

الجمهورية التونسية . وزارة الصحة
معهد زهير قلال للتغذية والتكنولوجيا الغذائية

دليل التغذية للطفل والمراهق

الطبعة الثانية

2016



الهدف من هذا الدليل

يهدف هذا الدليل إلى شرح النظام الغذائي السليم الذي يوفر للطفل والمراهق من 3 إلى 19 سنة حاجياتهم الغذائية التي تضمن نموهم الأمثل مع حماية صحتهم من خلال تقديم معلومات حول التغذية المتوازنة والإجابة على تساؤلات تعترض العديد من الأولياء والشباب في حياتهم اليومية.





محتوى الدليل



القسم الأول

4

الحاجيات الغذائية للطفل والمراهق

5

• البروتينات

6

• الدهون

7

• السكريات

8

• الألياف

9

• الأملاح المعدنية

13

• الفيتامينات

14

• الماء



16

أجوبة على بعض التساؤلات





دليل التغذية للطفل و المراهق (3-19 سنة)

القسم الأول

الحاجيات الغذائية للطفل والمراهق

- يجب التأكيد على أن الحاجيات الغذائية تتوفّر عبر تغذية متنوّعة ومتوازنة تشتمل على العناصر التالية:

البروتينات، (الزلاّليات) والدهنيات والسكريات
والأملاح المعدنية والفيتامينات والماء

- تختلف حاجيات الجسم للطّاقة حسب العمر والوزن ومستوى النّشاط البدني وكذلك حسب الجنس ابتداء من سنّ العاشرة حيث تكون الحاجيات عند الذكور أكثر في هذه الفترة.

إعلم

يحتاج جسم الطفل
للطّاقة للنمو وللقيام
بوظائفه البيولوجية.

تقاس الطاقة بوحدة تسمى السعرة الحرارية وتتوفر من إحتراق:

الدهنيات: 9 يوفر سعرات حرارية

البروتينات: 4 يوفر سعرات حرارية

السكريات: 4 يوفر سعرات حرارية





البروتينات

● تلعب البروتينات الدور الأهم في نمو الجسم ومناحته وتزداد الحاجيات اليومية لها حسب السن.

● البروتينات نوعان:

بروتينات حيوانية ومن المستحسن إستهلاكها على الأقل مرّة في اليوم (إلا مجموعة الحليب ومشتقاته يجب أن تتوفر في الوجبات الثلاثة)



سمك



لحم



دجاج



بيض



الحليب ومشتقاته
(3 مرات في اليوم)

بروتينات نباتية ومن المستحسن تناول نوعين أو أكثر خلال الوجبة الواحدة لتوفير كل العناصر الغذائية اللازمة للجسم.



أرز



حبوب قمح وشعير وذرة
ومشتقاتها من خبز وعجين



بقول جافة مثل
لوبيا وحمص وعدس





الدهنيات

- للدهنيات دور أساسي في توفير الطاقة إلى جانب أنها تدخل في تركيبه الخلايا وبعض الهرمونات الهامة. كما أنها تلعب دورا هاما في تكوين الجهاز العصبي لدى الجنين وفي عملية البلوغ.
- الدهنيات نوعان:

دهنيات نباتية



مكسرات



زيوت نباتية

دهنيات حيوانية



زبدة



اللحوم



أصفر البيض



جبنة



الحليب الكامل



الدجاج





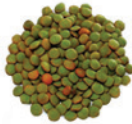
السكريات

تمثل السكريات أهم مصدر للطاقة التي يحتاجها الطفل والمراهق للقيام بالنشاطات المختلفة كاللعب والحركة والتفكير وهي نوعان:

الانشويات féculent



مقرونة



عدس



حمص



كسكسي



أرز



بطاطا



خبز

الالانشويات وهي تنقسم الى جزئين

سكريات غير ضرورية



سكر



عسل



عصير
معلب



مشروب غازي



حلى

سكريات ضرورية



خضر



حليب وياغرت



غلال

إعلم

السكريات والدهنيات هي أساسا أغذية الطاقة





الألياف الغذائية أو «السلوك» Les fibres alimentaires

للألياف دور وقائي من الإمساك (أو القبض La constipation) ودور أساسي في تعديل عملية
إمتصاص الدهون والسكريات:

المصادر الغذائية:



خضر



خبز و حبوب كاملة



غلال



غلال جافة



بقول جافة





الأملاح المعدنية

يحتاج الطّفل والمراهق إلى كلّ الأملاح المعدنية التي يحتاجها الكهل ولكن يكتسي البعض منها أهمية خاصة لدورها في عملية النمو:

الكالسيوم

للكالسيوم دور أساسي في تكوين العظام والأسنان وتقويمها وحماية الجسم من إرتفاع ضغط الدّم ومن أمراض القلب والشرايين.

