

اغذية الاطفال

ا.م وداد فاضل عباس م. وفاء جاسم

كلية التربية للبنات / اقتصاد منزلي / المرحلة الرابعة / صناعات غذائية (عملي)

يشكل حليب الأم الغذاء الأمثل والمصدر الأساسي للطفل وعند قلة كميته أو عدم توفره فمن الممكن الاستعانة بأحد أنواع الحليب المصنع كغذاء مكمل لحليب إلام أو بديل لحليب الأم . وبعد بلوغ الرضيع ما بين ٤-٦ أشهر من العمر يكون من الضروري إضافة أغذية أخرى لتلبية واثمام حاجات الرضيع الغذائية وتعتمد طريقة ونوعية إعطاء الأغذية على عوامل عدة من ضمنها: ١- توفر هذه المواد ٢- معرفة الأم بطريقة تغذية الرضيع ومفهومها لاحتياجاته الغذائية .

وتعد السنة الاولى من عمر الطفل من اخرج فترات نموه حيث يحدث فيها نمو سريع للطفل اكثر من اي وقت في حياته حيث ان وزن الطفل يتضاعف في الستة الاشهر الاولى من عمره ، ثم يزداد وزنه الى ٣ اضعاف عند نهاية السنة الاولى . ان هذا النمو السريع في هذه الفترة القصيرة يجعلنا نفكر في مدى اهمية التغذية والرعاية الصحية للطفل خلال العام الاول من عمره .

ويشكل حليب الام غذاء كامل للطفل الرضيع من الشهر الرابع وعديد من الاطفال يمكن ان يعتمد في تغذيتهم على حليب الام حتى الشهر السادس بصورة كلية بينما يحتاج اطفال اخرون الى مقادير اكبر من الطاقة والعناصر الغذائية من تلك التي يوفرها حليب الام عند نهاية الشهر الرابع لضمان استمرار نمو الطفل بشكل سليم وصحي . وهذه الاغذية التي تعطى للطفل بعد الشهر الرابع هي اغذية تكميلية لحليب الام لضمان استمرار نمو الطفل وسد حاجاته الغذائية لتوفير الطاقة المطلوبة .

أهم الأنواع أغذية الأطفال المتوفرة في الاسواق هي :

١- حليب الأطفال المسحوق (Infant formula) :

وهو مسحوق محضر من حليب الابقار منزوع الدسم ويضاف اليها دهون اوزيوت نباتية وبعض الفتيامينات والاملاح المعدنية يجعله قريبا" من تركيبة الكيميائي لحليب الام .

٢- مسحوق اغذية الاطفال المحضره من الحبوب : وهي عادة ماتكون مصنعة من القمح والارز او الشعير ومعبأة في علب صفيح او علب كارتون ومتوفره بعدة نكهات . وقد قامت بعض الشركات بانتاج مساحيق القمح خالية من الكلوتين وذلك لما يسببه هذا البروتين من حساسية لبعض الاطفال خلال الشهور الاولى من حياتهم .

٣- اغذية الاطفال المصفاة Strained Food : وهي اغذية متكونة من الخضروات مع اللحوم الحمراء او الدجاج او الفواكة وتكون هذه الاغذية مطحونة ومصفاة ومعبأة في زجاجات او علب صفيح ويكون سعرها اغلى من بقية اغذية بقية الاطفال .

٤- عصير الفواكه والخضروات : ويكون معبأة في علب زجاجية مختلفة الاحجام وهو عصير طبيعي بدون اي مضافات صناعية .

٥- البسكويت بأنواعه (Risks) : ويحضر من خليط من أنواع الحبوب مثل القمح أو الشعير أو الشوفان ويضاف اليها السكر والملح وفيتامينات وأملاح معدنية .

٦- الحساء أو الشوربات : وتكون على شكل مسحوق جاهز للاستعمال فقط بعد إضافة الماء إليه وعادة معبأة في علب كرتونية .

٧- شاي الأعشاب : عبارة عن خليط انواع أو أكثر من الأعشاب حيث تغلي بالماء وتقدم مثل الشاي .

