في فترة الطفولة المبكرة ثم يتباطأ قبل بداية البلوغ ليتسارع ثانية خلال فترة المراهقة المبكرة ثم يتباطأ في مرحلة المراهقة المتوسطة ويوشك ان يتوقف في مرحلة المراهقة المتأخرة.

#### ٢- النمو في الوزن:

يزداد وزن الجسم منذ الولادة وحتى اكتمال البلوغ ويلاحظ الاتي

١- الزيادة في الوزن يجب ان لا تقل عن معدلات الزيادة الطبيعية ولا تزيد على حدود

معينة وان تكون حدود الوزن المثالي كما مبين في الجدول (١)

جدول (١) متوسط الطول بالسنتيمتر للأطفال في سن ما قبل البلوغ

العمر	الطول (سم) لا توجد فروق بين الجنسين
5	109.2
5.5	112.3

115.5	6
118.3	6.5
121.3	7
123.9	7.5
128.7	8
129.4	8.5
132.2	9
135.0	9.5

- ٢- ان النقص في الوزن عن الاوزان المثالية قد يكون مؤشرا الى نقص التغذية وقلة تناول الاطعمة التي تمد الاطفال بالاحتياجات اليومية للطاقة
- ٣- معدل الزيادة في الوزن يكون سريعا في فترة الطفولة المبكرة ثم يبطئ لعدة سنوات قبل ان يزيد مرة اخرى مع بداية البلوغ
- ٤- ان فترة المراهقة تبدأ في الاناث قبل الذكور لذا فان اوزان الاناث تزداد معدلاتها بشكل مبكر قياسا بالذكور ومع اكتمال البلوغ عند الذكور فان اوزانهم تزداد وتكون الاناث .

### 3- نمو الاسنان

ان الاسنان الدائمة تبدأ بالظهور خلال سن المدرسة لتحل محل الاسنان اللبنية وعندما يفقد الطفل اسنانه الامامية يصعب عليه مضغ الطعام لذا يجب مراعات الطعام المقدم للطفل وترتبط اسنان الطفل بالحالة التغذوية وحصوله على الاحتياجات اليومية اللازمة لنموه مثل الكالسيوم والفسفور وفيتامين A كما ترتبط صحة الاسنان بنظافة الفم والفحص الدوري للتأكد من سلامتها وهنا تظهر اهمية توجيه الطفل للعناية بأسنانه واستخدام الفرشاة بصورة دورية بعد تناول الاطعمة حتى نتجنب مشاكل تسوس الاسنان .

#### الاحتياجات الغذائية للطفل في سن المدرسة وطريقة تغذية

يحتاج الطفل في سن المدرسة الى العناصر الغذائية بكميات كبيرة اكثر من الشخص البالغ لتغطية احتياجاته الخاصة بالنمو وتتوقف هذه الاحتياجات على عدة عوامل منها كتلة الجسم ومعدل النمو والنشاط الجسماني وتشمل هذه الاحتياجات

١- **الطاقة:** تقدر المخصصات من الطاقة لطفل دون العشرين من العمر بكمية ما يتناوله من الطاقة اللازمة للنمو الطبيعي ويلاحظ عدم وجود فروقات في الاحتياجات اليومية للطاقة بين الذكور والاناث في هذه المرحلة العمرية ولكن بعد سن العاشرة يبدأ الاختلاف ما بين الجنسين لاختلاف سن البلوغ والتطور بينهما .

٢- **البروتين:** تحسب المخصصات اليومية الموصى بها من البروتين على اساس احتياج البالغ ومعدل نموه وبنيته الجسمية فنجدها 1.6 غم بروتين /كيلوغرام من وزن الجسم عندما يكون العمر سنة وتقل لتصل الى 0.8 غم بروتين /كيلوغرام من وزن الأنثى 0.9 غم بروتين /كيلوغرام من وزن الذكر عندما يصبحان بعمر 18 سنة ويعتمد تقييم مايتناول من البروتين على معدل النمو السوي والقيمة الحيوية للبروتين وتنوع مصادر البروتين بالإضافة الى الكمية الكافية من المغذيات الاخرى الضرورية لتصنيع البروتين من الحوامض الامينية .

- ٣- **الدهون** : يفضل ان تتراوح نسبة الدهون في الطعام بين 20-30 % من الطاقة الكلية وان تكون هذه الدهون مستمدة من الزيوت النباتية لإمداد الجسم بما يحتاج من الاحماض الدهنية الاساسية غير المشبعة .
- ٤- **الفيتامينات** : تقدر المخصصات من الفيتامينات لتتناسب مع كمية ما يتناوله الفرد من الطاقة والبروتين والدهون .

