

لقاء تدريبي حول مفاهيم الغذاء والتغذية خلال مراحل الطفولة

تدور حول المحاور التالية
أساسيات الغذاء والتغذية الصحية
الغذاء والتغذية خلال مراحل الطفولة
مهارات الاتصال الجماهيري في مجال الغذاء والتغذية

اعداد

ا. د / مجدى نزيه عزمى
استاذ ورئيس قسم التثقيف الغذائى بالمعهد القومى للتغذية
رئيس المؤسسة العلمية للثقافة الغذائية
رئيس مجلس ادارة جريدة الغذاء والتغذية
عضو اللجنة القومية لعلوم التغذية باكاديمية البحث العلمى

مقدمة

رغم تعدد غذاء الانسان والحكمة والعقل التي ميز بهما الله بنى آدم ، فان الغذاء والتغذية تمثل أكبر مشاكله على الاطلاق ، ورغم محدودية غذاء الحيوان الا أننا لم نرى عليه بوضوح مشاكل سوء التغذية .

ووجد الانسان على الأرض منذ أكثر من سبعة آلاف عام ، كان يعيش فيها في كثير من الأحيان لأكثر من مائة عام دون تناول دواء واحد ، وفي القرن الأخير فقط ظهرت معظم التكنولوجيا العلاجية وكذلك معظم المشاكل المرضية ، لماذا ؟

* هل لأن الانسان كان يحيا مواكبا للشمس في استيقاظه ونومه وفي تنظيم مواعيد وجباته ؟

* هل لأن الانسان كان بعيدا عن مصادر التلوث المختلفة (الكيميائية – الكهرومغناطيسية – الفكرية ...)؟

* هل لأن الانسان كان قليل التعرض للضغوط النفسية والعصبية المختلفة ؟

* هل لأن الانسان كان أكثر نشاطا ولم يكتشف بعد الريموت كونترول ؟

ربما تكون واحدة أو أكثر من هذه الأسباب ، فجميعها عناصر السلوك الحياتي اليومي الذي يحدد الى حد كبير المستوى الصحي للانسان .

وتتدخل كثير من العوامل - الفسيولوجية والاجتماعية والتربوية والعقائدية والنفسية والسياسية والاقتصادية والبيئية - في رسم أنماط التغذية للانسان كمفاهيم واتجاهات وسلوكيات حول غذائه وتغذيته .

والتغذية الصحية من أهم العمليات التي يستطيع بها الانسان الحفاظ على حياة ومزاولة نشاطاته المختلفة بصورة جيدة ومقاومة للأمراض ، فالتغذية الجيدة ينبغي أن تقابل احتياجات الجسم المختلفة تبعا للسن والجنس والحالة الفسيولوجية والنشاط البدني اليومي المبدول. فالطفل تختلف احتياجاته من الغذاء عن المراهق أو البالغ أو الكهل أو الحامل أو المرضع أو المريض أو النشيط أو الكسول... الخ

فتزداد احتياجات الطفل والمراهق والحامل والمرضع من أغذية البناء والطاقة والوقاية مقارنة بالشخص البالغ ، وتزداد احتياجات الذكور الغذائية من مختلف الأغذية مقارنة بالاناث فيما عدا عنصر الحديد ، وتزداد احتياجات الشخص النشيط من أغذية الطاقة مقارنة بالشخص الكسول، وتنخفض احتياجات الشيوخ الغذائية من مختلف المغذيات مقارنة بالشباب ... الخ، وعليه فالتغذية الجيدة هي حصول الشخص على جميع العناصر الغذائية الأساسية الضرورية لبناء جسمه وامداده بالطاقة ومنحه الوقاية ضد الأمراض ، ويتسم الغذاء بعدم اكتمال واحد منة بجميع العناصر الغذائية الأساسية مجتمعة ، كما أنه يتسم كل غذاء بقيمته الخاصة به دون غيره من الأغذية سواء أكانت هذه القيمة غذائية أو وقائية أو علاجية ، لذلك فينبغي الحصول على جميع الأغذية المتاحة بصورة متوازنة ، وللتغذية الصحية مظاهر عامة منها :

- أن تتم عملية هضم الطعام بسهولة .
- أن تكون كمية الغذاء تسد الاحتياجات الجسدية من نشاط و حيوية .
- أن يكون وزن جسم الشخص وخطوطه الرئيسية متشابهة ومتماشية مع مثيلاتها من أجسام من هم في مثل سنه و جنسه .

