



طفلي يأكل بشكل صحي

التوصيات الغذائية للجنة العاملة
للجمعية النمساوية لطب الأطفال
والمرهقين للسنة الأولى حتى
ثلاث سنوات

**ÖGKJ**
ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR KINDER- UND JUGENDHEILKUNDE

طبيبة/طبيب أخصائي
للأطفال والمرهقين
من عمر يوم إلى 18 سنة



أعزائي الآباء والأمهات!

تعمل أول 1000 يوم من حياة طفلك على تشكيل صحته على المدى الطويل. لذلك يعد اتباع نظام غذائي صحي ومناسب للعمر أمر بالغ الأهمية. بصفتك أحد والدي الطفل، يمكنك المساهمة بدرجة كبيرة في منح طفلك بداية جيدة في حياته وتيسير نموه بشكل صحي.

يبدأ الأطفال الصغار في المشاركة بشكل تدريجي في تناول الطعام على مائدة الأسرة مع إتمام عامهم الأول. ويجب حينها تناول الكثير من المشروبات الخالية من السكر والأطعمة النباتية (الفواكه والخضروات والحبوب والبطاطس والمعكرونة والأرز). ومع ذلك، تُظهر الدراسات الاستقصائية أن الأطفال الصغار يتناولون الكثير من المنتجات الحيوانية (اللحوم والنقانق والحليب) والكثير جدًا من السكر، مما يشجع على زيادة السمنة. هناك طفل من بين كل 4 أطفال في النمسا يعاني من زيادة الوزن - والاتجاه تصاعدي.

من الأهمية بمكان البدء مبكرًا في الاهتمام بصحة طفلك. الآباء ومقدموا الرعاية الطبية على وجه الخصوص مطالبون بهذا لأنهم قدوة ويمكن أن يتعلم الطفل منهم أن يتناول طعامًا صحيًا!

يقدم الكتيب الحالي للجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين (ÖGKI) توصيات غذائية مصممة خصيصًا لتلبية الاحتياجات الخاصة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 حتى 3 سنوات ويشير إلى العناصر الغذائية المهمة.



التوصيات الغذائية للأطفال من عمر 1 إلى 3 سنوات

- المشروبات - ما هي كمية السوائل التي يحتاجها طفلي؟ (1)
- حليب الأطفال أم حليب البقر - حقائق مثيرة للاهتمام حول موضوع البروتين (2)
- خضروات وفواكه - مع كل وجبة (3)
- منتجات الحبوب الكاملة والبيض والبقوليات - مصادر جيدة لحمض الفوليك (4)
- فيتامين D للعظام (5)
- الأسماك والدهون الصحية (6)
- هل يمكنني اتباع نظام نباتي مع طفلي؟ (7)
- ما مقدار السكر المسموح به؟ (8)
- اللحوم والنقانق - مصادر حديد مهمة (9)
- الملح - نعم أم لا؟ (10)



حليب الأطفال أم حليب البقر - حقائق مثيرة للاهتمام حول موضوع البروتين

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و 3 سنوات يحتاجون لاستهلاك المزيد من البروتين في كثير من الأحيان. يأتي هذا بشكل خاص من منتجات الألبان (الحليب والجبن والزبادي وما إلى ذلك) وبدرجة أقل من اللحوم والنقانق.

تم إثبات أن الإفراط في تناول البروتين في السنوات الأولى من العمر يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون في الجسم وزيادة الوزن في وقت لاحق. لذلك، يوصى بأن يبلغ الحد الأعلى لتناول طفلك للحليب ثلث لتر يوميًا، بما في ذلك منتجات الألبان مثل الزبادي.

بالمقارنة مع حليب البقر التقليدي، يعتبر حليب الأطفال منتجًا بديلًا للحليب يتم الإعلان عنه لتلبية الاحتياجات الغذائية للأطفال الصغار في مرحلة النمو.