المعادلات الغذائية للكالسيوم:

300 ملغرام من الكالسيوم

=



300 غ من الريقوتة
والجبنة الأبيض

أو



30 غ من جبنة أحمر
أو قروياري

أو



2 ياغورت

أو



250 مل
من الحليب





دليل التغذية للطفل و المراهق (3-19 سنة)

الحاجيات اليومية للكالسيوم حسب السن

الأمثلة	الحاجيات اليومية للكالسيوم	العمر
 +  +  Petit suisse 1 1 ياغرت 250 مل من الحليب	500 مغ	3 سنوات
 +  +  1 جبن مطبوخ (مثلث أو مربع) 1 ياغرت 500 مل من الحليب (2 أوعية)	700 / 800 مغ	من 4 ← 9 سنوات
 +  30 غ جبن أحمر أو قرويوار 3 ياغرت		
 +  150 غ ريقوتة 4 ياغرت		
 +  +  4 ياغرت 500 مل من الحليب (2 أوعية) 1 لتر من الحليب (4 أوعية)	1200 مغ	من 10 ← 18 سنوات
 +  100 غ جبن أحمر أو قرويوار 2 ياغرت		





الحديد

- الحديد عنصر معدني أساسي يدخل في تركيب الهيموغلوبين Hémoglobine داخل الكريات الحمراء التي تنقل الأكسجين إلى الأنسجة.
- يتوفر الحديد من مصدرين:

مصدر نباتي

معدنوس
وخضر خضراء



بقول جافة



مصدر حيواني

كبد ولحوم



إعلم

- تحتاج المراهقة إلى أكثر حديد بسبب الحيض
- نقص الحديد يؤدي إلى ظهور مرض فقر الدم ويمكن أن يؤثر على القدرات الذهنية والبدنية للطفل والمراهق.
- يجب استهلاك الأغذية الغنية بالفيتامين ج (برتقال وقوارص وطماطم...) مع الحديد النباتي لتسهيل عملية امتصاصه





اليود

- اليود مكوّن أساسي لهرمون الغدّة الدرقيّة Thyroïde التي تلعب دورا هاما في نموّ الطفل وتكوينه النّفسي والحركي (Développement psychomoteur) ويتوفّر اليود في البصل واللوبياء الخضراء والمنتجات البحريّة: السمك، غلال البحر وكذلك في ملح الطّعام الذي أضيف له اليود في تونس.

الزنك

- يؤدي نقص الزنك إلى اضطرابات في جهاز المناعة وبعض الأمراض الجلدية لدى الطفل وفي حالة قصوى إلى تأخير في النموّ، وأهم مصادر الزنك هي:



الحبوب الكاملة



اللحوم



غلال البحر

إعلم

الفيتامينات والأملاح المعدنية هي أغذية وقاية ولا توفر أي سعة حرارية.





الفيتامينات

تتواجد الفيتامينات في الأطعمة ولا يقدر جسم الإنسان على إنتاج معظمها.
لها دور أساسي في وظائف الجسم والتركيز الذهني ومقاومة الأمراض.
أهم الفيتامينات عند الطفل والمراهق هي:

المصدر	الدور	الفيتامينات
الكبد، الزبدة، أصفر البيض، الحليب الكامل، الجزر، القرع الأحمر، الطماطم، الفلفل الأحمر...	هام للبصر ومناعة الجسم ونمو العظام	فيتامين أ
الزبدة، الكبد، البيض والأسماك الزرقاء	يمكن الفيتامين د من إمتصاص الكالسيوم الضروري لنمو العظام وتقويمها، ويقي الجسم من الأمراض الورمية. تلعب أشعة الشمس دورا هاما على مستوى الجلد في إنتاج الفيتامين د	فيتامين د
كل الخضار والفاكهة مهما كان لونها	منشط للجسم، مضاد للأكسدة، يساعد على إمتصاص الحديد وله دور في مناعة الجسم	فيتامين ج C
الكبد، أصفر البيض، خضار جافة، مشتقات الحبوب الكاملة، المكسرات	يحافظ على الجهاز العصبي والجهاز الهضمي	فيتامين B1
لحم الأرنب، الدجاج، التين، الخضار الجافة، الحبوب الكاملة، الخميرة.	يساعد عمل خلايا الجسم	فيتامين PP B3
الكبد، اللحوم، البيض	يساعد على الحفاظ على البشرة والشعر	فيتامين B5
اللحم، السمك، البيض، الحبوب الكاملة، البقول الجافة والمكسرات	يساعد الجهاز العصبي على القيام بوظائفه ويحمي من فقر الدم	فيتامين B6
الكبد، اللحوم، البيض، الخضار الخضراء، البقول الجافة الطماطم، الحبوب الكاملة، الموز	له دور في تجديد جميع خلايا الجسم والحماية من فقر الدم	فيتامين B9 [Acide folique]
الكبد، اللحوم، السمك، البيض، الخضار، الحليب ومشتقاته	له دور أساسي في صناعة الكريات الحمراء والوقاية من فقر الدم	فيتامين B12





