

طعام مفيد للأطفال بين سنة واحدة وستين



"طعام جيد للطفل بين السنة الأولى والثانية"

(ولكن ليس مشروبات الأرز، أنظر الصفحة 18)

قد توجد كذلك عناصر تدخل الطعام عن غير قصد، مثل التلوث. الطريقة الجيدة للتقليل من خطر التعرض للكثير من العناصر الضارة، هي التنوع في الأكل. نقصد بذلك أصنافاً مختلفة من الطعام. ينطبق هذا على كل من الصغار والكبار.

مشروبات وثريد وعصيدة الأرز

المشروبات النباتية المحضرة من الأرز تحتوي على مادة الزرنيخ. الأطفال الذين يشربون مشروبات الأرز بطريقة منتظمة، بدل الحليب على سبيل المثال، قد يصلون على المدى البعيد للمستوى الضار بصحتهم. إن الأطفال الصغار أكثر حساسية من الكبار، لذلك ينبغي عدم تقديم مشروبات الأرز للأطفال دون سن السادسة. بدل ذلك، اختر مشروبات نباتية أخرى مخصصة.

حتى الثريد والعصيدة المحضران من الأرز قد يحتويان على مادة الزرنيخ. لا يحتاج المرء الامتناع تماماً عن تقديم الثريد والعصيدة المحضرين من الأرز، ولكن يجب التنوع مع باقي الأصناف ومن مختلف الأنواع. على سبيل المثال، بالنسبة للأطفال ذوي الحساسية ضد مادة الغلوتين، هناك منتجات محضرة من الذرة يمكن التنوع بها لهم.

عندما يبلغ طفلك عامه الأول يمكنه بشكل عام أن يأكل الطعام الذي يتناوله بقية أفراد العائلة. وفي هذا الوقت يوضع حجر الأساس للعادات الغذائية التي غالباً ما ستصاحبه لفترة طويلة في الحياة. يمكن لهذه النصائح أن تساعدك في الطريق للوصول الى عادات جيدة. وتستند النصائح الى البحوث التي تم جمعها وايضاً على الخبرات المجربة والمكتوبة لتلائم الأكثرية. ولكن جميع هذه النصائح ليست مجدبة للجميع، بل يمكن أن تحتاج الى ملائمتها طبقاً لوضع العائلة.

طعام مفيد للأطفال الصغار

يحتاج الأطفال الى الطعام لينمو ويتطوروا. ولأن الأطفال لا يأكلون مقادير كبيرة كالبالغين فهم بحاجة الى طعام غني بالفيتامينات والمعادن. في النفس الوقت فليس المهم ما يأكله الطفل في الوجبات الغذائية المتفرقة أو خلال الأيام، بل ما يأكله خلال فترة طويلة. الهدف إذن هو أن لإنحاول جعل كل وجبة غذائية لتكون مثالية بل أن نقدم بشكل عام طعاماً مفيداً.

إن الطعام الجيد للأطفال هو أيضاً جيد لبقية العائلة. ولأن الأطفال لا يعرفون ماهو المفيد والجيد لهم، تحتاجين بصفتك أحد الوالدين أن تقودي الطفل في الطريق الصحيح. قاعدة مفيدة هي أن تقرري ماذا سيقدّم، بينما يقرر الطفل مقدار الكمية التي يريد أن يأكلها.

ماذا يجب أن يأكل الطفل؟

بالنسبة للأطفال، تماماً كما هو الحال للكبار، من المفيد تناول مختلف الأطعمة، أي تناول أنواع مختلفة من الطعام. ليحصل الطفل على المواد الغذائية التي يحتاجها - البروتين، السكريات، الدهون، والفيتامينات والمعادن المختلفة.

وبواسطة تقديم أنواع مختلفة من الطعام الجديد تساعدن الطفل أيضاً على التعود على مذاقات عديدة. الكثير من الأطفال ينظرون بشك الى الطعام الجديد وقد يحتاجون الى تجربة مواد غذائية جديدة لعدة مرات حتى يتعودوا على المذاق الجديد. وقد يكون من السهل تقبل مذاق جديد اذا ما تمّ تقديمه سوية مع طعام يحبه الطفل.

وعلى الرغم أنه من المفيد أن يأكل الطفل أنواعاً مختلفة ولكن ليس هناك مشكلة اذا تناول الطفل نفس الطعام طوال أسبوع كامل. فالطفل لا يُصاب بسوء التغذية جرّاء ذلك. مانستطيع القيام به هو أن نقوم بدلاً عن ذلك بتنوع الملحقات والوجبات الخفيفة. اذا تناول الطفل أنواع قليلة من الوجبات خلال فترة طويلة فقد يصبح النظام الغذائي أحادي الجانب. تحدّثي مع الممرضة في مركز رعاية الطفولة (BVC) عن ما يمكنك عمله.

يشعر الجسم بالصحة اذا حصل على الطعام بشكل منتظم - الافطار، الغداء والعشاء و 2-3 وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية. كما يصبح من الأسهل على الطفل أن يتعلم الفرق بين الشعور بالجوع والشبع. تجنّبي تناول الطعام بكميات قليلة بين الوجبات، كي يأكل الطفل بشكل جيد في أوقات الوجبات. كما إنه ليس من المفيد للأسنان أن يكون هناك طعام في الفم بشكل دائم.