الغذاء و التغذية الصحية

3×3

للغذاء و التغذية الصحية ثلاثة أبعاد ثلاثية المحاور

(1)العادات	(2)المكونات	(3)القيمة
(1)تنظيم الوجبات	(1)أغذية الطاقة	(1)القيمة الغذائية
(2)الاعتماد على الأغذية الطبيعية	(2)أغذية البناء	(2)القيمة الحيوية
(3)أمان وسلامة الغذاء	(3)أغذية الوقاية	(3)القيمة المناعية

البعد الأول : العادات

للعادات تأثير كبير على صحة الغذاء و التغذية حيث تستطيع بعض العادات الخاطئة ابادة و تدمير أى تدابير صحية تراعى فى تغذية الفرد خاصة :

(1) تنظيم مواعيد الوجبات : حيث أوضحت كثير من الدراسات و الاحصائيات كما نادت به الأمثال، أن تنظيم مواعيد الوجبات مبكرا خاصة المرتبطة بالشمس - الفطور مع الفجر و العشاء مع العشا و الغذاء عندما تنصف الشمس السماء - حيث أوضح العلماء الذين درسوا علاقة الأشعة الكونية بالعمليات الحيوية للجسم بأنه هناك ارتباط بين هبوط الأشعة تحت الحمراء من الشمس - وهى عند تعامد الشمس مع الأرض - و بين نشاط العمليات الحيوية المختلفة خاصة المرتبطة بالمخ و الجهاز الهضمى، و قد يكون ذلك سببا فى أن الآباء و الأجداد جعلوا الوجبة الرئيسية - الدسمة - هى الغذاء، و جعلوا الفطور و العشاء خفيفا .

(2) الاعتماد على الأغذية الطبيعية : أوضحت كثير من الدراسات و البحوث الغذائية و التغذوية و الصحية الآثار السلبية لتراكم المركبات الكيميائية - المضافة للأغذية اثناء تصنيعها - داخل الجسم نتيجة الافراط فى استهلاكها ، خاصة على الكبد و الكليتين و العمليات الحيوية المختلفة ، لذلك فإن أكثر الفئات تأثرا بذلك هم الفئات الحساسة كالأطفال و المراهقين و الحوامل و المرضعات و الشيوخ و المرضى .

(3) أمان وسلامة الغذاء : ويقصد بها خلو الأغذية من عوامل التلوث، و تعتبر عمليات التنظيف للأغذية من أهم العادات الصحية فى الوقت الحاضر، حيث تعددت عوامل التلوث - تلوث بيولوجى و كيميائى و اشعاعى - و عليه فيجب الاهتمام بالنظافة الجيدة و التامة للتخلص من الميكروبات و الطفيليات و بويضاتها و كذلك المبيدات المختلفة التى ترش على المزروعات كميبيدات للآفات و الحشائش و الحشرات.

