

## نوع الأطعمة وارتفاع السرعات الحرارية وراء بدانتهم

## أطفال اليوم يأكلون ثلاث وجبات خفيفة يومياً معظمها من رقائق البطاطا المقلية



واستنتج الباحثون أن الذين تناولوا الخضروات والحبوب كوجبات خفيفة استهلكوا سرعات حرارية أقل من المجموعة الثانية بأثنين وسبعين في المائة، أي أنهم احتاجوا سرعات حرارية أقل للإحساس بالشبع. وبحسب الدراسة، فإن أطفال اليوم يأكلون حوالي ثلاث وجبات خفيفة يومياً، معظمها من رقائق البطاطا المقلية، مقارنة بوجبة خفيفة واحدة قبل ثلاثين عاماً. ويحوي الكيس الواحد من رقائق البطاطا المقلية المملحة 155 على سرعة حرارية، مقارنة بكوب من الجزر الذي يحوي 50 سرعة حرارية فقط.

أثناء مشاهدته التلفاز أو تادية واجباته المدرسية يؤدي لا محالة إلى السمنة المفرطة، لاسيما الوجبات السريعة ذات السرعات الحرارية العالية. وراقب الباحثون الذين أعادوا الدراسة التي نشرت في دورية (طب الأطفال) النظام الغذائي لحوالي 200 طفل، تراوحت أعمارهم بين الثامنة والحادية عشرة، وقاموا بتقسيم الأطفال إلى مجموعتين، في المجموعة الأولى تناول الأطفال الخضروات والحبوب كوجبات خفيفة، أما في المجموعة الثانية فتناولوا رقائق البطاطا المقلية والمشبعة بالدهون والأملاح. وكانت الكمية غير محدودة.

14 أكتوبر/متابعات؛  
بداية الأطفال لا تكمن فقط في كمية السرعات الحرارية التي يستهلكونها، بل في نوعية الطعام كذلك، حيث تشدد دراسة حديثة على أن مراقبة الوزن هي أكثر من مجرد مسألة احتساب السرعات الحرارية. وتلعب عادة الأكل لدى الطفل ونوعية الأغذية التي يتناولها دوراً في حدوث السمنة المفرطة، لذا فمن الضروري مراقبة وزن الطفل منذ الصغر، فتناول الطفل كميات أكثر مما هو مطلوب من الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية بدلاً من الأطعمة الصحية، خصوصاً



## قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

## حين أصبحت شريكة في تربية الأبناء

## الفضائيات.. ماذا قدمت لأطفالنا؟



أن الأطفال قد يستنتجون منها أن استخدام العنف شيء طبيعي، وأنه من الممكن بل والمطلوب حل المشكلات عن طريق هذا العنف، ويبدأ في الانعكاس على تصرفاتهم، دون أن يعرف الأهل مصدره. وبتزايد خطر هذه المشاهد عندما تكون المشكلات المعروضة في التلفزيون وثيقة الصلة بالمشكلات الفعلية التي تمر على الطفل في الحياة اليومية.

وتشير دراسات حديثة إلى أن تأثير التلفزيون على الأطفال في سن 6 سنوات إلى 9 سنوات، لا يكون زائداً عن الحد، بشرط أن تكون الأوضاع الأسرية مستقرة، وأن تكون شخصية الطفل متوازنة.

وعندما يبلغ عمر الطفل 10 أعوام إلى 13 عاماً، فإنه يتمكن من التفريق تماماً بين ما هو واقعي وبين ما هو غير واقعي، ولكن ذلك لا يعني تعرضهم لرؤية مشاهد قتل وتعذيب في أفلام الرعب، وتوقع عدم تأثرهم بها لمعرفة أنها خيالية.

وذكرت دراسات أخرى أن الأطفال الذين يتعرضون لحمولات إعلانات ألعاب الأطفال بشكل مكثف يزيد طلبهم بشكل مثير عن أقرانهم الذين تعرضوا لنفس الإعلانات لفترة أقل وأن أولئك الذين شاهدوا التلفزيون مع آبائهم كانوا أقل عرضة لتأثير الإعلان.