دليل التغذية للطفل و المراهق (3-19 سنة)



السوائل

- الماء هو السائل الوحيد الضروري للحياة.
- يمكن شرب ماء الحنفية أو المياه المعدنية بمعدل 1.5ل إلى 2ل في اليوم.



إعلم

الماء هو السائل الوحيد الذي
لا يحتوي على سعرات حرارية





إعلم

أنه بالإضافة إلى التغذية المتوازنة
يجب ممارسة نشاط بدني متوسط
بمعدل 60 دقيقة على الأقل يومياً
(مشي، ركوب الدرجة، سباحة...)
هذا النشاط يحافظ على مرونة
الجسم ويساعد على تقوية العضلات
والعظام والنمو.





القسم الثاني

أجوبة على بعض التساؤلات

● ماهو النسق الغذائي السليم عند الطفل والمراهق؟
المنصوح به هو 3 وجبات رئيسية متوازنة : فطور الصباح والغداء والعشاء مع لمجة مسائية.

● ماهي أهمية تناول فطور الصباح لدى الطفل والمراهق؟
وجبة فطور الصباح ضرورية وأساسية. وإذا كانت متوازنة، سيكون لها تأثير ايجابي على التركيز والانتباه والحيوية كما تغنيانا عن لمجة الصباح وتساعد على تفادي الأكل بين الوجبات (التنويش) الذي يعتبر عاملاً هاماً لظهور السمنة.

● ماهي الأغذية الضرورية لفطور الصباح؟

- يجب أن تحتوي وجبة فطور الصباح على :
- خبز أو بسيصة أو درع أو أحيانا حلويات مصنوعة في البيت
- زيت زيتون أو زبدة
- مع حليب أو ياغرت أو جبن...
- مع غلة الموسم





هذه بعض الأمثلة لوجبة فطور الصباح المتوازنة والمتكاملة:

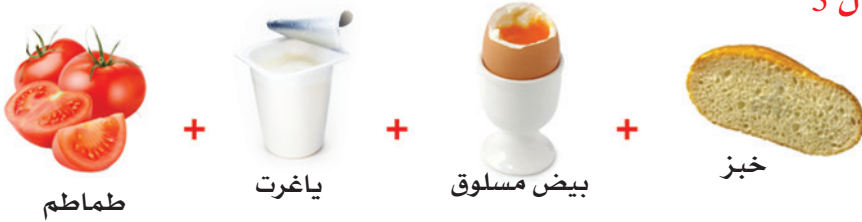
مثال 1



مثال 2



مثال 3



• هل يؤثر وقت نوم الطفل على تناول فطور الصباح؟

نعم، إن النوم متأخراً يجعل الطفل يستيقظ متأخراً فلا يجد الوقت الكافي لتناول فطور

الصباح من جهة ومن جهة أخرى لا يكون في أحسن استعداد للفطور. لذا ننصح بـ:

- تنظيم مواعيد النوم للأطفال وعدم السهر.
- تمكينهم من تناول وجبة عشاء متوازنة في وقت لا يتعدى السابعة والنصف مساءً.
- إيقاظ الطفل باكراً حتى يكون له الوقت الكافي لتناول فطور الصباح مع اسهامه في بعض الأحيان في اعداده.
- تحضير كل مستلزمات فطور الصباح قبل الذهاب إلى النوم ربحاً للوقت في الصباح.





دليل التغذية للطفل و المراهق (3-19 سنة)

● كيف تكون وجبة الغداء متوازنة؟

تكون وجبة الغداء متوازنة حين تحتوي على الأغذية التالية:

● النشويات منها الخبز أو المقرونة أو الكسكسي أو الأرز أو البطاطا أو اللوبية أو العدس أو الحمص...

● اللحم أو السمك أو الدجاج أو البيض أو لحم الأرنب...

● الخضار الطازجة أو المطبوخة

● غلة الموسم

● مشتقات الحليب: ياغرت، رايب، لبن، جبن...