البعد الثانى : المكونات

تحدد مكونات الوجبة الغذائية الوظائف التى تقدمها تلك الوجبة لمن يتناولها، فينبغى أن تقدم الوجبة الغذائية ثلاثة وظائف رئيسية وهى منح الطاقة و البناء و الوقاية، و عليه فينبغى أن تتكون الوجبة الغذائية من :

(1) أغذية الطاقة : وهى المواد الكربوهيدراتية - نشويات و سكريات - كالأرز و المكرونة و الخبز بأنواعه المختلفة و الدرنات كالبطاطس و البطاطا و الفلقاس، و العسل بنوعية و السكر و الحلو، و أيضا المواد الدهنية بنوعها - الحيوانية و النباتية - كالسمن البلدى و النباتى و الزبد و القشدة و الزيوت بجميع أنواعها و الشحوم الحيوانية و الأغذية الدهنية كالسمن و اللب و الفول السودانى و جوز الهند و المكسرات، حيث ينبغى أن تتوافر واحدة أو أكثر منها فى الوجبة الغذائية لمنح الطاقة اللازمة للنشاط و الحركة و القيام بالعمليات الحيوية الأساسية داخل الجسم، حيث كل جرام من المواد الكربوهيدراتية بنوعها يعطى 4 سعر، و أن كل جرام من المواد الدهنية بنوعها يعطى 9 سعر.

(2) أغذية البناء : وهى المواد البروتينية بنوعها - الحيوانية و النباتية - كاللحوم بجميع أنواعها و الطيور بجميع أنواعها و الأسماك و الكائنات البحرية بجميع أنواعها و الأعضاء الحيوانية الداخلية كالكبد و الطحال و اللسان ، و البيض و الألبان السائلة و المتخمرة و الجبن بجميع أنواعه، و كذلك البقول كالفول و العدس و الفاصوليا الجافة و اللوبيا الجافة و الترمس و الحمص و الحلبة، حيث ينبغى أن تتوافر واحدة أو أكثر منها فى الوجبة الغذائية لبناء خلايا و أنسجة الجسم و تعويض التالف منها .

(3) أغذية الوقاية : وهى مجموعة الفيتامينات و مجموعة المعادن و الألياف النباتية بنوعها - القابلة للذوبان فى الماء و غير القابلة للذوبان فى الماء - وهى المغذيات التى تتوافر فى الخضراوات و الفاكهه بكميات وفيرة و فى الحبوب و البقول بنسب أقل، و يعتبر طبق السلطة الخضراء المتكامل و المتنوع الأشكال و الألوان مصدر جيد لأغذية الوقاية .

وفيما يلي نعرض لبعض النماذج لوجبات متكاملة العناصر الغذائية من أغذية الطاقة والبناء والوقاية :

أغذية الطاقة	أغذية البناء	أغذية الوقاية
خبز	فول أو طعمية	سلطة خضراء متكاملة
أرز	فاصوليا جافة أو لوبيا جافة	"
خبز	عدس أصفر	"
أرز و مكرونة	عدس بجبة و حمص	"
خبز	بصارة	"
أرز	لحوم حمراء	"
مكرونة	دجاج	"
خبز	بيض	"
خبز	جبن	"
أرز	سمك	"
مكرونة	كبدة	"

البعد الثالث : القيمة

مع نتائج كثير من الدراسات والبحوث الغذائية والتغذية الحديثة، لم يعد الاهتمام بالقيمة الغذائية للأغذية وحدة كافي فلا بد من الأخذ في الاعتبار ما سمي بالقيمة الحيوية والقيمة المناعية للأغذية وذلك لتحديد القيمة الحقيقية للأغذية ، حيث :

(1) القيمة الغذائية : وهي ما تحتوية الوجبة الغذائية من عناصر غذائية كمواد الطاقة المختلفة والمواد البروتينية و مجموعة الفيتامينات ومجموعة المعادن والألياف النباتية ، فكلما تعددت مكونات الوجبة الغذائية من أغذية الطاقة و البناء والوقاية كلما ارتفعت القيمة الغذائية للوجبة .