أثبتت هيئة سلامة الأغذية الأوروبية (EFSA) أن منتجات حليب الأطفال ليست أكثر فعالية في توفير العناصر الغذائية من الأطعمة الأخرى التي تشكل جزءًا من النظام الغذائي الطبيعي للأطفال الصغار. ويشمل ذلك حليب البقر وحبوب الإفطار ومنتجات الحبوب والأسماك واللحوم.



يحتاجها طفلي؟

المشروبات - ما هي كمية السوائل التي يحتاجها طفلي؟ (1) الخيار الأول فيما يتعلق بالمشروبات هو ماء الصنبور. ويعد الشاي غير المحلى هو البديل. المشروبات السكرية (عصير الليمون، وعصائر الفواكه، والعصائر المركزة) تؤدي إلى السمنة وتسوس الأسنان ولا تساهم في التغذية الصحية، وذلك بسبب المستويات العالية من الطاقة بها!

تحتوي عصائر الفاكهة الخاصة بنسبة 100 بالمائة بشكل طبيعي على السكر وبالتالي يجب تقديمها مخففة فقط كمشروب (1-2 جزء من عصير الفاكهة، مقابل 6 أجزاء من الماء).

ينبغي تقديم المشروبات في أكواب بدلاً من تقديمها في زجاجات الرضع.

توصية:

تناول يوميًا حوالي 800 مل من السوائل، مقسمة على 6 أو 7 حصص، ويفضل أن تكون من ماء الصنبور أو المشروبات غير المحلاة.



توصية:

• 3 حصص من الحليب ومنتجات الحليب

• الحصة الواحدة تساوي 125 مل من حليب البقر (كوب صغير) أو

100 جرام زبادي أو

50 جرام جبن أبيض/ جبن قريش/ جبن كريمي أو

20 جرام جبن

• تناول منتجات حليب الأطفال الخاصة غير ضروري

منتجات الحبوب الكاملة والبيض والبقوليات - مصادر جيدة لحمض الفوليك

حمض الفوليك مهم أيضًا بعد مرحلة الحمل، أي في مرحلة الطفولة لتكوين الدم وانقسام وتجديد الخلايا في جسم الإنسان.

من المعروف إن مستوى تناول حمض الفوليك في عمر 1 إلى سنوات منخفض بشكل واضح ويمكن أن تتجلى مظاهر هذا النقص في زيادة التعب، وفقدان الشهية، وشكاوى الجهاز الهضمي، واضطرابات في صورة الدم. إن تناول المنتظم للحبوب الكاملة والخضروات والفواكه الغنية بـحمض الفوليك والبيض يمكن أن يمنع هذا النقص. مع الأطعمة المدعمة بعناصر غذائية (حبوب الإفطار)، يجب الانتباه إلى محتوى السكر بها على أي حال!



خضروات وفواكه - مع كل وجبة

قدمي لطفلك الفاكهة والخضروات عدة مرات في اليوم. حيث إنها يجب أن تكون جزءًا من كل وجبة. تأكدي من إطعامه طعام إقليمي وموسمي بالإضافة إلى التنوع في الطعام. تعد البازلاء والشبت والقرنبيط والبروكلي والسبانخ وثمار التوت من الخضروات الغنية جدًا بـحمض الفوليك.

توصية:

- الخضروات والفواكه يوميًا، 5 حصص في اليوم (حصة واحدة مع كل وجبة)
- 3 حصص من الخضروات و/أو البقوليات، حصتين من الفاكهة
- الحصة الواحدة تساوي ملء كف طفلك تقريبًا

توصية:

- حجم الوجبة يساوي (تقريبًا حجم قبضة يد طفلك) 5 حصص في اليوم على شكل خبز أو حبوب الإفطار أو منتجات الحبوب أو البطاطس أو الأرز أو المعكرونة
- 30 جم من الخبز (بحجم كف اليد مرة أو مرة ونصف)
- 30 جم من الموسلي/ رقائق الحبوب (بحجم ملء حفنة اليد مرتين)
- 120 جم معكرونة مطبوخة (40 جم نيء، 3 قبضات)
- 90 جم أرز مطبوخ (30 جم نيء، قبضتين)
- 120 جم بطاطس مطبوخة (قبضتين)
- بيضة واحدة إلى بيضتين في الأسبوع

الأسماك والدهون الصحية

الأسماك والدهون الصحية

الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة (أحماض أوميغا 3 الدهنية) هي زيوت قيمة وتلعب دورًا مهمًا في نمو الدماغ وتدعم قدرة طفلك على التركيز والتعلم.