وجبة الإفطار والوجبات الخفيفة

وجبة الافطار الغنية بالمواد الغذائية يمكن أن تتكوّن مثلاً من عدد من هذه الأشياء:

- لبن مخثّر أو لبن رائب (زبادي) أو رقائق الذرة (كورن فليكس) غير المحلّاة.
- ثريد gröt مع الحليب
- شطائر السمورغوس مع الحليب
- كوب من العصيدة välling
- وبكل سرور قطعة من الفواكه أو الخضروات.

في بعض الثقافات يتناول الناس في وجبة الافطار ما بقِيَ من طعام العشاء، وهذا جيد أيضاً بالطبع.

ولأنّ الأطفال لا يطبقون تناول الكثير من الطعام في كل وجبة فإن الوجبات الخفيفة ما بين الوجبات الرئيسية أهم للأطفال منها الى الكبار. الوجبة الخفيفة الغنية بالمواد الغذائية يمكن ان تتكون من نفس نوع الطعام المقدم في الافطار. واذا استمرت الرضاعة الطبيعية فإن حليب الثدي يشكّل وجبة خفيفة جيدة تمنح الطفل مواد غذائية عديدة، منها دهن أوميغا-3. الكعك المحلى، والبسكويت والآيس كريم والمنتجات الأخرى المحتوية على السكر لاتسهم كثيراً في التغذية، بل تحتوي على الكثير من السكر. لذلك فمن الحكمة أن نتركها الى مناسبات خاصة.

الحبوب الكاملة والالياف

الحبوب الكاملة والالياف مفيدة أيضاً للأطفال الصغار، ولكن الأطفال دون السنتين يمكن أن يصابوا بالإسهال اذا تناولوا أكثر من اللازم. وقد يكون الأمر معكوساً لأطفال آخرين فيصابون بالإمساك. تختلف من طفل الى آخر كمية الألياف التي يمكنهم تناولها دون أن تتأثر المعدة - عليك بالتجربة للوصول الى الكمية الصحيحة. إحدى الطرق الجيدة للحصول على كمية معتدلة من الالياف هي التنوع بين منتجات الحبة الكاملة والأصناف الأقل غنىً بالالياف.



ثلاثة أمثلة على وجبات فطور غنية بالمواد الغذائية



الغداء والعشاء

- يمكن سدّ حاجة الأطفال الى الغذاء بواسطة الطعام المطهي في وجبتي الغداء والعشاء. هناك قاعدة أساسية للحصول على ذلك بواسطة تقديم شئ من المجموعات الغذائية التالية:
- البطاطا، المعكرونة (الباستا)، الرز، البرغل، الكسكس والخبز: تمنح مقادير جيدة من السكريات والالياف، اضافة الى معادن وفيتامينات مهمة مثل الحديد وحمض الفوليك.
 - اللحم، السمك، الدجاج، البيض، الفاصوليا، العدس أو التوفو: تشكّل مصادر مهمة للبروتين، الفيتامينات والمعادن. إن اللحم، والفاصوليا والتوفو مصادر جيدة للحديد.
 - الخضروات، الفواكه الجذرية والثمار العنبية: تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمواد الواقية الأخرى بالإضافة الى الالياف.
 - الحليب، اللبن المخثّر، اللبن الرائب (الزبادي) والمشروبات النباتية كمشروب الشوفان والصويا المعززين: هي مصادر مهمة للكالسيوم وعدد كبير من المعادن والفيتامينات.
 - الزيت والمارجرين السائل لطهي الطعام: مصادر مهمة للدهون المفيدة. اذا كان الطعام قليل الدهن فقد يحتاج الطفل الى قليل من الدهن الاضافي في وجباته الغذائية.
- عوّدي الطفل على شرب الماء والحليب مع الطعام. استعملي الماء البارد، واتركي الحنفية مفتوحة حتى يصبح الماء بارداً، حتى حين تأخذين الماء لأغراض الطهي. قد يحتوي ماء الحنفية الساخن على مواد منها النحاس المتأقّي من أنابيب المياه.

اذا كان لديكم بئر خاص فإن مجلس ادارة الشؤون الإجتماعية يوصي بفحص جودة الماء كل ثلاث سنوات. يمكن لإدارة شؤون البيئة في البلدية التي تقطنون فيها أن تعطيك نصائح عن ما يجب أن تفعله. اذا كان الماء غير مناسب للإستهلاك البشري بسبب وجود البكتريا، أو اذا كان الماء يحتوي على البكتريا الإشريكية القولونية (E.coli)، فيجب غليّ الماء قبل اعطائه الى الطفل. أما بالنسبة للمواد الأخرى فيجب إتباع التوصيات الواردة مع نتيجة تحليل المياه.

