



حليب الأم ليس مثالياً لسد حاجة الأطفال من فيتامين (د)

توصيات بإعطاء الفيتامين للأطفال الذين يتغذون على الرضاعة الطبيعية

■ واشنطن/متابعات:

يعتبر الإرضاع الطبيعي الطريقة المثلى لتغذية الطفل وتشجع الأمهات عليه لما يحمله من فوائد للرضع. ولكن حليب الأم ليس مثالياً بالنسبة لحاجة الطفل من فيتامين (د)، إذ أنه لا يؤمن الكمية الكافية للرضع. هذا ما خلصت إليه دراسة حديثة نشرت في مجلة الرابطة الطبية الأميركية. لذلك أوصت الدراسة بإعطاء الأطفال الذين يتغذون على الرضاعة الطبيعية مقدار 400 وحدة دولية من فيتامين (د) كجرعة يومية عن طريق الفم. أما الأطفال الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي، فلا داعي لإعطاء هذه الكمية وذلك لأن الحليب الاصطناعي مدعم بفيتامين (د). يذكر أن نقص فيتامين (د) يؤدي إلى نقص امتصاص الكالسيوم وتوضعه في العظام، وبالتالي يؤدي إلى تلين

العظام أو ما يسمى بالخروج عند الأطفال. ويمكن للجسم تصنيع فيتامين (د) من تعرض الجلد للشمس، ولذلك ينصح بالتعرض للشمس لمدة بين 20 و30 دقيقة يوميا بالنسبة للبالغين، وعلى الرغم من توفر أشعة الشمس في معظم أيام السنة في المنطقة العربية وخاصة منطقة دول الخليج، إلا أن هناك انتشارا كبيرا لنقص فيتامين (د) وخاصة عند النساء. والسبب في ذلك هو تغير طبيعة الحياة وقضاء أوقات طويلة داخل البيوت أو في أماكن التسوق المغلقة وكذلك بسبب طبيعة الملابس التي لا تسمح بتعرض جزء كبير من الجسم للشمس. ويؤدي نقص فيتامين (د) عند البالغين لترقق وهشاشة العظام ويمكن ألا يكشف ذلك إلا عند حدوث كسر أو إجراء صورة شعاعية. ومن الأغذية الغنية بفيتامين (د) الأسماك والمنتجات البحرية وكذلك اللحوم ومشتقات الحليب والبيض والفتور.

14 OCTOBER
أكتوبر 14
www.14october.com
السبت - 13 يوليو 2013م - العدد 15817

11

أطفالنا في رمضان .. يصومون أم يفطرون؟

مرحلة الطفولة كما هو معلوم ليست مرحلة تكليف وإنما هي مرحلة إعداد وتنشئة وتدريب وشهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لتعويد الطفل على مكتسبات جديدة في هذه الحياة، ومن أبرزها تعويده على الصيام الذي يحمل بين طياته الكثير من الفوائد ذلك أن الصيام كغيره من العبادات الدينية التي فرضها الله علينا فيه من تهذيب النفس وتنمية الأحاسيس وإيقاظ المشاعر مع عوامل ضبط النفس على القيم السلوكية والعبادات الحسنة التي تسمو بنفس الإنسان وترتقي به في مدارج الكمال، بل إن الصيام يعتبر في مقدمة العبادات التي ترقق العواطف وتدفع الإنسان للإحساس بالآخرين، ومن طبيعة الصيام أنه ينمي في الإنسان قوة الإرادة خاصة عند الأطفال من تصميمهم على الاستيقاظ وقت السحور لتناولهم مع الكبار استعدادا للصيام وتزاد فرحتهم باصطحابهم إلى المسجد لصلاة الفجر في سكون الليل بالإضافة إلى ما يجسده الصيام في نفس الطفل من صدق الإخلاص لله عز وجل والبعد عن الكذب والخداع وتخفيف اندفاع نفس الطفل وراء رغباتها بالإضافة إلى تعويد الطفل على الصبر والجلد والتحمل.

عرض/مشرف الصفحة



للصيام سيجعلهم أكثر استعدادا وقبولاً لمبدأ الصيام.

استقبال الأطفال للشهر الكريم

فإذا ما دخل الشهر الكريم أيقظتهم لتناول السحور مع الكبار ليشرحوا بجديّة الأمر وعملًا بقوله صلى الله عليه وسلم "سحروا فإن في السحور بركة" وحتى

ولذا نجد أن الصحابة رضوان الله عليهم فهموا ما لتعويد الصغار على الصيام من فوائد جمة فحرصوا على ذلك أيها حرص وحديث الربيع بنت معوذ رضي الله عنها عن صوم عاشوراء الذي قالت فيه "... فكنا نصومه بعد ونصوم صبيانا ونجعل لهم اللعبة من العهن فإذا بكى أحدهم على الطعام أعطيناه ذلك حتى يكون عند الإفطار" أكبر دليل على ذلك.