(2) القيمة الحيوية : هي الفرق بين مايتناوله الإنسان وما يخرجة من بقايا عناصر الطعام ، فكلما زادت القيمة الحيوية للعناصر الغذائية التي تحتويها الوجبة كلما زادت استفادة الجسم من هذه العناصر ، فالقيمة الحيوية للبروتين يمكن ان تصل الى 85% والسكريات والنشويات الى اكثر من 95% والدهون الى 75% ، لكن المعادن والفيتامينات فتتراوح هذه النسبة بين 10 – 90% حسب العوامل التي تؤثر عليها ، و تتدخل كثير من العوامل الغذائية والتغذوية في مستوى القيمة الحيوية للغذاء مثل نوعية الغذاء ومصادرة المختلفة ومعاملات اعادة وتجهيزه وطريقة ومواعيد تناوله والتداخلات الغذائية المختلفة والعادات الغذائية التي يمارسها الإنسان وسلامة وامان تلك الأغذية والطرق المختلفة لطهي الطعام والأضافات المختلفة الطبيعية او الكيميائية... الخ ، فإنة مما لاشك فيه ان مصدر الغذاء يؤثر تأثيراً مباشراً في مستوى القيمة الحيوية للعناصر الغذائية حيث تؤثر المركبات المختلفة الموجود في هذا المصدر على مدى امتصاص استخدام العنصر الغذائى ، كذلك فان مستوى تواجد هذا العنصر في المصدر يعد عاملاً هاماً في هذا الصدد .

(3) القيمة المناعية : الأغذية المناعية هي الأغذية المحتوية على عناصر ومركبات مناعية وقائية تساهم في تدعيم الجهاز المناعى للجسم أو الوقاية من المشاكل الصحية المختلفة خاصة المزمنة، ك بعض أنواع البذور والحبوب والأعشاب والخضراوات والثمار والأغذية الطبيعية والفاكهة، وفيما يلي نتعرف على بعض تلك الأغذية:

- أولا : البذور مثل (الكتان – عباد الشمس – الحبة السوداء... الخ)
 ثانيا : الحبوب مثل (القمح النابت – العدس النابت – الحلبة النابتة... الخ)
 ثالثا : الأعشاب مثل (الكمون – الجنزبيل – الياقوت – البردقوش... الخ)
 رابعا : الخضراوات مثل (الثوم – القرنبيط – الخرشوف – اللفت – الزعتر... الخ)
 خامسا : الثمار مثل (الزيتون – النبق – التوت... الخ)
 سادسا : الطبيعية مثل (اللبن – عسل النحل... الخ)
 سابعا : الفاكهة مثل (الرمان – البلح... الخ)

الغذاء والتغذية ومراحل الطفولة

تعتبر التغذية في مرحلة الطفولة من أهم العمليات التي تحدد بشكل كبير المستوى الصحي للفرد فيما بعد، ولذلك قسم علماء التغذية مرحلة الطفولة الى أربعة مراحل فرعية، تتسم كل منها بسمات خاصة من حيث متطلبات تغذيتها ، والمراحل هي :

- مرحلة الرضاعة المطلقة (منذ الولادة حتى الشهر السادس)
- مرحلة الفطام (من الشهر السادس حتى نهاية العام الثاني من العمر)
- مرحلة السن قبل المدرسى (سنتين حتى ستة سنوات)
- مرحلة السن المدرسى (ستة سنوات حتى اثنتى عشر سنة)

• أولاً : مرحلة الرضاعة المطلقة

ويتضح من تسميتها أهمية الالتزام باقتصار تغذية الطفل على الرضاعة الطبيعية، حيث أنها الأكثر تناسبا وأمانا مع متطلبات واحتياجات الطفل في تلك المرحلة، يتغذى فيها الطفل عند طلبه.

