**الأغذية التكميلية**

هي الاغذية التي تعطى للطفل اضافة الى الرضاعة الطبيعية. حيث يعتمد الطفل في الستة أشهر الأولى من عمره على الرضاعة الطبيعية و هي كافية لتغذيته و أمداده بالطاقة اللازمة . بعد ان يكمل الطفل شهره السادس تصبح الرضاعة لوحدها غير كافية ويحتاج الى ادخال الاغذية التي تسد حاجته من الطاقة والعناصر الغذائية. هناك أنواع من الأغذية تكون مناسبة أكثر من غيرها للبدء بإعطائها للطفل الرضيع، أكثرها شيوعا هي الحبوب. كما يجب أن تكون الأغذية التكميلية متنوعة لضمان حصول الطفل على العناصر الغذائية بصورة كافية.ويجب الاستمرار بإعطاء الطفل الحليب مع الأغذية التكميلية.

**لماذا عمر 6 أشهر؟**

قد يقوم البعض بأدخال الطعام الى وجبات الطفل بعمر مبكر والبعض الأخر يؤجل اعطاء الغذاء للطفل الى عمر متقدم . ولكن وجدت البحوث والدراسات الطبية ان الفترة المثالية لأدخال الطعام للطفل هي بعد اكماله 6 أشهر للأسباب التالية:

1. تتطور قابلية الطفل على مضغ الطعام وتحريك فكيه بصورة متناسقة .
2. يتمكن الطفل من مسك الأشياء بكلتا يديه.
3. يصبح الطفل قادرا على الجلوس بمساعدة الاهل.
4. يكون الجهاز الهضمي اكثر استعدادا لهضم الطعام وامتصاصه.
5. تنضج الكليتين بصورة تساعدها على طرح الفضلات الناتجة من الطعام.

حتى تحقق الأغذية التكيلية هدفها يجب ان تتوفر فيها الشروط التالية:

1. **تسد حاجة الطفل من الطاقة**:

خلال السنة الأولى من العمر تزداد حاجة الطفل من السعرات الحرارية كلما زاد حجم جسمه وزاد نشاطه. من الصعب تحديد كمية الطاقة التي يحتاجها الطفل بسبب الاختلاف في كمية النشاط و بنية الجسم لكل طفل. لذلك من المناسب للأبوين ان يعتمدوا على علامات الجوع عند الطفل للبدء بإعطاء الوجبة وبمعنى آخر إعطاء الطفل الطعام استجابة لجوعه. كما يجب الاعتماد على نمو الطفل لتحديد كمية الطاقة التي يحتاجها. في الأطفال الذين يزيد وزنهم بسرعة يجب التركيز على إعطائهم الأغذية قليلة السعرات الحرارية مثل الخضروات والفواكه. بينما للأطفال الذين يعانون من الوزن القليل يجب التركيز على الأغذية عالية السعرات الحرارية مثل البروتينات و الدهون كاللحوم والسمك والدجاج.

1. **يجب ان توفر العناصر الغذائية الرئيسة:**

ونقصد بها البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات. يحتوي حليب الأم على نسبة جيدة من **البروتينات** ، ولكن مع تقدم عمر الطفل وزيادة نموه يصبح الحليب لوحده غير كافي . لذلك يجب اختيار الأغذية التكميلية التي تحتوي بروتينات مثل اللحوم والدجاج والسمك. تزداد الحاجة إلى البروتينات كلما كبر الطفل.

تمثل **الدهون** في الحليب مصدرا مهما للسعرات الحرارية الضرورية لنمو الرضع والأطفال الصغار. لذلك يجب أن تحتوي الأغذية التكميلية على مصدر للدهون الصحية ( الدهون الأحادية والمتعددة بضمنها الدهون المتعددة طويلة السلسلة) مثل زيت الزيتون ، زيت عباد الشمس وغيرها. حيث يجب أن تكون نسبة الدهون 30-40% من مصادر الطاقة.

تمثل الكربوهيدرات في الحليب بما مقداره 40% من السعرات الحرارية على شكل لاكتوز. من الأفضل اختيار السكريات المعقدة غير المكررة وتجنب إعطاء الطفل المشروبات المحلاة بالسكر لما لها من دور في زيادة الوزن والسمنة.

1. **يجب ان تحتوي الأغذية التكميلية على العناصر الغذائية الدقيقة مثل الأملاح والمعادن والفيتامينات**:

يحتوي الحليب على أغلب العناصر الغذائية الدقيقة. كما يكون الحليب الاصطناعي مدعم بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الرضيع. لذلك يجب أن تشتمل الأغذية التكميلية على أنواع غنية بهذه العناصر.

يعتبر **الحديد والزنك** من المعادن الغذائية المهمة للطفل. حيث يحتوي حليب الأم على كمية مناسبة تكفي الطفل في اشهره الأولى. يعتمد احتياج الطفل الى الحديد على عدة عوامل منها مدة الحمل، وجود مشاكل صحية عند الأم اثناء الحمل، وزن الطفل عند الولادة و مدة الرضاعة الطبيعية الخالصة. حيث يحتاج الطفل الذي يأخذ رضاعة طبيعية خالصة الى مصدر حديد بعمر 4-6 أشهر لدعم أنتاج كريات دم حمراء جديدة وللمساعدة في نمو الدماغ. وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال البدء بإعطاء الطفل الحديد بعمر

 4 - 6 اشهرلحين البدء بالأغذية التكميلية الغنية بالحديد. ويجب اجراء فحص دم استكشافي مابين عمر

9 – 12 شهر للكشف المبكر عن نقص الحديد. تحتوي العديد من الأغذية على الحديد و الزنك منها حيوانية واخرى نباتية، و تكون المصادر الحيوانية افضل في تزويد الحديد و الزنك مثل اللحوم الحمراء والدجاج والسمك و البيض. اما المصادر النباتية للحديد و الزنك فهي البقوليات و الحبوب المدعمة بالحديد.

 من الفيتامينات المهمة و الاساسية للطفل هو **فيتامين دي** و يحتاج الطفل ان نعطيه هذا الفيتامين منذ الاسابيع الأولى من العمر بسبب انخفاض مستواه في حليب الام وعدم تعرض الطفل الى الشمس يوميا.

نصائح مهمة للبدأ بالأغذية التكميلية:

* أبدأ بعمر 6 أشهر.
* قدم للطفل نوع واحد من الطعام في كل مرة.
* يجب ان تكون السعرات الحرارية للأغذية التكميلية أكثر مما في الحليب.
* ركز على الأغذية الغنية بالحديد والزنك مثل اللحوم والدواجن والسمك والحبوب المدعمة
* يجب الأستمرار بالرضاعة مع الأغذية التكميلية.
* لا تعطي الطفل اكثر من نصف كوب من عصير الفواكه الطبيعي في اليوم.
* عدم اعطاء الطفل المشروباة المحلاة نهائيا.
* ابدأ باستخدام الكوب للطفل في العمر المناسب بدل قنينة الحليب لشرب السوائل.
* عدم اعطاء الطفل العسل و بياض البيض الا بعد اكماله 12 شهر من عمره.
* تجنب وضع السكر و الملح في طعام الطفل.

و في الختام من الضروري بناء العادات الغذائية الصحية منذ عمر مبكر للطفل.

أيسر جري السعد

طبيب أختصاص في طب الأطفال