اتخاذ الوسائل اللازمة لتعويد الطفل على الصيام

وإذا كان تعويد الأطفال على الصيام له تلك الأهمية فإن من المناسب اتخاذ الوسائل التي تعين عليه وما أروع تلك الأم التي تعمل ذكاتها في تعويد أطفالها على الصيام فهي تارة تستفيد من الحب القطري المغروس في الأطفال لشهر رمضان فتحاول استئثاره وتفضيله وتارة تستغل عامل القدوة لتحفيز الصغار على الإقبال على الصيام خاصة أنها تعلم جبههم وإقبالهم على تقليد الكبار لذا فهي تظهر أمامهم الشوق والحنين والفرح والسرور لمقدم هذا الشهر ولا شك أن الأطفال عندما يعيشون هذا الشعور وتلك الأحاسيس من أهم فائدهم يتعلقون بهذا الشهر ويقبلون عليه ويحاولون اكتشافه.

والأم الموفقة هي التي تهيب أطفالها نفسيا للصيام قبل مجيئه فهي لا تقاضهم به دون مقدمات بل تحاول تشويقهم له إما بتوجيه بعض الأسئلة لهم عما سيفعلونه في هذا الشهر أو إخبارهم عن بعض الأشياء التي ستقوم بها الأسرة بمناسبة حلول الشهر المبارك وقد توجه لهم بعض الأسئلة المباشرة كسؤالها لأطفالها من منكم ستصوم؟ ومن سيصوم من أصحابك؟ وهل عندك قوة على ذلك؟ ولا شك أن تهئية الأطفال نفسيا



يتقووا على الصيام ويخفف عنهم ألم الجوع والعطش لأكبر وقت ممكن.

فإذا ما تعالی النهار فهنا يتأتى دور الأم الحكيمة في التعامل مع أطفالها الصائمين فهي لا تحمهم في الصيام جملة واحدة بل تحرص على مبدأ التدرج فيه حتى تصل بهم إلى مرحلة الصيام الكامل فيامكان الأم أن تحت أطفالها على صيام النصف الأول من النهار ثم بعد ذلك يفطرون أو يصوم النصف الثاني منه أو يصوم

إلى الظهر مثلا أو إلى العصر وهكذا ومن الخطأ إجباره مرة واحدة على صيام اليوم كاملا فإن فيه من الصعوبة والألم ما يجعل الطفل وهو لا يدرك عظمة الصوم ينفر منه ويغضه ويزداد الأمر سوءا عندما يكون شهر رمضان في الصيف حيث يطول النهار ويشد الحر مما يجعل أمر الصيام بالنسبة للأطفال فيه نوع من المشقة ولا بد حينئذ من الحكمة في التعامل معهم.

ويحبذ أن تتفاوضي الأم بعض الشيء عن أخطاء أطفالها في الصيام في أول مرحلة فلو شرب مثلا لا تعنقه بشدة وإنما تحاول حثه على إكمال الصيام شيئا فشيئا وهكذا.

تحفيز الأطفال للصيام

ولا تنسى الأم وهي تعود أطفالها على الصيام مبدأ التشجيع المستمر فإنه حافظ قوي للكبار فضلا عن الطفل ويتحقق ذلك بعدة طرق: كمدح الطفل الصائم أمام الآخرين، أو الإخبار بأنه استطاع أن يصوم هذا اليوم، أو تكريمه عند الإفطار بالجولوس مع الكبار الصائمين وإظهار الاهتمام به، أو إعداد الأطعمة التي يحبها لأنه صائم وهكذا على أن يراعى في هذا الجانب مبدأ الوسطية فلا غلو في المدح بحيث يكون هدف الطفل من الصيام هو المدح والثناء.

وإذا كان في البيت أكثر من طفل فلتحبي الأم بينهم روح التنافس على الصوم والعمل الصالح وتعددهم بالهدايا لمن أتم صيام رمضان كاملا، ثم لتنفذ ما وعدتهم به بعد ذلك.

ومما تجدر الإشارة إليه ضرورة إشغال الأطفال الصائمين في النهار بما يعود عليهم بالنفع من جهة وحتى ينسوا ألم الجوع والعطش ويمسر عليهم الوقت دون إحساس منهم بالجهد والتعب فتارة تغفلهم بلعب

الصيام وفوائده التربوية

وأخيرا فإنه ينبغي على الوالدين ألا تحملهم الشفقة الزائدة والحنان المضط على منع إبنائهم من الصيام فإنه بذلك يؤدي إلى حرمانه من فوائد تربوية عديدة وقد تؤدي بالطفل إلى فقدان الثقة بنفسه إذا تكرر هذا الأمر كثيرا كما أنها تقتل في الطفل روح المبادرة والغامرة. وفي الوقت نفسه يجب ألا يكلف الآباء الأطفال بما لا يطيقون من العبادات ومنها الصيام فإن هذا يؤدي إلى مخاطر صحية وأخرى تربوية وقد يجني بسبب ذلك أخلاقا سلبية وعكسية كالكذب والخيانة وعدم الأمانة وهكذا إذ يحاول إظهار غير الحقيقة لوالديه خوفا منهم وفرارا من الزمام