**الاحتياجات الغذائية للمراهقين** : هناك بعض الاعتبارات الغذائية التي يجب اخذها بالاعتبار بسبب علاقتها بمراحل النمو في فترة المراهقة ومن اهم هذه الاعتبارات :

- ١- ازدياد الحاجة الى كمية اكبر من الطعام لدعم النمو خلال هذه الفترة من الحياة
  - ٢- احتياج الفتيات الى زيادة ما يتناولن من غذاء في وقت مبكر عن الاولاد بسبب بلوغهن المبكر
  - ٣- احتياج الذكور الى كميات كبيرة من الطعام من اجل المحافظة على عضلاتهم الكبيرة مع تزايد النشاط في تلك الفترة
- الطاقة** : ان احتياج المراهقين للطاقة يفوق احتياجه في اي مرحلة عمرية اخرى فالفتاة تحتاج من الطاقة مايتراوح بين 1500-2500 كالوري يوميا ، واحتياج الفتى اليومي يتراوح ما بين 2000-3200 كالوري يوميا.
- البروتين** : ان احتياج الفتاة المراهقة من البروتين عالية 50-60غم في اليوم الواحد وهي تشكل نسبة 7-8% من الحاجة اليومية للطاقة .
- الفيتامينات** : ان الفيتامينات ضرورية في مرحلة المراهقة فمثلا هناك حاجة لفيتامين B لتوفير المتطلبات المتزايدة لعملية الاستقلاب وبناء العضلات
- المعادن** : للكالسيوم والحديد اهمية في نمو الطفل فالكالسيوم عنصر هام لنمو العظام والحديد والمغنيسيوم والزنك ايضا .

#### **اهم مشاكل التغذية التي تواجه الاطفال والمراهقين في سن المدرسة**

- ١- عدم الاهتمام بتناول وجبة الفطور بانتظام يوميا لعدة اسباب اهمها عدم تنظيم الوقت والتأخر بالنهوض من النوم مبكرا وعدم توفر الوقت الكافي لتناول الوجبة قبل الذهاب الى المدرسة
  - ٢- الاختيار الغير السليم للاطعمة خلال الدوام الدراسي وبشكل خاص الاطعمة التي لايستفيد منها الطفل او المراهق
  - ٣- تاخر الاكتشاف المبكر لتعوق النمو وامراض سوء التغذية مثل فقر الدم وعوز البروتين والطاقة والسمنة .
  - ٤- عدم الاهتمام بممارسة الرياضة .
  - ٥- عدم تناول الاطعمة بين الوجبات التي توفر اكبر قدر من المغذيات كالحليب واللبن والخضروات والفواكه الطازجة وعصيرها.
- ١- **السمنة**: يعود سبب السمنة في مرحلة المراهقة الى قلة استهلاك الطاقة وليس الى الزيادة في تناولها وتؤدي السمنة في هذه الفترة الى عدد من المشاكل النفسية والاجتماعية وقد تؤدي الى الاحساس بالإحباط وعدم الثقة بالنفس وعدم الاقتناع بالمظهر الشخصي ، وتعد الرياضة البدنية والدعم المعنوي عاملين مهمين جدا عند التخطيط لبرنامج تخفيف الوزن بالنسبة للمراهقين .

- ٢- **حب الشباب :** ان هذا النوع من الامراض الجلدية شائع بين المراهقين ويهتم به معظم المراهقين ويحاولون التخلص منه لما له من تاثير على مظهرهم الشخصي وقد ينصح البعض بالابتعاد عن تناول الشوكلاته والمكسرات والاطعمة الدهنية والمقلية والمشروبات الغازية رغم عدم وجود ادلة على ان الغذاء يلعب دورا هاما في ذلك .
- ٣- **فقدان الشهية العصابي :** تحدث هذه الحالة المرضية لدى الفتيات في سن المراهقة عندما تفكر الفتيات بان وزنها يزيد عن الوزن الطبيعي فتحاول ان تتحكم في كمية الغذاء التي تتناولها ويستمر هذا الحال الى ان تصل الى الدرجة التي تكره فيها الاكل تماما وينقص وزنها باستمرار الى الدرجة التي قد تعرض حياتها للخطر ويحدث هذا لبعض الفتيات ممن يعانون من الو سواسية وعندما تتعرض لبعض الظروف النفسية والاحباط تظهر اعراض المرض.
- ٤- **النهام العصابي :** وتحدث هذه الحالة في سن المراهقة المتأخرة على شكل اضطراب انتيابي يمثل الزيادة في الاقبال على تناول الطعام يتلوه فقدان الشهية ومحاولة نقصان الوزن ثم العودة الى الاكل الشره مرة اخرى ، ويتم علاج هذه الحالة عن طريق العلاج النفسي وتصحيح فكرة المريض عن صورة الجسم ووزنه او عن طريق العلاج الغذائي وقبل البدء به يجب ان تتوفر معلومات عن التغيرات في الوزن والشراهة للأكل ومدى تكرارها ومدتها والنظام الغذائي ونوع وكمية الطعام في النظام الغذائي ونمط الاكل اي تحديد نوع الطعام قبل المرض ونمط النشاط الرياضي قبل ظهور المرض .