## لا لأسلوب المنع

يؤكد علماء الاجتماع أن العلاج الناجح لتلك السلبيات والأفات الناجمة عن تعلق الأطفال بالتلفزيون لا يكمن أبداً في انتهاج أسلوب المنع والحظر والإبعاد فذلك الأسلوب فضلاً عن حتمية فشله في ظل الفضائيات والسماوات المفتوحة يترك آثاراً نفسية أشد خطورة على الطفل وينصح علماء النفس أن على القائمين بتربية الطفل أن يوجهوا جهودهم نحو تكوين عقلية ناقدة بصيرة لدى الأطفال تجاه ما يعرض في وسائل الإعلام وتدريبهم على فن المشاهدة الواعية لبرامج التلفزيون، وأكدوا أن أول ما ينبغي غرسه في نفس الطفل منذ نعومة أظفاره هو الخوف من الله تعالى ومراقبته في كل حركة وسكينة واستشعار معيته والحياء منه عز وجل. وأشاروا إلى أن من أهم وسائل تدريب الأبناء على مهارات المشاهدة الواعية للتلفزيون هو ذلك الحوار الدافئ المتبادل بين الطفل والديه حول ما يعرض على الشاشة الصغيرة.

مما لاشك فيه أن التلفزيون قد أصبح من أهم وأقوى وسائل التأثير على عقول ونفسيات أطفالنا في واقعا المعاصر.. فهو تلك الأداة الإعلامية التي استطاعت الإبقاء على الكثيرين منهم عاكفين أمامها ساعات طوال دونما حراك.. ومع انتشار الفضائيات وفي ظل الانفتاح الإعلامي الذي يشهده العصر فقد تعددت مصادر التوجيه والتثقيف والتربية لدرجة باتت تهدد بانكماش الدور التربوي للأسرة إلى حد مخيف... فماذا قدمت هذه الفضائيات لأطفالنا؟

رصد / دفاع صالح

الحركة، علماً أن النشاط والحركة ضروريان جداً لصحة الأطفال ونموهم، هذا بالإضافة إلى العادات الغذائية السيئة وغير الصحية التي يكتسبها الأطفال من خلال الإعلانات، وبالتالي سيضطرب النظام الغذائي للطفل ويمكن أن يصاب بالبدانة.

وأكدت الدراسات أن معظم برامج التلفزيون التي تبث في الوقت الراهن يهيمن عليها العنف والعداء والإباحية وتكون هذه البرامج التي يشاهدها الأطفال يومياً بمثابة معلم يلقيهم دروساً حول هذه المواضيع السيئة فيقوم الطفل بتقليدها ويعتاد وينشأ عليها، ولقد أشارت الإحصائيات إلى أن الطفل الذي يشاهد التلفزيون بمعدل 3 ساعات يومياً سيكون قد شاهد قبل بلوغه 16 من العمر ما لا يقل عن 800 جريمة قتل و100 مشهد عنف.

أما عما تسبب فيه مشاهد العنف فقد أشار علماء النفس إلى

## جوانب ايجابية

تشير إحدى الدراسات إلى أن هناك اعترافاً بأن جهاز التلفزيون قد نجح في جذب اهتمام الأطفال وتسليية أوقاتهم بما يقدمه من برامج من مليئة بالمتعة والإثارة والتشويق وبما يتحبه للطفل من فرصة للتعرف على العالم من حوله وبما يوفره من قدرة على التخيل الواسع والتفكير الواقعي وهذه إيجابيات لا تنفي وجود غيرها من السلبيات النفسية والجسدية الناشئة عن حرمان الأطفال من القيام بأنشطة أخرى مهمة بالنسبة لنموهم وروبيتهم لمشاهد العنف والجريمة وانبهارهم بالصور الخيالية وإغراءات الإعلانات الجذابة.

ويرى بعض علماء الاجتماع أن الطفل الذي لا يشاهد التلفزيون منزول اجتماعياً، وغير قادر على التواصل مع زملائه الذين يتناولون في غالبية أحاديثهم في المدرسة ما شاهدوه في هذا البرنامج أو ذاك.

## آثار سلبية

فيما تشير دراسات أخرى إلى أن أهم الآثار السيئة للتلفزيون على الأطفال جعل حياتهم جامدة ومحدودة النشاط وقليلة

## أرض خصبة

الطفل كالأرض الخصبة التي نضع فيها البذور ولكن لا نعرف أي شجرة ستنتبت ولا أي ثمار ستثمر.. وحسب الزارع وحسب ما زرعه تنبت تلك الشجرة وتثمر تلك الثمار، ولم تعد تربية الأبناء في هذا الزمن الصعب مهمة يسيرة ولم يعد الوالدان فحسب هما الطرف الممسك بزمام الأمور في عملية تكوين شخصية أبنائهم.

فقد أشارت دراسة إلى أنه ورداً على السؤال التالي: «لو كنت وحيداً في جزيرة منعزلة عن العالم، ماذا تأخذ معك؟»، يحتل التلفزيون المكانة الأولى، حتى قبل الطعام والشراب، في إجابات الأطفال من سن 6 أعوام إلى 13 عاماً، طبقاً لاستطلاعات رأي أجريت مؤخراً. وتساءلت الدراسة هل يحتاج الأطفال فعلاً إلى هذه الجزيرة؟ ألم يعزلوا أنفسهم في حياتهم اليومية مع هذا الجهاز الذي أصبح فرداً من أفراد الأسرة؟ بل أصبح هذا الجهاز فعلياً في كثير من الأسر، الذي يحدد مواعيد المذاكرة والنوم والطعام، واستقبال الضيوف، والمزاج السائد.