أقراي المزيد عن الماء من البئر الخاص في موقع الويب www.livsmedelsverket.se

طعام البيت أم الطعام الجاهز؟

يستمتع البعض بطهي الطعام بينما قد لا يكون آخرون معتادين على طهي الطعام. إن طهي طعام مفيد للأطفال الصغار لاحتياج لأن يكون أمراً صعباً. في مواقع الانترنت وكتب الطبخ يوجد العديد من وصفات الطهي البسيطة التي يمكن أن تساعدك، كما إن هناك الكثير من الطعام نصف المصنَّع والوجبات الجاهزة المناسبة أيضاً للأطفال الصغار.

البعض لا يثق بالطعام المُعدّ في المصانع لأنه يحتوي أحياناً على مواد كيميائية مضافة أكثر من الطعام المنزلي. لذلك فمن المفيد أن تعرفي أن جميع المواد المضافة المستعملة في المواد الغذائية تمّ تقييمها علمياً وهي موافق عليها وآمنة سواء للأطفال أو للكبار. ولكن في الجانب الآخر يجب التأكد من أن المنتجات لا تحتوي على كمية كبيرة من الملح أو السكر. أختاري بكل سرور الطعام الذي يحمل علامة (ثقب المفتاح) - فهو يحتوي على كمية أقل من الملح والسكر.

السّمك والحيوانات البحرية الصدفية

السّمك، والحيوانات البحرية الصدفية من المصادر المهمة لفيتامين دي، اليود والسلينيوم. كما تحتوي الأسماك الغنية بالدهون مثل السلمون، الرنكة والأسقمري (المالكريل) أيضاً على شحم أوميغا-3، وحمض الدوكوساهيكسانويك DHA الذي يحتاجه الأطفال لتطور الدماغ والبصر. لذلك فمن المفيد للأطفال أن يأكلوا السمك غالباً، ويفضل 2-3 مرات في الاسبوع. حاولي أن تنوعي أصناف السمك، فذلك جيد للصحة والبيئة على حدّ سواء. يمكن لعدد قليل جداً من أنواع السمك أن يحتوي على سموم بيئية، إقراي المزيد عن ذلك في صفحة 12.

يرى البعض أن طهي السمك عملية صعبة، ولكنها لا تحتاج أن تكون كذلك - طريقة سهلة هي طهي قطعة سمك في فرن المايكروويف لعدة دقائق. يوجد أيضاً وجبات جيدة نصف مصنّعة ووجبات جاهزة يمكن الحصول عليها. قطع سمك على شطائر السمورغوس، كسمك الأسقمري المعلّب (المالكريل)، هي طريقة سهلة أخرى لتقديم السمك.

ينبغي للأطفال الذين لا يتناولون السمك على الاطلاق أن يأكلوا طعاماً منزلياً بزيت السلجم والمارجرين المصنوع من زيت السلجم. لأنها تحتوي على دهن أوميغا-3 الذي يمكن تحويله الى حمض الدوكوساهيكسانويك DHA في الجسم. كما يحتوي الجوز وزيت بذور الكتان على أوميغا-3.



من المفيد للأطفال أن يأكلوا السمك غالباً. بكل سرور 2-3 مرات في الاسبوع.

الحديد مادة غذائية مهمة يصعب على الأطفال الصغار الحصول على كميات كافية منها. لهذا السبب فإن الثريد والعصيدة المعززة جيدة أيضاً خلال سنوات حياة الطفل الأخرى. اللحم، پودنغ الدم، الخبز المعجون بالدم والأطعمة الأخرى المحتوية على الدم غنية أيضاً بالحديد. الفاصوليا، الحمص، العدس، جبنة التوفو وبعض أنواع المكسرات والبذور مصادر نباتية للحديد.

الفواكه والخضار

يأكل الكثير من الأطفال الفواكه والخضروات بسعادة، لو حصلوا على فرصة لذلك. ومع ذلك فالعديد من الأطفال يأكلون القليل من الفواكه والخضروات. قدمي الخضروات في وجبات الغداء والعشاء على حدّ سواء والفواكه كل يوم. نوّعي الألوان والأشكال، فقد يوقظ ذلك فضول الطفل ورغبته للطعام.

يوجد العديد من الخضروات المجمدة. وتحتوي كما الخضروات الطازجة على نفس الكمية من المواد الغذائية ويمكن طهيها بسرعة. وإذا طبختها في فرن المايكروويف فستحافظ على المواد الغذائية التي تحتويها بشكل أفضل من غليها في طنجرة. طريقة العمل موجودة على غلاف العلبة.

تحتوي الفاصوليا والعدس على مواد يمكن أن تسبب ازعاجات في المعدة ولكنها تختفي بعد غليها. طريقة العمل موجودة على غلاف العلبة. الفاصوليا الطازجة بحاجة أيضاً الى غليها. يوجد أيضاً فاصوليا وعدس في العلب أو عبوات من الورق المقوى وهي جاهزة ويمكن تقديمها مباشرة.

بعض الأمثلة القليلة:

- قطّعي الخيار، الجزر والبروكولي أو القرنبيط وقدميها بينما أنتِ تطبخين الطعام. يمكن تحضيرها بسرعة وقد تُسكت بعض تدمر الطفل من الجوع.
- ضعي الخضروات في الطعام/ مثلاً الجزر المبروش، القرنبيط أو علبة من الطماطم المهروسة، الذرة أو الفاصوليا في صلصة اللحم المفروم أو اليخني.
- غالباً يجد الأطفال الصغار متعة مع «زوارق» التفاح أو الإجاص أو شرائح الموز. كما أن أكلها سهل للطفل الصغير.