لذلك، يوصى باستخدام زيوت عالية الجودة غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، مثل زيت اللفت وزيت الكتان وزيت الجوز. بالإضافة إلى ذلك، يساهم تناول الأسماك البحرية عالية الدسم (السلمون، الرنجة، الماكريل) أو الأسماك المحلية (السلمون المرقط، الشار) مرة إلى مرتين في الأسبوع في ضمان الحصول نسبة جيدة منه. ينبغي عدم استخدام الزبد والسمن إلا بقدرٍ ضئيل.

توصية:

- حصة واحدة إلى حصتين في الأسبوع من السمك عالي الدسم،
- الحصة الواحدة تساوي ملء كف طفلك
- ملعقة صغيرة من الزيت عالي الجودة في اليوم
- ملعقة صغيرة من الدهون المرباة (الزبد، السمن) في اليوم

اللحوم والنقانق – مصادر مهمة للحديد

الحديد معدن مهم للغاية لتكوين الدم والنمو السليم ووظيفة الدماغ. يمكن أن يؤدي نقصه إلى فقر الدم وتقييد القدرة على التفكير.

يمكن الوقاية من نقص الحديد عن طريق تناول اللحوم والنقانق 3 مرات في الأسبوع. والأفضل في هذه الحالة هي اللحوم الخالية من الدهون. اللحوم والنقانق النيئة ليست مناسبة للأطفال الصغار (لحم التارتار البقري، السلامي، لحم الخنزير المجفف وغيرها).

فيتامين D للعظام

فيتامين D ضروري لبناء عظام الطفل في مرحلة النمو ويحفز الجهاز المناعي، مما يكون له تأثير إيجابي على مقاومة أمراض المناعة الذاتية (داء السكري والتهاب المفاصل الروماتويدي والتصلب المتعدد).

يتكون فيتامين D في الجلد من خلال التعرض لأشعة الشمس، بحيث تضمن الحركة بانتظام في الهواء الطلق تكوين ما يكفي منه في أشهر الصيف. ورغم ذلك فإن نقص فيتامين D أمر شائع. تشير الدراسات إلى أن 8 من كل 10 أطفال لا يتناولون ما يكفي من فيتامين (D) في طعامهم.

من بين الأطفال المعرضون لخطر نقص فيتامين (D)، الأطفال ذوي البشرة الداكنة، والأطفال الذين يمارسون القليل من الحركة في الهواء الطلق، والأطفال المصابون بأمراض مزمنة.

السمك والبيض وفطر عش الغراب والأطعمة المدعمة بعناصر غذائية (حبوب الإفطار، الحليب) قد تحسن من مستوى إمداد الجسم بفيتامين D.

توصية:

- تضمن الحركة الكثيرة في الهواء النقي إمدادات كافية من فيتامين D لطفلك في أشهر الصيف. لاحظي أن استخدام واقية شمسية (بدايةً من عامل حماية 30 SPF) والملابس المقاومة للأشعة فوق البنفسجية يقلل من تكوين فيتامين D في الجلد.
- بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة واحدة إلى 3 سنوات المعرضين لزيادة خطر نقص فيتامين D، فإن الكمية الموصى بها هي 800 وحدة دولية من فيتامين D يوميًا.

توصية:

اللحوم أو النقانق الخالية من الدهون

بحد أقصى 3 حصص في الأسبوع،

الحصة الواحدة تساوي ملء كف اليد



هل يمكنني اتباع نظام نباتي مع طفلي؟

نعم. نظام غذائي متوازن بدون اللحم، مع منتجات الألبان والبيض يلبي احتياجات طفل ينمو بصحة جيدة.