## اتفاقية حقوق الطفل



## المادة (27)؛

لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية؛

تضمن الدول التي تقرر أو تجيز نظام التبني إيلاء مصالح الطفل الفضلى الاعتبار الأول والقيام بما يلي:

- تتخذ الدول الأطراف، وفقاً لظروفها الوطنية وفي حدود إمكانياتها التدابير الملائمة من أجل مساعدة الوالدين وغيرهما من الأشخاص المسؤولين عن الطفل، على إعمال هذا الحق وتقديم عند الضرورة المساعدة المادية وبرامج الدعم ولا سيما فيما يتعلق بالتغذية والكساء والإسكان.

- تتخذ الدول الأطراف كل التدابير المناسبة لكفالة تحصيل نفقة الطفل من الوالدين أو من الأشخاص الآخرين المسؤولين مالياً عن الطفل، سواء داخل الدولة الطرف أو في الخارج، وبوجه خاص، عندما يعيش الشخص المسؤول مالياً عن الطفل في دولة أخرى غير الدولة التي يعيش فيها الطفل، تشجع الدول الأطراف الانضمام إلى اتفاقات دولية أو إبرام اتفاقات من هذا القبيل وكذلك اتخاذ ترتيبات أخرى مناسبة.

## رسائل تربوية

## حوارنا مع أبنائنا

لو قمنا بتسجيل حوارنا مع أبنائنا لوجدنا أغلبه أوامر صادرة منا إليهم لأداء واجباتهم اليومية، وإن يخرج الحوار في الغالب عن مثل هذه العبارات:

(أسرع في ارتداء ملابسك)، (أه طعامك)، (استعجل ولا تاخرت عن المدرسة)، (رتب ألعابك)، (أبداً في أداء واجباتك الدراسية)، (الذهب للنوم).

فرض الأوامر على الطفل دون اقتناع منه بدانها أسلوب تربوي خاطئ ولكن هل من الواجب دائماً أن يعرف الطفل لماذا يجب أن ينفذ المطلوب منه؟

احترام الطفل من خلال إقناعه وعدم أمره أو نهجه بطريقة استقرازية من الأمور المطلوبة والتي يجب علينا أن نلتزم بها في معظم الأحيان:

مع تقدير:

• الحالات الطارئة التي تتطلب طاعة الأوامر بدون شرح وتفسير للأسباب أحياناً.

• والحالات التي لا يمكن للطفل استيعاب الهدف من أمرنا بها أو نهينا عنها.

يتيح هذا الاكتشاف فرصاً جديدة لعلاج هذه الأنواع الفتاكة من الأورام

## البروتين المدر للحليب.. قد يسبب السرطان



سدي/متابعات؛

العلاج، مضيفاً: «لا تستجيب الخلايا السرطانية لبروتين إيه.أل.أف.5، ما يجعل من المرض أكثر قوة ومقاومة للعلاج بالأساليب المتبعة». وقام فريق الباحثين بابتكار أنسجة بشرية من سرطان الثدي، وتدخلوا جينياً حتى تحتوي هذه الأنسجة على كميات كبيرة من البروتين، وذلك لرصد تأثيره في جعل الخلايا السرطانية أكثر شراسة. وأشار أورماندي إلى أنه «إذا نجحنا في ابتكار عقار يستهدف بروتين إيه.أل.أف.5، فإنه سيعود بالفائدة الأكبر على مجموعة كبيرة من النساء». يذكر أن مرض سرطان الثدي يعتبر من بين الأورام الأكثر انتشاراً، فضلاً عن أنه السبب الأول للوفاة لدى شريحة كبيرة من النساء.

أظهرت دراسة أسترالية وبريطانية مشتركة أن البروتين المسؤول عن إنتاج الحليب لدى الأمهات المرضعات، الذي يطلق عليه اسم «إيه.أل.أف.5»، ربما يكون مسؤولاً أيضاً عن جعل أمراض سرطان الثدي أكثر شراسة، ما يفتح الباب أمام إتاحة فرص جديدة لعلاج هذه الأنواع الفتاكة والشائعة من الأورام. وقال المشرف على الدراسة، التي نشرت في دورية «يلوس بيولوجي»، كريس أورماندي إن هذا الاكتشاف «يفتح آفاقاً جديدة في ابتكار أساليب يمكن أن تتنبأ بمدى استجابة المريض