اقرأ المزيد عن الطعام النباتي للأطفال.



شطائر السمورغوس مع الحليب

الحليب ومنتجات الحليب مصادر مهمة لمواد عديدة منها الكالسيوم. والكالسيوم ضروري لبناء الهيكل العظمي للطفل والأسنان. يكفي نصف لتر من الحليب، أو اللبن الخاثر كل يوم لسدّ حاجة الطفل من الكالسيوم. كما تحتوي العصيدة هي الأخرى على الكالسيوم، ولكن بكمية أقل من الحليب. تمنح شريحة جبنة مقداراً مساوياً من الكالسيوم كما 1 ½ - ديسيلتر من الحليب.

الحليب قليل الدسم Lättmjölk و المتوسط الدسم mellanmjölk هما مصدران مهمان لفيتامين دي، لأنهما يُعززان بشكل اضافي بالفيتامين دي. ويحتويان لهذا السبب على مقدار من فيتامين دي أكبر بكثير من الحليب الأكثر دسماً. وكذلك تعزّز أنواع عديدة من اللبن المخثّر والرائب القليلة الدسم.

إذا كان طفلك لايتناول على الإطلاق عدداً من منتجات الحليب، مثلاً بسبب حساسية من بروتين الحليب، فينبغي أن تحصلي على مشورة من أخصائي تغذية.

أي حليب يجب أن يشرب الأطفال؟

يحتاج الأطفال دون سن الثانية الى أكثر قليلا من الدهون مما هو في طعام البالغين. لذلك فإن اعطاء الأطفال منتجات الحليب الدسمة يجب أن يبدو طبيعياً. ولكن الأطفال بحاجة على الأكثر الى دهن أوميغا-3 وهو لا يوجد في الحليب. لذلك فمن الأفضل إعطاء الطفل منتجات الحليب القليلة الدسم وبدلاً عن ذلك وضع كمية اضافية قليلة من زيت السلجم في الطعام، لأنه يحتوي على أوميغا-3. يحتوي الحليب القليل الدسم على نفس مقدار الفيتامينات والمعادن الموجودة في الحليب الدسم. كما إن أكثر منتجات الحليب قليلة الدسم تُعزَّر بفيتامين دي وهي لهذا السبب مصادر مهمة لفيتامين دي للأطفال.

الزبدة، المارجرين والزيت

إن أوميغا-3 مهم لنمو الأطفال وتطورهم. وزيت السلجم غني طبيعياً بأوميغا-3. الطريقة السهلة ليحصل طفلك على أوميغا-3، هي أن تختاري زيت السلجم ودهون الطهي التي تحتوي على زيت السلجم مع شطائر السمورغوس وفي طهي الطعام. يحتاج الأطفال دون سنتين أيضاً الى كمية من الزيوت أكثر من البالغين ولهذا فإن المارجرين الأكثر دسماً أفضل من المارجرين قليل الدسم. تحتوي الزبدة على مقدار ضئيل من أوميغا-3، ولذلك فهي ليس الاختيار الأنسب للطفل. واذا اخترت مع ذلك اعطاء طفلك الزبدة فمن المهم على وجه الخصوص أن تستعملي زيت السلجم في طهي الطعام وأن يأكل الطفل الأسماك الغنية بالدهون التي تعطيه أوميغا-3. يحصل الأطفال الذين يرضعون على أوميغا-3 من حليب الأم أيضاً.

كم يحتاج الأطفال الصغار من الطعام؟

من الطبيعي أن لا يستمر الطفل في زيادة مقدار وجباته الغذائية بنفس الايقاع كما في العام الأول، لأن الطفل لا ينمو بنفس السرعة كما في السابق. واذا قمنا بصفتنا بالغين بإسناد مسؤولية مقدار الوجبات الى الطفل فإن الطفل يأكل غالباً كمية معتدلة من الطعام، موزعة على فترة طويلة. لهذا السبب لاتضعي كميات كبيرة جداً من الطعام، بل دعي الطفل يطلب كمية اضافية منه. احياناً يأكل طفلك قليلاً جداً، ويشعر بعد ذلك بالجوع سريعاً. وأحياناً أخرى يأكل كثيراً ويكون شبعاناً جداً. يحتاج الطفل الى التمرين لإكتشاف كمية الطعام المعتدلة المناسبة له.

هل يحتاج الطفل الى كمية اضافية من الفيتامينات والمعادن؟

يحتاج الطفل الى الفيتامينات والمعادن لينمو ويتطور، ولكن من الأفضل كثيراً الحصول عليها من الطعام بدلاً من المواد الاضافية. يرغب الكثيرون مع ذلك بإعطاء أطفالهم فيتامينات ومعادن اضافية، من أجل الأمان لا أكثر. ولكن الأطفال يحصلون على كميات أكثر من اللازم من بعض المواد اذا تناولوا المواد الاضافية، الأمر الذي قد يسبب ضرراً أكبر مما لو تناولوا كميات أقل من حاجتهم. لذلك فلا تُعطي مواداً اضافية غير قطرات فيتامين دي الى طفلك دون أن تستشيري أولاً الممرضة في مركز رعاية الطفولة BVC.