وهذه بعض الأمثلة لوجبة غداء متنوعة ومتوازنة:

مثال 1



+



سلاطة (خضر طازجة)
مع قليل من زيت
الزيتون والقارص

مرقة جلبانة أو مرقة لوبية

أو مرقة عدس...

مع قطعة لحم أو ما يعادلها...



+



+



+

غلة الموسم

1 ياغرطة

خبز

مثال 2



+



سلاطة (خضر طازجة) مع قليل
من زيت الزيتون والقارص

كسكسي أو روز بالخضرة أو مقرونة
مع خضر مطبوخة مع قطعة دجاج



+



+

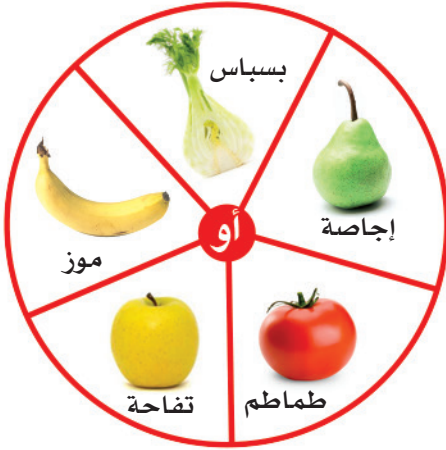
غلة الموسم

كأس رايب أو لبن





• ماذا يمكنك أن تتناول في لمجة بعد الظهر؟
تستطيع أن تتناول:





إعلم

إن الأكل بين الوجبات
(التنويش) يعتبر
عاملاً هاماً
لظهور السمنة



● كيف تساعد العائلة طفلها على تفادي
الأكل بين الوجبات الرئيسية (التنويش)؟

- احترام أوقات الوجبات الغذائية الرئيسية
- إعداد وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة
- تشريك الطفل في إعداد أطباق لفهم ميولاته
الغذائية وتحسيسه بالقيمة الغذائية للأطعمة.
- وضع حد للوقت المخصص لمشاهدة التلفزة واللعب
بالحاسوب والآلات الالكترونية.
- تشجيع الطفل على الحركة وممارسة نشاط بدني منتظم.



قلل من إستهلاك الأغذية ذات سعرات حرارية مرتفعة
(شيبس، المشروبات، الحلوة، الحلويات...) وبدون مكوّنات غذائية نافعة

● طفلك لا يأكل بما فيه الكفاية؟

إذا شعرت أن طفلك لا يأكل بما فيه
الكفاية، أو أن أفراد العائلة يجدون وزنه
ناقص (ضعيف) عليك أن تعرضه على
الطبيب للتأكد من أن النمو طبيعي،
فإذا كان وزنه عادياً وفي صحة جيدة
إليك هذه النصائح:





- لا تجبريه على الأكل
- لا تطبخي طعاماً خاصاً به
- لا تستعملي أساليب الترغيب في الأكل بوعود الهدايا وغيرها
- لا تطيلي وقت تناول الطعام أكثر من نصف ساعة
- لا تملئي الصحن بالطعام بل أعطيه كمية قليلة حتى يتسنى له أن يطلب المزيد

- يجب أن لا يأكل خارج أوقات الوجبات الرئيسية واللمجة المسائية
- لا تعاقبه إذا لم يأكل



• ابنك يرفض شرب الحليب؟

- إذا كان طفلك يرفض شرب الحليب فيمكن تحسين المذاق بإضافة الغلال مثل الموز أو الفراولة أو تقديمه في شكل كريمة أو تعويضه بمشتقاته مثل الياغورت والأجبان

• طفلك يرفض أكل الخضرة؟

- إذا كان طفلك يرفض تناول الخضرة، إليك النصائح التالية:

- تعويد الطفل على مذاق الخضرة منذ الصغر
- إعادة تقديم الطعام العديد من المرات مع التنوع في طريقة التقديم

- عدم إستعمال طرق الإلحاح أو التهديد

- أو المساومة مع الطفل

- التأكيد على أن تكون العائلة قدوة

- للطفل عندما تتناول الطبق معه





● طفلك الصغير لا يطالب بشرب الماء؟

- إعلمي أن الطفل يحتاج في الظروف العادية إلى حوالي 1 لتر ونصف من الماء يومياً
- تزداد حاجيات الجسم من الماء اثر القيام بنشاط بدني أو رياضي وفي الطقس الحار.
- ننصح بتذكير الطفل بشرب الماء من حين لآخر بين الوجبات.