منذ الولادة حتى نهاية الشهر الخامس أو بداية الشهر السادس من العمر: وفيها تكون تغذية الطفل قاصرة على الرضاعة الطبيعية فقط دون إدخال أى نوع من المغذيات للطفل أياً كان بشرط أن تكون الأم تتمتع بصحة جيدة وإدرار طبيعي للبن مع مراعاة عدم التدخل في تنظيم مواعيد الرضاعات، ويترك الطفل حسب رغبته الشخصية، فقط عليها عدم إرضاعه إلا في حالة طلبه للرضاعة، وفي حالة عدم كفاية لبن الأم لطفلها نتيجة سوء تغذيتها، أو وجود أى مشاكل أخرى كتشقق حلمات الثدي أو وجود أى مرض مزمن عند الأم كأمرض القلب وتصلب الشرايين أو البول السكري أو أمراض الكلى أو أمراض الكبد المزمنة أو أمراض المخ والجهاز العصبي أو أى مرض يستلزم تعاطى عقاقير، ففي هذه الحالة يستلزم عدم إرضاع الطفل رضاعة طبيعية واللجوء إلى الإرضاع الخارجى ويتم ذلك عن طريق الألبان المعدة لهذا الغرض الخاصة بهذه المرحلة مع مراعاة عدم إعطاء ألبان البقر أو الجاموس أو الماعز أو اللبن المجفف الاعتيادى حتى مع تخفيفه لأن نسب مكوناته إلى بعضها لا يستطيع جسم الطفل امتصاصها مثل أن يتم نهاية الشهر السادس من العمر، على أن تكون هذه الرضعات أيضاً حسب رغبة الطفل من حيث مواعيدها، أما عن كميتها فتكون بكمية لا تقل عن 90سم³ فى المرة الواحدة حتى تمام الشهر الثالث من العمر، ولا تقل عن 120سم³ فى المرة الواحدة حتى تمام الشهر السادس من العمر، ويتم إعداد هذه الرضعات بالمقادير المدونة على كل علبه حسب نوعها فى قائمة تعليمات التحضير.

• ثانياً : مرحلة الفطام

وهي مرحلة التحول التدريجى لتغذية الطفل من الاعتماد على الرضاعة الى الاعتماد على الغذاء الاعتيادى، حيث تستغرق مدة التحول التدريجى عاما ونصف، بحيث تكون تغذية الطفل فى العام الثانى قائمة على أربعة وجبات اعتيادية مع رضعتين فقط متزامنان مع موعد نوم الطفل، ويستغنى عنهما بانتهاء العام الثانى .

التغذية فى الشهر السادس من العمر: وهي التغذية التي تدخل للطفل من بداية الشهر السادس حتى نهايته، وفيها تستمر الرضاعة الطبيعية من الأم أو الرضاعة الصناعية من الألبان الاعتيادية ويفضل الألبان المجففة العادية والغير مدعمة بأى نوع من المغذيات الدقيقة كالألبان المدعمة بفيتامين أ أو المدعمة بفيتامين د، وذلك لتيسير على الطفل سهولة الامتصاص، حيث يصعب على جسم الطفل امتصاص مكونات اللبن الغير متوازن فى نسبة الداخلية المختلف عن النسب الأصلية للبن، مع مراعاة إضافة أربع وجبات خارجية للطفل بالتدريج وهم صفار البيض السائل يتم إدخاله لمدة ثلاثة أيام ثم تضاف الوجبة الثانية فى الثلاثة أيام التالية مع ثبات الوجبة الأولى كل يوم، وتكون الوجبة الثانية عبارة عن حساء الخضر المسلووق والمهروس أو المضروب فى الخلاط مع مراعاة أن يكون دافئ ومدعم بشعرة ملح ونقطتين من عصير الليمون، ثم يضاف فى الثلاثة أيام الثالثة عصير الطماطم المصفي أو عصير البرتقال المصفي بمقدار معلقتين على الأكثر غير مخففين بالماء ثم يضاف فى الثلاثة أيام الرابعة المهلبية الخفيفة "السائلة" ويكون بذلك تم إدخال أربعة أطعمة للطفل فى هذه الشهر يستمر عليهم حتى نهاية الشهر السادس من العمر وهذه الأطعمة الأربعة تمثل معظم العناصر الغذائية الرئيسية للطفل من مواد بروتينية المتوفرة فى صفار البيض واللبن المستخدم فى إعداد المهلبية والمواد الدهنية المتوفرة فى صفار البيض واللبن أيضاً وكذلك المواد الكربوهيدراتية الموجودة فى النشا والسكر الداخلى فى إعداد المهلبية وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية الموجودة فى الأربع وجبات.