في النظام الغذائي النباتي، يتم الحصول على الحديد من مصادر نباتية (الحبوب الكاملة والبقوليات ومنتجات فول الصويا والمكسرات والبذور والفواكه المجففة) بدلاً من اللحوم. يمتص الجسم هذا الحديد «النباتي» بشكل أسوأ من الحديد الذي يمتصه من المنتجات الحيوانية. لذلك، قد يزداد خطر نقص الحديد في الأطفال الذين يتغذون على النباتات. لا تتصح الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين (ÖGK) باتباع نظام غذائي نباتي صرف.



توصية:

تأكد من إضافة فيتامين C من عصر الفاكهة أو من أنواع الخضروات (البروكلي، الشبت) بالإضافة إلى مراعاة طرق التحضير لتحسين امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية.

الملح - نعم أم لا؟

بالإضافة إلى حليب البقر، يعد الملح أهم مصدر لليود في غذاء الأطفال الصغار ومهم لوظائف الغدة الدرقية والنمو العقلي. لذلك، لا تستخدمين إلا ملح الطعام المدعم باليود. القاعدة الأساسية في هذا الأمر هي ما يلي: أقل قدر ممكن من الملح، لأن طفلك سوف يعتاد على هذه النكهة في وقتٍ مبكرٍ بسبب الطعام الغني بالملح.

توصية:

- الاستخدام الحريص للأطعمة الغنية بالملح مثل النقانق والمخبوزات المملحة
- استخدام ملح الطعام المدعم باليود فقط في تحضير الوجبات العائلية



ما مقدار السكر المسموح به؟

خلال الفئة العمرية من 1 إلى 3 سنوات يتضاعف استهلاك الحلويات. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، يجب ألا يتجاوز تناول السكر يوميًا للأطفال من عمر 2 إلى 3 سنوات 27 جرامًا. وهذا يساوي مجموعة من 9 مكعبات سكر.

بالإضافة إلى الحلويات، يوجد السكر في المشروبات والمواد الغذائية، التي يتم تقديمها بشكل جذاب في العروض التجارية خاصةً للأطفال على شكل حبوب الإفطار أو الوجبات الجاهزة أو منتجات الحليب أو النقانق («منتجات الأطفال»). يتم إضافة الفيتامينات و/أو المعادن إليها عادةً ما تحتوي على حصة إضافية من السكر لجعلها أذً للأطفال. الإفراط في تناول السكر يؤدي إلى السمنة ويزيد من فرص تسوس الأسنان.

توصية:

قدمي القليل من الحلويات لطفلك (ما في ذلك منتجات الأطفال) مرة واحدة في اليوم كحد أقصى وبكميات قليلة فقط.



توصيات لطفلك

1. ماء الصنبور هو المشروب المفضل
2. ثلث لتر يوميًا من الحليب في اليوم على الأكثر
3. خضروات وفواكه مع كل وجبة
4. الكثير من النشاط البدني في الهواء الطلق في أشهر الصيف يوفر لطفلك ما يكفي من فيتامين D
5. الأسماك عالية الدسم مرة إلى مرتين في الأسبوع
6. استخدام زيوت عالية الجودة
7. استخدام الدهون المرباة بحرص
8. اللحوم والنقانق الخالية من الدهون حتى 3 مرات في الأسبوع
9. الحلويات مرة واحدة في اليوم على الأكثر
10. استخدام ملح الطعام المدعم باليود



هيئة التحرير:

الناشر: الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين (ÖGKJ)

المسؤول عن المحتوى: قسم التغذية التابع لجمعية ÖGKJ

لجنة التغذية

اعتبارًا من: أبريل 2020

طبيب/ة متخصص/ة

للأطفال والمراهقين

من عمر يوم إلى 18 سنة