

النمو والتطور من

منظور التمريض

غذائية الاحتياجات عبر الفئات العمرية:

(1) الاحتياجات الغذائية لحديثي الولادة:

- ☐ السعرات الحرارية: 105-108 سعرة حرارية/كجم/يوم ومتطلبات السوائل:
- 140 - 160 مل/كجم/يوم الأطفال حديثي الولادة الذين يتغذون على التركيبة
- ☐ يضاعفون وزنهم عند الولادة بين 3.5 إلى 4 أشهر من العمر.
- ☐ يتضاعف وزن الأطفال حديثي الولادة الذين يرضعون رضاعة طبيعية عند
عمر 5 أشهر.

(2) النمط الغذائي للرضيع

| كمية: | <u>تردد التغذية</u> | عمر |
|-------------------|---------------------|----------------|
| 60-90 مل لكل | كل 3-4 ساعات | الميلاد -1 شهر |
| تغذية | | |
| 90-120 مل لكل لتر | كل 4 - 3 ساعات | 2-4 شهور |
| تغذية | | |

(2) النمط الغذائي للرضيع

كمية التغذية

من 4 إلى 6 أشهر للكليل تطعام الطفل، وعادةً حبوب الأرز

تغذية 4 مرات أو أكثر يومياً

6-8

من 6 إلى 8 أشهر للكليل تطعام الطفل، والفواكه،

شهور

تغذية 4 مرات يومياً

تناول 4 مرات يومياً

(2) النمط الغذائي للرضيع

كمية:

تردد التغذية

عمر

160 مل لكل وجبة

8-10

يستمتع بالأطعمة الناعمة التي تكون على شكل أصابع،

تناول 4 مرات يومياً

شهور

160-225 مل لكل وجبة

10-12 تناول معظم الأطعمة اللينة على المائدة مع العائلة

شهور يستخدم كوب مع أو بدون غطاء

حاول إطعام نفسك بالملعقة، التي تنسكب في كثير من الأحيان.

تناول 4 مرات يومياً

توصيات لتقديم الأطعمة الصلبة في مرحلة الطفولة:

- استخدم وجبات فردية وليس وجبات مركبة.
- قم بتقديم طعام جديد واحد في كل مرة، وانتظر على الأقل 3 أيام لتقديم آخر لأنه في حالة تطور حساسية الطعام أو عدم تحمله، سيكون من السهل التعرف عليه.
- تجنب إضافة السكر والملح والبهارات إلى الأطعمة.

توصيات لتقديم الأطعمة الصلبة في مرحلة الطفولة:

| عمر | نوع الطعام |
|----------------------|---|
| 4 - 6 أشهر | • حبوب الأرز |
| 6 - 8 أشهر. | • الفواكه والخضروات |
| 9 أشهر | • صفار البيض |
| 8 - 10 أشهر • اللحوم | |
| 12 شهر | • بياض البيض (من أكبر مسببات الحساسية) • العسل |

الفطام

□ هي عملية إدخال أي طعام غير الحليب في النظام الغذائي للرضيع،

□ عمر 4-6 أشهر للأسباب التالية:

□ ربما لم تعد إمدادات الحليب تلبي العناصر الغذائية

متطلبات النمو

□ الجهاز المعوي أكثر قدرة على التعامل مع البروتينات الأجنبية

□ قدرة الكلى على تحمل زيادة كميات البروتين

(3)الأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة (6-1)سنوات) النمط الغذائي

توفير مجموعة متنوعة من المواد الغذائية

تقديم وجبات صغيرة متكررة

ري فوت ما يكفي من الخضار الورقية الخضراء والفواكه ومصادر الألبان لتناول الكالسيوم

م يدقت الطعام بطريقة ملونة وجذابة.

لا تجبر الطفل على الأكل أو رشوة الطفل بالحلويات أو الحلويات.

الحد من مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام

(4) النمط الغذائي للأطفال في سن المدرسة (6-12 سنة)

- ☐ الخيارات الغذائية تعتمد إلى حد كبير على الخيارات الغذائية للأسرة، مجموعات الأقران، وسائل الإعلام.
 - ☐ تقديم التنوع في الوجبات. تجنب الرتابة وشجع الخيارات الصحية للوجبات الخفيفة
 - ☐ بدلاً من المقلية
- الوجبات الخفيفة غير الصحية مثل رقائق البطاطس

(4) النمط الغذائي للأطفال في سن المدرسة (6-12 سنة)

- ☐ تعد الوجبات المدرسية ووجبات الغداء المرزومة جزءًا مهمًا من المدخول الغذائي اليومي.
- ☐ تحقيق التوازن بين الغذاء والنشاط البدني.
- ☐ الإكثار من تناول الحبوب، والفواكه، والخضروات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- ☐ معتدلة من السكريات والملح.

(4) النمط الغذائي للأطفال في سن المدرسة (6-12 سنة)

☐

إشراك الطفل في اتخاذ الخيارات الغذائية.

☐

-تشجيع الطفل على تناول الطعام مع العائلة على طاولة الطعام.

☐

لا تخطي وجبة الإفطار أبدا.

☐

لا تقدمي الطعام أمام التلفاز

☐

تجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول.

(5)النمط الغذائي للمراهقين (12)إلى 18 سنة)

☐

تناول وجبات متوازنة وصغيرة ومتكررة

☐

تعليم كميات مناسبة من الأطعمة من جميع الأطعمة
مجموعات.

☐

اختيار النظام الغذائي الذي يحتوي على الكثير من الحبوب والخضروات ومنتجات
الألبان.

☐

اختيار نظام غذائي منخفض الملح والسكر والدهون (الدهون المشبعة).

(5) النمط الغذائي للمراهقين (12) إلى 18 سنة)

- ☐ إشراك المراهق في حسن الاختيارات وتحضير الطعام الصحي.
- ☐ لا تنس مناقشة مخاوف النظام الغذائي وآثاره من القيود الغذائية.
- ☐ -شرب كميات أقل من المشروبات المحلاة بالسكر (مثل المشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية، ومشروبات الفاكهة،

طرق تقييم التغذية

التعامل مع الفرد وقياس المعايير الموضوعية.

ويمكن تلخيصها في: ABCD

أ) القياسات البشرية، ب) الكيمياء الحيوية،

المختبر، ج) السريري، د) التقييم الغذائي

1- قياسات الأنثروبومترية:

وهو قياس الجسم:

كمس ، نزول ، ل و طول ، طية الجلد ، طي حم (الذراع ، الرأس ،
الصدر) والنسب (المقاسات).

-2 التقييم البيوكيميائي والمختبري :

تحليل :

□ البلازما

□ خلايا الدم

□ البول،

□ أنسجة الكبد ,

□ العظام والشعر

-3الفحص السريري:

ويستخدم عددًا من العلامات الجسدية المعروفة بأنها مرتبطة بسوء التغذية ونقص
الفيتامينات والمغذيات الدقيقة

4- طرق التقييم الغذائي

- تذكر النظام الغذائي على مدار 24 ساعة. • استبيان تردد الطعام • التاريخ الغذائي.
- مذكرات أو سجل الغذاء

Name: _____
Date: _____



Use the food diary to write down everything you have eaten this week.
You could include some pictures.

| | Breakfast | Lunch | Dinner | Snacks |
|-----------|-----------|-------|--------|--------|
| Monday | | | | |
| Tuesday | | | | |
| Wednesday | | | | |
| Thursday | | | | |
| Friday | | | | |
| Saturday | | | | |
| Sunday | | | | |

My favourite meal was:

My least favourite meal was:

؟؟؟؟

THANKS شُكْرًا