التغذية فى الشهر السابع من العمر: وهي المغذيات التي تدخل للطفل من بداية الشهر السابع حتى نهايته مع استمرار التغدى على الأغذية السابقة التي تم إدخالها فى الشهر السادس، وتغذية الشهر السابع عبارة عن الكبد

ويفضل كبد الدواجن ويتم اختيارها على اساس المواصفات الطبيعية الصحيحة لها حيث تكون ذات لون بنى محمر وخالية من البقع أو التجمعات البيضاء أو الزرقاء وذات سطح ناعم ولا مع وتسلق جيداً ثم تضرب فى الخلاط مع حسائها ويوضع عليها شعرة ملح ونقطتين ليمون، ويمكن أن يتناولها الطفل على هذه الصورة أو يضاف إليها 8/1 رغيف بلدى ويقطع قطع صغيرة ويهرس معها. ويتم إضافة أيضاً البقول فى هذا الشهر مع تصفيتهـ "كالعدس- الفاصوليا- اللوبيا" ما عدا الفول- ويضاف أيضاً الحبوب كالأرز- القمح الذى يعدّ فى صورة بليلة مع السكر واللين ويضرب فى الخلاط ويتناوله الطفل.

التغذية فى الشهر الثامن من العمر: وهى المغذيات التى تدخل للطفل من بداية الشهر الثامن حتى نهايته مع استمرار التغذية على الأغذية السابقة التى تم إدخالها فى الشهرين السادس والسابع، والأغذية التى تضاف فى الشهر الثامن عبارة عن الفول المدمس منزوع القشرة المهروس المضاف إليه 8/1 رغيف بلدى مع شعرة ملح وقليل من عصير الليمون ونقطتين زيت، ثم يضاف أيضاً فى هذا الشهر اللحوم البيضاء المسلوقة والمهروسة كالدواجن والأسماك على أن يتم هرسها جيداً ويفضل تقطيعها بالسكين عكس اتجاه النسيج خاصة فى الدواجن إلى قطع صغير جداً يتناولها الطفل موضوعة فى حسائها أو مع الأرز المفلفل أو الخضراوات المطهية بشرط دكها جيداً بالشوكة.

التغذية فى الشهر التاسع من العمر: وهى المغذيات التى تدخل للطفل من بداية الشهر التاسع حتى نهايته مع استمرار التغذية على الأغذية السابقة، والأغذية التى تضاف فى الشهر التاسع هى بياض البيض على ان يتم طهيه جيداً ودهكه بالشوكة حتى يسهل هضمه، كذلك تضاف اللحوم الحمراء بشرط فرمها جيداً أو ضربها فى الخلاط بعد تمام نضجها أو تقطيعها بالسكين لقطع صغيرة جداً عكس اتجاه النسيج وتقليبها جيداً مع الأغذية الأخرى كالأرز أو الخضراوات المطهية المهروسة.

التغذية خلال الشهر العاشر والحادى عشر والثانى عشر: وهى المغذيات التى تتغذى عليها الطفل خلال الثلاثة أشهر الأخيرة من العام الأول وهى عبارة عن جميع أغذية الأسرة التى تم إدخالها للطفل كلتها ولكن بصورة سائلة حيث يكون الطفل تم إدخال جميع الأغذية الجديدة له ويكون قادراً على هضم وامتصاص جميع أنواع الغذاء بشرط أن يكون سائلاً تماماً أو شبه سائل حيث فى هذه العمر لم يكن قد أكتمل للطفل الأسنان التى تمكنه من طحن وتمزيق الطعام، على أن تكون عدد هذه الوجبات أربعة يومياً وذلك مع استمرار التغذية على الرضاعة الطبيعية ثلاثة رضعات على مدار 24 ساعة.