● ابنك يحب كثيرا الحلويات والمشروبات الحلوة وتريدين أن تحدي من هذه الرغبة المفرطة ؟

- الأفضل أن تختاري له عصير غلال طبيعي بدون إضافة سكر.
- احذري المواد light قليلة السكريات التي تخفي الدهون ولها مذاق السكر مما يجعل ابنك ينجذب دائماً إلى استهلاك الحلويات

● هل يمكن تعويض الماء بالمشروبات الحلوة؟

- الماء هو السائل الوحيد الضروري للجسم ولا يحتوي على سعرات حرارية.
- لا ننصح بتعويض الماء بالمشروبات الحلوة لأنها غنية بالسكريات التي تساهم في تسوس الأسنان والزيادة في الوزن.

● هل المشروب الغازي light يزيد في الوزن؟

- المشروبات الغازية light قليلة الحرارية ولا تزيد في الوزن ولكن بما أن السكر عوض بمحليات édulcorants فإنها قد تجعلك تقبل على تناول السكريات ولذلك لا ننصح باستهلاكها.





● هل يؤثر الجلوس أمام الحاسوب والتلفزة على وزني؟
اثبتت الدراسات أن الأطفال والشباب الذين لهم زيادة في الوزن:

- غالباً ما يجلسون لفترات طويلة أمام الحاسوب والتلفزة
- لا يقومون بنشاط بدني
- كثيراً ما يتعاطون (التنويش) (شيبس، مشروبات غازية، مكسرات، حلويات...)
- ويتعرضون إلى تأثير الإشهار التلفزي حول هذه المنتجات الغذائية.

● الأكلات السريعة (fast food):

هل هي عامل من عوامل السمنة؟

● نعم، معظم الوجبات السريعة:

"كسكروت كفتاجي" أو كسكروت "شاورما"

أو ملاوي أو باتي paté أو بطاطا مقلية مع مشروب غازي...

هي ذات سعرات حرارية مرتفعة ويمكن أن تتسبب في زيادة الوزن.

● عند الرغبة ومن حين إلى آخر أو عند الاضطرار يمكن تناول كسكروت متكوّن

من التّن أو اللحوم البيضاء مشوية أو بيضة مسلوقة مع سلطة "نيّة" وقليل

من الزيت مع إضافة غلّة أو عصير غلّة طازج "فرشك" دون إضافة السكر

مع الابتعاد قدر الإمكان عن المايوناز والسلامي وكلّ طعام يمكن أن يسبب

تسمّمات غذائية إذا لم تتوفر فيه شروط حفظ الصّحة





● لماذا ننصحك خلال فترة الإمتحانات؟

- يجب أن تكون تغذيتك متوازنة بتناول 3 وجبات رئيسية مع لمجة العشية وننصحك باستهلاك الغلال خاصة في فطور الصباح نظراً لثرائها بالفيتامين «ج» vitamine C
- عليك الابتعاد عن المشروبات المنشطة والتقليل من القهوة والشاي خاصة في آخر النهار والليل.

● إذا كنت تستهلك المشروبات المنشطة،

أعلم أنها:

- غنية بالكافيين caféine الذي يتسبب في دقات سريعة وغير منتظمة للقلب، واضطرابات في النوم.
- غنية بالسوديوم الذي يزيد في التبول مما قد ينجر عنه نقص في كمية الماء في الجسم.
- غنية بالسكر كغيرها من المشروبات الغازية والحلوة.

● أنت تستهلك البروتينات الاصطناعية لتقوية عضلاتك في قاعة الرياضة؟

- لا ننصحك باستهلاك البروتينات الاصطناعية ويحبذ الابتعاد قدر الإمكان عن تناولها لأنها يمكن أن تلحق ضرراً بصحتك على المدى القريب والبعيد.





قام بإعداد هذا الدليل

التنسيق العام

أمال بن سعيد

فريق التفكير والتحرير

زينات التركي . صابر الدخلي . كاميليا رجب . فاطمة بن حفصة

سوسن للية . نوال بالطيب . سعيدة بومفتاح . سهام سعد الله . مريم كشك

فريق القراءة والمراجعة

كلود بن سلامة . عبدالمجيد تريمش . هنده الجموسي . شراز عمروش

شراز بوزيد . نبيل الطرابلسي . فاتن محجوب . رضا المكني

لطيفة بلطيفة . طاهر الغربي . ليلي تونكتي . أمال قمودي

صباح البحوري . إيناس الاحمر





الكتابة

هالة القلال .زهرة بالريش

مراجعة الطبعة الثانية

سوسن للية .مريم كشك

تحت إشراف

ليلى علوان

رئيسة قسم التكوين والإعلام.