قطرات فيتامين دي

لا يحصل الأطفال على كمية كافية من فيتامين دي من الطعام. وقد يؤدي نقص فيتامين دي الى عدم تطوّر الهيكل العظمي للطفل بشكل طبيعي. لذلك فمن الضروري الاستمرار في اعطاء قطرات فيتامين دي يومياً حتى يبلغ الطفل سنتين.

- ويحتاج بعض الأطفال الى قطرات فيتامين دي حتى بعد بلوغ الطفل عامين من العمر. وهذا يشمل الأطفال ذوي البشرة الداكنة، لأن مادة الخضاب الموجودة في الجلد تساعد على تكوّن كميات أقل من فيتامين دي في الجلد.
- الاطفال الذين لايتواجدون كثيراً خارج المنزل أو يرتدون الملابس التي تغطي الوجه، الذراعين والساقين عندما يتواجدون في الخارج.
- الأطفال الذين لا يحصلون على طعام معزز بفيتامين دي، مثلاً الحليب قليل الدسم lättmjölk أو الحليب متوسط الدسم mellanmjölk وأنواع المرجرين.
- الأطفال الذين لا يأكلون السمك.

طعام نباتي

يختار عدد أكبر من الناس تناول الطعام النباتي. وهذا مفيد للصحة والبيئة على حدٍ سواء. لهذا السبب فمن المناسب أن يتعلم طفلك بشكل مبكر التمتع بالطباق النباتية المختلفة. البعض ينوعون ويأكلون الطعام النباتي أحياناً فقط، والبعض يختار عدم تناول اللحم فقط بينما يختار آخرون الإبتعاد تماماً عن كل ما له صلة بالمملكة الحيوانية. عادة لايشكل الإبتعاد عن تناول اللحوم أية مشكلة على الإطلاق.

ولكن عندما يختار المرء تناول الطعام النباتي، والابتعاد عن تناول اللحم، السمك، الحليب والبيض، فيحتاج المرء الى معرفة واسعة للحصول على نظام غذائي يمنح الطفل حاجته من المواد الغذائية الضرورية. اذا أخترت إعطاء طفلك الطعام النباتي فيجب استشارة الممرضة في مركز رعاية الطفولة BVC.

وبغض النظر عن الغذاء النباتي الذي تتناوله فمن المهم أن لا تبعد فقط عن المواد الغذائية الحيوانية بل تعويضها بمواد غذائية نباتية غنية.

إذا كان طفلك يتناول الطعام النباتي بشكل كبير فينبغي له كل يوم أن يتناول طعام من ضمنه

- البقوليات كالفاصوليا، البازلاء، العدس، التوفو ومنتجات الصويا الأخرى.
- منتجات الحبة الكاملة.
- الخضروات والفواكه
- الحليب قليل الدسم lättmjölk والحليب متوسط الدسم mellanmjölk أو المشروبات النباتية المعززة.
- زيت السلجم والمارجرين المحتوي على زيت السلجم.

يحتوي الغذاء النباتي على كمية كبيرة من الألياف. وتسبب الألياف شعوراً بالشبع لدى الطفل وهناك خطر أن لا يحصل الطفل على الطاقة والمواد الغذائية طالما تجعله الألياف يشعر بالشبع. لهذا السبب من المهم على وجه الخصوص الانتباه الى زيادة كمية الوجبات النباتية الصغيرة كما ينبغي.

إذا أكل طفلك طعاماً نباتياً يحتوي على اللاكتوز النباتي يصبح من السهل أن يحصل على كمية كبيرة من الدهون المشبعة إذا كان جزءاً كبيراً من وجبات الطعام مصنوعة من الحليب والجبن، مثلاً أنواع الجراتنج. لهذا السبب من المهم إختيار منتجات حليب قليلة الدسم للأطفال الذين يأكلون طعاماً نباتياً يحتوي على اللاكتوز.

يجب أن يحصل الأطفال الذين يتناولون طعاماً نباتياً على فيتامين بي 12 وفيتامين دي من المواد الاضافية أو المنتجات المعززة.

يوجد في موقع الويب www.livsmedelsverket.se العديد من النصائح العملية عن كيفية الحصول على طعام نباتي مفيد للأطفال الصغار.

الحساسية

إذا شككت بوجود أعراض الحساسية

إذا كنت تعتقد أن طفلك لا يتحمل مادة غذائية معينة فمن المهم أن لا تستبدي من تلقاء نفسك تلك المادة الغذائية. لأن ذلك قد يجعل من الصعب الوصول إلى التشخيص الصحيح. وإستشيري على الدوام العاملين في مركز رعاية الطفولة BVC أولاً. قد تكون هناك تفسيرات أخرى لإصابة الطفل بإضطرابات في المعدة، أو ظهور طفح جلدي لديه أو أن يتفاعل الطفل بطريقة أخرى.