التغذية فى العام الثانى من العمر: يتم فيها استمرار الرضاعة الطبيعية طوال العام الثانى ولكنها تكون قاصرة على النوم أى مرتين يومياً ينام الطفل على ثدى أمه مرة أثناء الظهيرة والمرة الثانية لنوم الليل أما التغذية الخارجية فهى عبارة عن أربع وجبات يومياً من أغذية الأسرة ولكن بصورة نصف سائلة تتناسب مع إمكانية أسنان الطفل للمضغ والتقطيع وذلك بشرط أن تتضمن وجبات الطفل الأربعة جميع المغذيات المحتوية على العناصر الغذائية الأساسية ولتسهيل حساب مغذيات الطفل الأساسية يمكن القول بضرورة توافر الأغذية التالية: بيضة يومياً + أى نوع من أنواع اللحوم الحمراء أو البيضاء أو الكبد بالإضافة إلى كوب اللبن وقطعة الجبن الأبيض التى تساوى حجم البيضة مع ضرورة توفر الطماطم أو البرتقال يومياً مع توافر الأغذية الكربوهيدراتية النشوية أو السكرية مع كل الوجبات حيث ضرورة مراعاة تكامل وتوازن الوجبة الغذائية.

ثالثاً : مرحلة السن قبل المدرسى

وهى مرحلة الاعتماد على الأغذية الاعتيادية، وتتسم هذه المرحلة بارتفاع احتياجات الطفل الغذائية مقارنة بحجم ما يستطيع تناولة من الغذاء، ولذلك كان تخطيط وجباته اليومية على أساس أربعة وجبات أساسية فى مواعيد منتظمة على أن تكون بين كل وجبة وأخرى خمسة ساعات لسلامة عمليات الهضم والامتصاص، وكذلك لتنظيم عمليات الشعور بالجوع والشبع اللذان يتدخلان بشكل كبير فى تنظيم وزن الجسم والوقاية من نقص أو زيادة الوزن .

تغذية السن ما قبل المدرسة:

وهى المرحلة العمرية المحصورة بين 2-6 سنوات وفيها يكون الطفل أكمل عدد من الأسنان والضرروس كافية لمضغ الطعام المعتدل الغير محتوى على ألياف حيوانية طويلة كاللحوم الحمراء والدواجن التى ما زال فى هذه السن يجب تقطيعها لقطع صغيرة عكس اتجاه النسيج، ويجب أن تكون عدد الوجبات فى هذه المرحلة أربعة ساعات لا تقدم فيها أى نوع من الأغذية لإعطاء فرصة كافية للجهاز الهضمى للعمل بالإضافة لإعطاء الطفل فرصة للشعور بالجوع عند ميعاد الوجبة التى تليها، كما يراعى تكامل الوجبة الغذائية للطفل وتوان مكوناتها مع بعضها البعض، مع مراعاة الاحتفاظ ببعض أنواع الأغذية أثناء التخطيط اليومى للغذاء وهى كوب اللبن والبيضة ونوع اللحوم الحمراء أو البيضاء والخضراوات والفاكهة بالإضافة لأى نوع أو أكثر من أغذية الطاقة "الدهون- النشويات- السكريات" مع أهمية التنوع فى الأغذية التى تقدم مثل تغيير طريقة الطهى للبيض كأن يقدم مغلى أو مسلوقة أو شكشوكة أو مع الفول أو عجة أو أمليت باللبن أو الدقيق، هذا بالإضافة لباقى أغذية الأسرة.

