

النمو والتطور من منظور التمريض

غذائية
الاحتياجات عبر
الفئات العمرية:

(الاحتياجات الغذائية لحديثي الولادة:

- السعرات الحرارية: 105-108 سعرة حرارية/كجم/يوم ومتطلبات السوائل:
140-160 مل/كجم/يوم للأطفال 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

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

٢) النمط الغذائي للرضيع

كودة التغذية

تلقنيلو 4 مرات أو أكثر يومياً

6-8

٦٩٦٥ مذيلًا لكتاب الترجوب للأرز، والفاكه،

شہور

تفضیلوات

٣٥. ٤ مرات یومیاً

(2) النمط الغذائي للرضيع

عمر	تردد التغذية	كمية:
8-10 شهور	● يستمتع بالأطعمة الناعمة التي تكون على شكل أصابع، ● تناول 4 مرات يومياً ● يتناول معظم الأطعمة اللينة على المائدة مع العائلة ● تناول كوب مع أو بدون غطاء	● 160 مل لكل وجبة ● 160-225 مل لكل وجبة
● 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
6 - 14 شهر	• حبوب الأرز
8 - 10 شهر.	• الفواكه والخضروات
10 شهر	• شهفار البيض
10 - 12 شهر	• اللحوم
12 شهر	• بياض البيض (من أكبر مسببات الحساسية)
	• العسل

الفطام

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

عمر 6-4 أشهر للأسباب التالية:

ربما لم تعد إمدادات الحليب تلبي العناصر الغذائية
متطلبات النمو

الجهاز المعاوي أكثر قدرة على التعامل مع البروتينات الأجنبية
قدرة الكلى على تحمل زيادة كميات البروتين

(الأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة 1-6) (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

مي دقت □ 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 المرزوقة جزءاً مهماً من المدخل الغذائي اليومي.
- تحقيق التوازن بين الغذاء والنشاط البدني.
- الإكثار من تناول الحبوب، والفاكهه، 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 أبداً.
- لا تقدمي الطعام أمام التلفاز
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول.

(5) النمط الغذائي للمرأة الحامل (12 إلى 18 سنة)

- تناول وجبات متوازنة وصغرى ومتكررة
- تعلم 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 للمرأهقين (12 إلى 18 سنة)

- إشراك المرأة في حسن الاختيارات وتحضير الطعام الصحي.
- لا تنس مناقشة مخاوف النظام الغذائي وأثاره 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، لوطلاطية الجلد، طيحم (الذراع، الرأس،
الصدر) والنسب (المقاسات).

2-التقييم البيوكيميائي والمخبري :

تحليل :

□البِلازما

□خلايا الدِّم

□البُول،

□أنسجة الكبد

,

□العظام والشعر

3-الفحص السريدي:

ويستخدم عدداً 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
- 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:	

?????

شکرًا
THANKS