# أربع خطوات أساسية لتغذية الطفل الصائم



◄يصوم كثير من الأطفال في رمضان رغبةً في مشاركة آبائهم وأُمّهاتهم، ويشجّع كثير من الآباء والأُمّهات ذلك، رغبةً في تعويد أبنائهم على الصيام في عمرٍ مبكر، لكنّ بعض الأُمّهات يحترن في طريقة تعويد الطفل الصغير على الصيام، ويتخوفن من سوء تغذية الطفل خاصّة في ظل ساعات الصيام الطويلة خلال الصيف، فهل لهذه المخاوف أسباب حقيقية؟

في الواقع، يمكن استغلال شهر رمضان لتعديل العادات الغذائية الخاطئة لدى كلٍّ من الكبار والصغار على حدٍّ سواء، فالالتزام بمواعيد محدّدة لتناول الطعام وزيادة تناول السوائل بعد الإفطار تُعدّ عادات صحّية في الأساس، ويبقى على الأُمّ تنظيم تناول المأكولات والعصائر في الفترة بين الإفطار والسحور، وكذلك اختيار نوعيات الطعام الضرورية والمفيدة في الوقت نفسه.

هناك أربع خطوات أساسية عليكِ اتباعها عند تعويد طفلكِ على الصيام:

1- ابدئي الصيام تدريجياً مع طفلكِ:

شجّعي طفلكِ على الصيام من سن 7 سنوات، وكلّ عام سيصبح أفضل ممّا قبله، إذ يعتبر الأطباء سن 7 سنوات هو الأفضل، لأنّه سن التمييز والإدراك، ولأنّ الطفل الصغير يكون أكثر فهماً لكلامكِ لكن بشرط التدرج، فاجعليه يصوم 10 أيّام إلى الظهر فقط، ثمّ 10 أيّام إلى العصر، ثمّ 10 أيّام إلى المغرب، حتى يعتاد الجسم على التغيرات، التي يواجهها خلال الصوم، مثل هبوط مستوى الجلوكوز في الدم، مع

أهمية السحور دائماً في كلّ الأوقات في وقت ما قبل الفجر للأُسرة كلّها.

يجب على كلّ أُمّ مراقبة طفلها جيّداً في أثناء صومه للتأكّد من سلامة حالته الصحّية.

2- احرصي على تنوّع الأطعمة التي تقدميها لطفلكِ في وجبة الإفطار:

من الضروري جدّاً كسر الصيام بتناول التمر مع الحليب أو العصير، ثمّ يأتي دور الحساء أو الشوربة، فالتمر يمدّ الطفل بالألياف الغذائية، والحساء (خصوصاً شوربة العدس) يمدّ الطفل بكثير من المواد الغذائية، بالإضافة إلى السوائل.

تُعدّ السلطة كذلك عنصراً ضرورياً في الإفطار، فهي غذاء غني بالألياف والفيتامينات والمعادن وأيضاً الماء، وتساعد على منع حدوث الإمساك.

احرصي على تنوّع وجبة الإفطار، على أن تحتوي على جميع العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات، كالأرز والمكرونة والخبز والمعجنات، والبروتينات كاللحوم والدجاج والسمك، والخضروات المطهية أو السلطة، ويمكنكِ تأجيل تناول الوجبة الرئيسية لما بعد ساعة مع وقت العشاء مثلاً.

3- اهتمي بتناول طفلكِ السوائل ما بين وجبتي الإفطار والسحور:

يحتاج الطفل لشرب كميات كبيرة من الماء، أي ما لا يقل عن 8 أكواب، بالإضافة إلى الحليب والعصائر والزبادي، ويفضّل أيضاً الاعتماد على وجبات خفيفة من الفواكه الغنية بالماء، مثل البطيخ والبرتقال والعنب، فللفواكه دور مهم جدّاً في إمداد الأطفال بالطاقة، التي يحتاجونها خلال اليوم، وكذلك لإعطائهم الإحساس بالانتعاش بعد ساعات الصيام الكثيرة.

إن كنتِ ستخرجين مع طفلكِ بعد الإفطار، فلا تنسي أن تصطحبي معكِ بعض الوجبات الخفيفة، يمكنكِ وضع بعض حبات العنب في علبة مع زمزمية من الماء أو العصير.

4- قدمي له الأطعمة الغنية بالبروتينات في وجبة السحور:

تتضمّن الأطعمة الغنية بالبروتينات، مثل الجبن والزبادي والحليب، وأيضاً الفول والعدس والمكسرات والبيض ومنتجات الألبان، ويفضل أيضاً أن تحتوي وجبة السحور على الخضروات والخبز البلدي والحبوب الكاملة والفواكه المجففة.

ما يجب عليكِ تجنّبه من الأطعمة:

يجب تجنّب تناول بعض الأغذية، مثل المشروبات الغازية، التي تسبب حدوث الانتفاخ وتؤثّر على عملية الهضم، وكذلك الحلويات، يجب الاكتفاء بكميات قليلة جدّاً منها، وأيضاً الأغذية الحارة والمقلية والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، ويجب أيضاً تجنّب الأغذية المُملّحة خصوصاً في وجبة السحور.

لا تضغطي على طفلكِ لتناول كميات كبيرة من الطعام، إذ يؤدي ذلك لحدوث الانتفاخ وسوء الهضم، لذا يعتبر تقسيم الإفطار على وجبتين خياراً مثالياً، فيجب عدم دفع الطفل للقيام بتدريبات جسمانية منهكة، لأنّها تؤثّر على طاقة الجسم في فترة الصيام►.