إذا كان طفلك يعاني من الحساسية

أن أكثر أنواع الحساسيات شيوعاً خلال سنوات الطفولة هي ضد بروتين الحليب وبروتين البيض. وإذا كان طفلك يعاني من حساسية فمن المهم أن تحصلي على مشورة خاصة من أخصائي تغذية.

يوجد في موقع الويب www.livsmedelsverket.se المزيد من المعلومات عن الحساسية المفرطة ضد الطعام.



فكرّي بالنظافة بشكل إضافي عند طهي الطعام للأطفال.

ماينبغي أن تفكرّي به في المطبخ

الأطفال الصغار سريعو التأثر بالبكتريا اوالفيروسات التي يمكن أن تسبب التسمم الغذائي. لهذا السبب فمن المفيد التفكير بشكل اضافي بالنظافة عند طهي الطعام للطفل أو معه. من المهم طبعاً أن تغسلي يديك مباشرة قبل البدء بطهي الطعام، وأيضاً بعد معالجة اللحم الطازج والدجاج. اغسلي لوح تقطيع الطعام وأدوات المطبخ بعناية بعد تقطيع اللحم أو الدجاج. كما إنه من المستحسن غسل الخضروات، خصوصاً الخضروات ذات الأوراق.

فقد يحتوي اللحم الطازج على بكتريا ضارة، مثل بكتريا ehec. لهذا السبب لاتدعي الطفل يتذوق اللحم المفروم الطازج أو اللحم الطازج. وإقلي اللحم المفروم والدجاج بشكل جيد.

إذا كنت ستقومين بتخزين الطعام المتبقي، ضعيه في الثلاجة أو المجمدة بأقرب وقت ممكن. إذا بقي الطعام في الخارج في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين فقد تبدأ البكتريا بالنمو في داخله. يمكن وضع الكميات الصغيرة من الطعام الساخن أو الدافئ مباشرة في الثلاجة.

لإتأكلي الطعام المحروق

عندما يحترق الطعام تتكون مواداً ضارة ليست جيدة سواء للأطفال أو الكبار. إقطعي الجزء المحترق، أو إرمي الطعام الذي إحترق بشكل كبير. من المستحسن أيضاً أن تدعي الطعام يصبح بلون ذهبي وأصفر وليس بلون ذهبي بني عند طهيته.

هل هناك شيء لا ينبغي للأطفال تناوله؟

يشعر العديد من الآباء بالقلق من أن الطعام الذين يتناولوه الأطفال يحتوي على مواد ضارة. على الرغم من أن الأطفال قد يكونوا أكثر حساسية لبعض المواد من البالغين فإن ذلك يُؤخذ في الاعتبار، على سبيل المثال، عند فرض قيود على كمية المبيدات التي يُسمح بأن تبقى في الفواكه والخضار أو المواد المضافة المعتمدة. لهذا السبب فلا داعي للشعور بالقلق من هكذا مواد.

يمكن تقريباً تناول جميع أنواع الطعام حتى للأطفال، ولكن هناك بعض الأشياء التي ينبغي أن يتجنبها الأطفال الصغار:

السّمك المحتوي على سموم بيئية

يمكن للمرء أن يأكل أكثر أنواع الأسماك، ولكن بعضها يمكن أن يحتوي على نسبة عالية من السموم البيئية. هذه الأنواع هي

- سمك الرنجة strömming من بحر البلطيق
- أسماك السلمون lax وسمك السلمون المرقط öring التي يتم صيدها في بحر البلطيق وبحيرات فينرن وفيترن (وليس الذي ينمو في أحواض تكاثر الأسماك).
- السمك الأبيض sik من بحيرة فينرن
- سمك الشاد röding من بحيرة فينرن

هذه الأنواع من السمك تحتوي على نسبة عالية من الديوكسين وثنائي الفينيل متعدد الكلور PCB، حتى إن الفتيات والنساء في عمر الولادة والأطفال الى 18 عاماً لا ينبغي لهم تناوله أكثر من مرتين الى ثلاث مرات في العام.

نادراً ما تتوفر أسماك السلمون lax والسلمون المرقط öring وسمك الشاد röding التي يتم صيدها من البحر والبحيرات في المتاجر العادية. أما أسماك السلمون التي تُباع عادة فتتنمو في أحواض تكاثر الأسماك دائماً تقريباً.

الأطفال الذين يتناولون أسماك الصيد الشخصي

أسماك الفرخ النهري Abborre، الكراكي gädda، الصندر gös والبربوط Burbot يمكن أن تحتوي على الرئبق. ويمكن للأطفال الذين يأكلون هذه الأنواع من السمك أكثر من مرة واحدة في الاسبوع أن تدخل الى أجسامهم كميات قد تكون ضارة على المدى الطويل. لذلك فمن المستحسن التنوع مع أنواع أخرى من السمك. السمك الطازج/المجمّد من أنواع التونة tonfisk، الهلبوت الكبير hälleflundra، سمكة السيف svärdfisk، القرش haj والشفنين rocka يمكن أيضاً أن تحتوي على الرئبق.