تقسم الأغذية حسب عمر الطفل إلى :

١-الأغذية المصفاة Strained baby Food : وعادة تعطى للطفل بعمر ٤ أشهر وتشمل الأغذية المهروسة والمصفاة أو عصائرها . مثل الفاكهة والخضروات والحبوب واللحوم .

٢- أغذية Junior Food : أغذية الأطفال بعمر ١٠ - ١٨ شهر وهي عبارة عن منتجات غذائية تحتوي على دقائق صغيرة لتعود الطفل على المضغ .

٣- Toddler Food : اغذية الاطفال من ١٨ شهر واكثر وهذه المنتجات تظهر خواص النكهة اكثر حيث تضاف لها نكهات مختلفة مثل بهارات وتمثل مجموعة واسعة من الاغذية التي تحتوي على دقائق اكبر حجما" وهذه الاغذية تعود الطفل على الانتقال الى غذاء العائلة .

صور أغذية الأطفال

١- منتجات سائلة : مثل العصائر ومرق اللحم والخضار والشوربات .

٢- منتجات نصف صلبة : وتشمل منتجات غذائية معلبة مثل الاغذية المصفاة حيث تظهر قوام متماسك نوعا" ما ويمكن تناولها بالملعقة .

٣- الأغذية الجافة وتصنف إلى :

أ- مسحوق مطبوخ مسبقا" ومجفف : (مثل رقائق الفاكهة والخضروات واللحوم)

ب - حبوب مطبوخة مسبقا" : مثل (حبوب + حليب + سكر + منكهات) مثل الرز المطبوخ مع السكر المجفف أو سيرلاك او فاليز.

مكونات بعض نماذج أغذية الأطفال الجاهزة المعتمدة على الحبوب

أ - اسم المنتج سوبر أمين البلد المنتج الجزائر (منتجين قبل FAO, WHO , UNICEF) مع الحكومة الجزائرية

المكونات :

طحين التمن	٢٨%
طحين الحمص	٣٨%
طحين العدس	١٩%
مسحوق الحليب الفرز	١٠%
سكر	٥ %
مواد منكهة	٠,١%
كاربونات الكالسيوم	٠,٦%
فيتامينات A ,B2	٠,١%

ب- اسم المنتج خلطة غذاء الاطفال

البلد تونس

المكونات :

طحين الحنطة	٣١%
طحين الحمص	٣٤%
طحين العدس	٢٦%
سكر	٨%
كاربونات الكالسيوم	٠,٣%
فيتامينات ميثايونين B1	٠,٠٢%
مواد منكهة	٠,١%

ج - اسم المنتج لوبينا

البلد المنتج : لبنان

المكونات :

البرغل ٦٠% - ٧٠%

طحين الحمص ٢٨%-٢٨%

حليب رز مجفف ١٠%

رماد العظام ١% ١%

سكروز ١% ١%

طريقة التصنيع :

خلط طحين حمص ، عدس ، حنطة



عجن مع اضافة ماء



طبخ بالبخار والضغط



تجفيف اولي ثم تجفيف نهائي



جرش او طحن



مزج مع الحليب فرز مجفف ، سكر ، فيتامينات ، مواد نكهة
كاربونات الكالسيوم



تعبئة في اكياس وزن العبوة ٣٠٠ غرام

سيرلاك

nutritional in formation

Cerelac

Partially Skimed Milk	حليب فرز جزئي ١٢٠ غرام
Wheat Flour	طحين الحنطة ٤٠ غرام
Sucrose	سكروز ١٥ غرام
Flavour	نكهة
Corn Oil	زيت الذرة ٢٠ غرام
Vitamins	فيتامينات
Ca-Carbonate	كربونات الكالسيوم
Ferric Pyrophosphate	بيروفوسفات الحديد

(كاليا) ارز وعسل gallia (العمر من ٤ أشهر)

دقيق الرز ٦٤% ، سكر ، مالتوز ، دكسترين (نشاء) ، عسل (دبس) ٣,٥ % ، مواد دسمة نباتية (زيت الذرة) ، لستين الصودا ، نكهة طبيعية ، مضاد الاكسده ، حامض الاسكوريك ، حديد ، فيتامينات ، B₆، B₂، B₁ ،