كلمات KALIMAT

تعويد الطفل على الصيام يساعده عند البلوغ

عرض/مشرف الصفحة



من الجميل أن نرى أطفالنا يتدربون على الصيام ويفهمون الصيام جيدا وأن يعلموا أن الصيام ليس الكف عن الشراب والطعام فقط وأن الصيام درجات وله آداب ومراحل غيره ولكن هل الصيام مفروض على الأطفال؟ وعلى من فرض الصيام؟

يقول الدكتور شريف عبدالرؤوف استشاري الأطفال: فرض الصيام على المسلم البالغ العاقل المقيم السليم القادري أنه لم يفرض على الطفل وعلى المريض وغير القادر، يدخل ضمن هذه المجموعة الأم الحامل والمرضع وقياس الضرر في الحمل والرضاعة على الجنين والطفل الرضع، وعلى هذا فإنه لا يجب إجبار الطفل على الصيام خاصة في هذا الجو شديد الحرارة وشديد الرطوبة لأن فيه مشقة شديدة قد تؤثر سلبا على صحة أطفالنا ويجب أن نراعي الحالة الصحية للطفل مع الصيام وهناك مفهوم للأطفال أن الإفطار حرام نقول نعم هو حرام للبالغين بدون عذر أما بالنسبة للأطفال فإن الإفطار ليس حراما، وللمريض العذر والرحمة للإفطار وليس حراما، وهذه المفاهيم يجب أن يعلمها الطفل جيدا وأن الله يجب أن تؤتي رخصه كما تتبع أوامر، ويبقى السؤال ماذا عن صيام الطفل؟

ويضيف الدكتور شريف عبدالرؤوف: يجب أن يتدرب الطفل على الصيام بأن يصوم جزءا من النهار حسب قدرته وصبره، وأن يحاول صيام بعض الأيام المعتدلة الحرارة مع عدم خروجه أو تعرضه للشمس أو الحرارة ويجب أن يظفر بمجرد احساسه بالإعياء أو التعب، وعدم ممارسة الرياضة مع الصيام وعدم الخروج في الجو الحار أثناء الصيام، والإكثار من الفواكه والخضراوات الطازجة في وجبتي الإفطار والسحور لتعويض الناقص من السوائل أثناء الصيام، والوجبة الغذائية المتكاملة للطفل في وجبتي الإفطار والسحور حتى لا يؤثر الصيام على نمو الطفل وبناء جسمه، وتناول السوائل بصورة معتدلة وكافية مع الإفطار والسحور، وأخيرا: فإن الصدق مع الله والصدق مع النفس، يجب أن يتعلم الطفل أنه لا يفريه إلا الله في الصيام وأن يصوم لله وليس لغير الله، وأن الصيام غير مفروض على الأطفال، وأن التمرين على الصيام يجب أن يكون بالتدرج حتى يصل الطفل إلى سن التكليف وهو البلوغ.

حلم كل طفل

مدرسة ألوان الطيف الرائعة بباريس



باريس/ متابعات:

بعد أن تم إعادة تلوين جدرانها وأسقفها مرورا بالألعاب والأثاث... أصبحت مدرسة الحضنة باجول (Pajol) بباريس أشبه بقوس قزح جميل وعملاق إققد قام ستوديو (Palatre et Leclere) بإعادة تأهيل المكان بأكمله وتغيير الديكورات الداخلية والخارجية وهو ما خلق بيئة جديدة للأطفال، ممتعة ومسلية وتعليمية في الوقت نفسه. ومع مثل هذه المدرسة، فمن الأكيد أن الطلاب الشباب سيشرحون بالغيرة والحسد من الأطفال الذين يدرسون فيها.



عزيرتي الأم .. اجلسي بجوار أبنائك قبل النوم لدقائق... أخبريهم أنك تحبينهم.. احضينهم.. فكري لهم في فكرة مشجعة للغد... حتى يناموا متأملين، ويستيقظوا نشطين.

المادة (37):

للدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية: (ج) يعامل كل طفل محروم من حرته بإنسانية واحترام للكرامة المتأصلة في الإنسان، وبطريقة تراعي احتياجات الأشخاص الذين بلغوا سنه ويوجه خاص، يفضل محروم من حرته عن البالغين، ما لم يعتبر أن مصلحة الطفل الفضلى تقتضي خلاف ذلك، ويكون له الحق في البقاء على اتصال مع أسرته عن طريق المراسلات والزيارات، إلا في الظروف الاستثنائية.

قصة حروف ر

اليوم سباق حروف الرءاء . وقف رامى ورامز وروان وراوية ورناء ورباب . صفر المدرب فركض الجميع للفائزين بميدالية حروف الرءاء .



سوء التغذية يهدد أكثر من نصف الأطفال في اليمن مايندر بمشكلة إنسانية كبيرة تتحمل مسؤوليتها الأسرة والمجتمع والسلطة المحلية والمؤسسات الحكومية المعنية برعاية الطفولة والأمن الغذائي ومنظمات المجتمع المدني..

أخي القارئ .. أختي القارئة

سوء التغذية عائق التنمية ومواجهته مسؤولية الجميع