الإغذية الصحية Hälsokost

منتجات الغذاء الصحي Hälsokost، مثلاً مستخلصات النباتات والأعشاب، لم يتم إختبارها بطريقة علمية إلا نادراً. ولا يتم إختبارها أيضاً على الأطفال ولهذا السبب لا يمكن معرفة ما اذا كانت ضارة أو لا. عند التسويق يدعون غالباً بأن لها تأثيرات جيدة على الصحة، ولكنها قد لا تكون مناسبة للأطفال الذين هم في مرحلة النمو والتطور. لهذا السبب لا تُعطي طفلك منتجات الأغذية الصحية.

القهوة، الشاي الأسود ومشروبات الطاقة

لا ينبغي للأطفال الصغار تناول القهوة أو كميات كبيرة من الشاي الأسود ومشروبات الكولا، لأنها تحتوي على الكافيين. ذلك إن الأطفال أكثر حساسية للكافيين من الكبار ويمكن أن تكون لهم ردود أفعال مختلفة مثل خفقان القلب والغثيان. يمكن لمشروبات الطاقة أن تحتوي على كمية كبيرة من الكافيين ولا ينبغي لذلك السبب إعطائها الى الأطفال.

الحليب غير المبستر

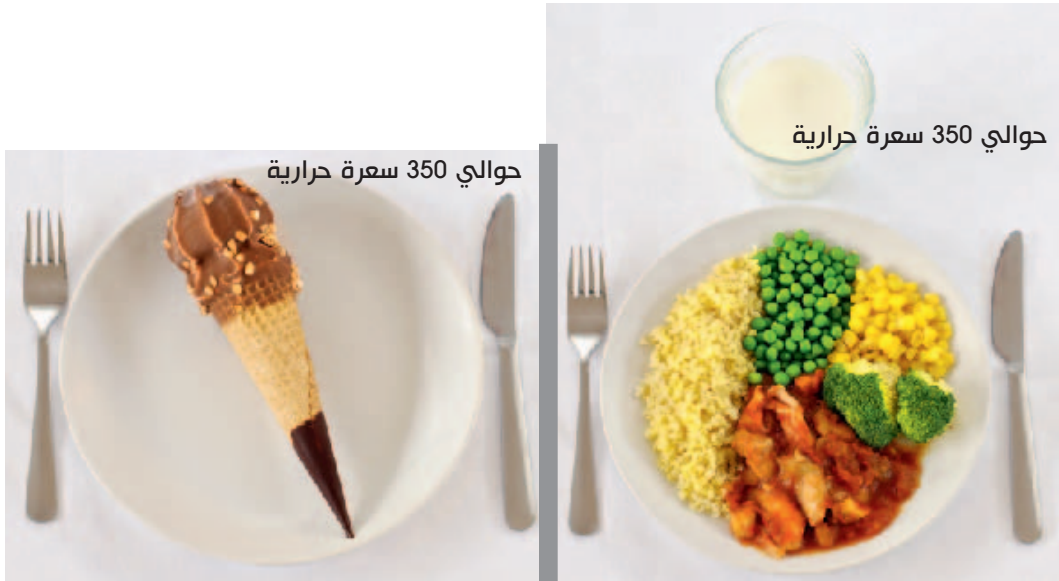
قد يحتوي على بكتريا ضارة، مثل بكتريا Ehec وبكتيريا العتيقة campylobacter. لذلك لاينبغي للأطفال والكبار على حد سواء أن يشربوه. وهذا يشمل أيضاً الجبنة الطازجة المصنوعة من الحليب غير المبستر. هذه الجبنة لا تتوفر إلا نادراً في المتاجر العادية، ولكنها قد تكون موجودة لدى منتجي الجبنة المحليين. إن بكتريا Ehec “جديدة” نسبياً، إذ بدأت بالانتشار في تسعينات القرن الماضي في السويد ويمكنها أن تسبب أمراضاً خطيرة في الكليتين لدى الأطفال الصغار. يُمنع بيع الحليب غير المبستر في المتاجر، ولكن يمكن الحصول عليه من المزارع.

الملح

في عمر سنة واحدة يمكن لجسم الطفل تنظيم توازن الملح. مع ذلك إستمري بوضع القليل من الملح، لأن كميات الملح الكبيرة يمكنها أن تسبب ارتفاع ضغط الدم حتى لدى الأطفال. إحدى طرق تقليل الملح هي اختيار المنتجات التي تحمل علامة ثقب المفتاح، مثلاً رقائق الذرة (الكورنفلريكس)، الخبز والجبنة. لأنها تحتوي على كمية من الملح أقل من المنتجات التي لا تحمل علامة ثقب المفتاح. تجنب أيضاً الموالح، كرقائق البطاطس المجففة والمملحة chips وأقواس الجبنة ostbågar، لأنها مملحة كثيراً على الأغلب. إختاري الملح المعزز باليود، ولكن لاتضعي الكثير من الملح. إن اليود ضروري لتنظيم الأيض (استقلاب الطعام) كما إن الملح المعزز باليود مصدر مهم سواء للأطفال أو الكبار. يُذكر على المغلف اذا كان الملح يحتوي على اليود.