رابعاً : مرحلة السن المدرسى

تعتبر هذه المرحلة هي ختام مراحل الطفولة التي تتحكم تغذيتها فى رسم وتحديد- بشكل كبير - المستوى الصحى للفرد خلال فترة مراهقته ، كما أن هذه المرحلة هي أولى مراحل حياة الطفل العملية ، التي تتسم :

• بالحركة والنشاط البدنى المتزايد .

• بالاحتكاك بالمجتمع الخارجى وقرناء سنه وقضاء وقت طويل خارج المنزل مما يعرضه لتقلبات الجو المختلفة والأترية والعدوى ...الخ، سواء مع الزملاء أو الأصدقاء أو الجيران و ذلك فى المدرسة أو النادى أو المنتزهات ...الخ ، الأمر الذى يشكل طبيعة خاصة لنمط تغذية الطفل فى هذه المرحلة ، حيث ترتفع احتياجات الطفل الغذائية اليومية فى هذه المرحلة من مختلف المغذيات العامة و الدقيقة :

(مواد الطاقة : كربوهيدريت ودهون) للنشاط المتزايد .

(البروتينات) لمقابلة عمليات النمو و البناء .

(مجموعة الفيتامينات والمعادن) لتدعيم الوقاية والمناعة .

الأمر الذى جعل لزاما للوفاء بهذه المتطلبات، الالتزام بالأربعة وجبات اليومية الرئيسية مع وجبة خفيفة بينية صغيرة الحجم ومركزة المغذيات ، لسهولة تقبل الطفل لها مع قدرتها فى تعويض الطفل احتياجاته الاضافية ، وعليه فقد لجأت الهيئات الحكومية المعنية بصحة وتغذية الطفل الى تقديم تلك الوجبة البينية للطفل عن طريق المدرسة فى صورة بسكويت يحتوى على مواد الطاقة ومواد البناء (المواد الكربوهيدراتية والمواد الدهنية والمواد البروتينية) للعمل على مساعدة الطفل فى الوفاء بالاحتياجات الغذائية الاضافية .

تغذية السن المدرسى:

ويقصد بها المرحلة العمرية المحصورة بين سن السادسة وسن الثانية عشر وفيها يخرج الطفل من حيز الأسرة إلى المجتمع حيث تزداد الحركة والنشاط وكذلك تزداد احتمالية التعرض للأمراض المختلفة نظراً للخروج مبكراً فى البرد أو للتعرض للأتربة والغبار فى المدرسة أو الاحتكاك مع الآخرين قرنائهم اللذين قد يتصادف مرضهم بأى مرض، ولذلك ينبغي أن تتسم وجبات هذه المرحلة بعدة سمات منها:

- 1- ارتفاع محتوى الوجبات من المواد الوقائية "الفيتامينات والأملاح المعدنية" المتوافرة فى الخضراوات والفاكهة.
- 2- الاهتمام بالبروتين الحيوانى المتمثل فى البيضة وكوب اللبن والأغذية الحيوانية الأخرى كاللحوم حيث تزداد احتياجات أطفال هذه المرحلة للغذاء البروتينى اللازم لعملية البناء البدنى والدهنى.
- 3- التركيز على أغذية الطاقة "الدهون- المواد الكربوهيدراتية" لمقابلة المنصرف من مواد الطاقة أثناء النشاط البدنى المبذول فى المدرسة، ويلاحظ ضرورة تركيز أغذية الطاقة فى وجبتى نصف النهار الأول "وجبة الفطور قبل النزول للمدرسة، ووجبة ما بين الفصل الدراسى اليومى.
- 4- الاهتمام بالترام مواعيد تناول الطعام وثباتها والحرص على عدم تناول أى أغذية سابقة التصنيع بين الوجبات.
- 5- تقسيم كوب اللبن الكبير على وجبتى الفطور والعشاء والحرص على تناول البيض قبل النزول للمدرسة مع 3/1 رغيف بلدى والاهتمام بتغذية ما بين الفصل الدراسى وتكون قطعة جبن فى حجم البيضة داخل 4/3 رغيف فينو.