السولانين في البطاطس الخضراء

البطاطس الخضراء أو التالفة تحتوي على السولانين، وهي مادة يمكن أن تسبب آلاماً في المعدة وكذلك التقيؤ والاسهال. لذلك ينبغي على الأطفال والكبار تجنّب هذه البطاطا.



السكر، الحلويات، العصير والمشروبات الغازية

تجنبني الحلويات، العصير والمشروبات الغازية أطول فترة ممكنة. أنها تحتوي على القليل من المواد المغذية والكثير من السكر، الذي لايحتاجه الأطفال. يمكن لكميات السكر الكبيرة أن تضرّ بأسنان الطفل. وقد تجعل الطفل لايحتمل أكل مايكفيه من الطعام العادي، أو أن يُصاب بالبدانة المفرطة فيما بعد.

وقد لايفكر المرء بأن أنواعاً أخرى من الطعام تحتوي على الكثير من السكر. وهذا يشمل أنواعاً كثيرة من زبادي الفواكه، مشروبات الزبادي، الكورنفلينكس، العصائر، وجبة الرز الخفيفة rismellanmål وماشابه. من غير الضروري تعويد الطفل على أن يكون للأشياء مذاقاً حلواً. وبدلاً من زبادي الفواكه يمكنك أن تعطي الطفل مثلاً الزبادي الطبيعي أو اللبن المخثر وتخلطيه مع الفواكه والثمار العنبية. أما ما يتعلق برقائق الذرة flingor و الميسلي müsli فهناك العديد من الأنواع التي لاحتوي على الكثير من السكر.

أقرأ أي كمية السكر المضافة الى المنتج على غلاف العبوة. يمكنك أيضاً اختيار المنتجات التي تحمل علامة ثقب المفتاح. يُسمح بوضع علامة ثقب المفتاح على رقائق الذرة، الزبادي واللبن المخثر المحتوي على القليل من السكر ودون أي مواد تحلية.



إنتبهي لفخاخ السكر غير المرئية - عوّدي طفلك بدلاً عن ذلك على مذاقات ليست حلوة. الى اليسار في الصورة يمكنك مشاهدة كمية السكر المضافة التي يحتويها زبادي الفواكه، العصير، مشروب الشوكولاتة والكريمات.

النصائح الأكثر أهمية باختصار

- **من المستحسن أن يحصل الطفل على** أنواع مختلفة من الطعام - وهذا يعوّد الطفل على مذاقات مختلفة ويحصل على تنوّع جيد في الطعام
- الطعام بشكل منتظم - الإفطار، الغداء والعشاء و 2-3 وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- البطاطا/ المعكرونة (الباستا)، الرز، البرغل، الكسكس، الخبز أو الحبوب المقشرة (الجريش) كل يوم
- السمك 2-3 مرات في الإِسبوع
- اللحم، الدجاج، البيض، الفاصوليا، العدس أو التوفو كل يوم
- الخضروات مع كل وجبة طعام والفواكه والثمار العنبية كل يوم
- الحليب قليل الدسم، الحليب المخثر أو اللبن الرائب (الزبادي)
- المارجرين على شطائر السمورغوس والمارجرين السائل أو الزيت لطهي الطعام
- الماء أو الحليب كشراب مع وجبات الطعام.

- الاستمرار في اعطاء قطرات فيتامين دي يومياً حتى بلوغ الطفل سنتين. يحتاج بعض الأطفال الى قطرات فيتامين دي حتى بعد بلوغهم عامين.
- إختاري الملح المعزز باليود، ولكن لاتضعي الكثير من الملح. تجنبي الموالح لأطول فترة ممكنة.

- **من المستحسن أن يحصل الطفل على** أنواع مختلفة من الطعام - وهذا يعوّد الطفل على مذاقات مختلفة ويحصل على تنوّع جيد في الطعام
- الطعام بشكل منتظم - الإفطار، الغداء والعشاء و 2-3 وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- البطاطا/ المعكرونة (الباستا)، الرز، البرغل، الكسكس، الخبز أو الحبوب المقشرة (الجريش) كل يوم
- السمك 2-3 مرات في الإِسبوع
- اللحم، الدجاج، البيض، الفاصوليا، العدس أو التوفو كل يوم
- الخضروات مع كل وجبة طعام والفواكه والثمار العنبية كل يوم
- الحليب قليل الدسم، الحليب المخثر أو اللبن الرائب (الزبادي)
- المارجرين على شطائر السمورغوس والمارجرين السائل أو الزيت لطهي الطعام
- الماء أو الحليب كشراب مع وجبات الطعام.

- الاستمرار في اعطاء قطرات فيتامين دي يومياً حتى بلوغ الطفل سنتين. يحتاج بعض الأطفال الى قطرات فيتامين دي حتى بعد بلوغهم عامين.
- إختاري الملح المعزز باليود، ولكن لاتضعي الكثير من الملح. تجنبي الموالح لأطول فترة ممكنة.



هل ترغبين بمعرفة المزيد؟

زوري موقع www.livsmedelsverket.se

حيث توجد معلومات عن الطعام الخاص بالأطفال
وكثير غير ذلك.