

تغذية الطّفل التّكميليّة

✂ المواد المطلوبة:

- صور الدرس التّوضيحيّة (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"

🎯 أهداف الدّرس:

- أن تعرف النّساء:
- أهميّة غذاء الطّفل فوق السّنة أشهر، وتحضير مأكولات المختلفة له.
- المشاكل التي يمكن أن يواجهها الطّفل بسبب سوء التّغذية والإشارات التي تدلّ على حساسيّته تجاه طعام معيّن.
- الفيتامينات الأساسيّة اللازمة للطّفل والمأكولات التي تحتوي عليها.

📋 إرشادات عامّة:

- الجلوس في مكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التّركيز على أهميّة مشاركة جميع النّساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النّساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثم إجابتهنّ لاحقًا.
- هناك أسئلة يمكن أن تسألها النّساء تحتاج الى مشورة طبيّة، ففي هذه الحال يرجى توجيههنّ إلى مختصّ.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● مقدمة - لمحة عامة - (٥ دقائق)
- ١ ● كسر الجليد - بطاقات المشاعر - (٥ دقائق)
- ٢ ● فكرة رويّة - رعاية الطّفل الرّويّة - (٧ دقائق)
- ٢ ● "أنا، مش أنا" - الجزء الأوّل - (٤ دقائق)
- ٥-٣ ● موضوع ومناقشة - تغذية الطّفل - (١٣ دقيقة)
- ٥ ● لعبة - غراض بالبراد - (٩ دقائق)
- ٦ ● "أنا، مش أنا" - الجزء الثّاني - (٤ دقائق)
- ٦ ● خلاصة - وداع ولقاء مقبل - (٣ دقائق)

كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللّون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدّمة (ه دقائق)

إبدئي بالترحيب بالنساء وبإعطاء لمحة عامّة عن البرنامج:

نحن سعداء لرؤيتك مجدداً. موضوعنا اليوم شيق ويخصّ الطفل وتغذيته. ابتداءً من عمر الستة أشهر تقريباً، تتجاوز احتياجات الطفل للطاقة والمواد المغذية ما يوفره حليب الأم، وتصبح الأغذية التكميلية ضرورية لتلبية تلك الاحتياجات. يكون الرضيع في هذا العمر أيضاً جاهزاً من الناحية النموية لتناول الأطعمة الأخرى. ويشار إلى هذا التحول بالتغذية التكميلية. لذلك سنتكلم اليوم عن هذا الموضوع ونتوسّع بالتحدث عنه، لنرى الطرق المناسبة والخيارات المتاحة لإعطاء طفلنا التغذية الكاملة والمثالية والصحيّة.

ذكري النساء بالغايات الأساسية لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليومية المتعبة
- أن نُعبّر عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدّاً
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا في مرحلة الحياة التي نحن فيها

كسر الجليد: بطاقات المشاعر (ه دقائق)

اشرحي للنساء بأنّ على كلّ واحدة منهنّ أن تختار بطاقة واحدة من مجموع بطاقات المشاعر، والبطاقة التي يختارونها مكتوب عليها شعور معيّن، عليهنّ أن يشاركن عن شيء يمكن أن يحدث معهنّ أو قد حدث بالفعل مع طفلهنّ يمكنه أن يجعلهنّ يشعرن بهذا الشعور.



فكرة روحية - رعاية الطفل الروحية (٧ دقائق)

شاركي مع النساء:

موضوعنا اليوم عن تغذية الطفل وصحته الجسدية. لكن قبل ذلك لا بد أن نتحدث عن الجزء الذي هو بنفس الأهمية إن لم يكن أكثر أهمية.

قولي لهنّ، مثلما نحتاج كراشدين إلى رعاية جميع جوانب حياتنا، الجسدية والعاطفية والروحية، فإن أطفالنا أيضًا لديهم كلّ هذه الجوانب ويحتاجون إلى رعايتها. ولكن ماذا يعني أن أرى أطفالنا روحياً وعاطفياً؟

أول وأهمّ أمر يجب أن نتذكّره في تربية الأطفال هو أن ننقل إيماننا لهم، وأن نكون مثال صالح لهم من خلال قراءة ودراسة الكتاب المقدّس بأنفسنا. فالأطفال يمكن أن يفهموا ما نؤمن به بالملاحظة ولكن لا يمكن أن يكتسبوه بالوراثة دون أن نخبرهم ونشاركهم بإيماننا. الأهمّ أن يسمعوا ويتعلّموا ما نؤمن به، لكي يروا ثماره في حياتنا.

يقول الكتاب المقدّس في (أمثال ٦ : ٢٢) **"رَبِّ الْوَلَدِ فِي طَرِيقِهِ، فَتَمَّتْ شَاخٌ أَيْضًا لَا يَحِيدُ عَنْهُ."**

كلّ ما نريده كأهّات هو أن نعرف أنّ أطفالنا يعيشون حياة آمنة وسعيدة. قد لا نقدر أن نتدخّل في اختياراتهم عندما يكبرون بما يكفي للاعتماد على أنفسهم، ولكن لدينا السيطرة والمسؤولية لتعليمهم طريقة العيش الجيدة خلال طفولتهم.

اسألني: ما هي الطرق الفعّالة التي استخدمتموها من قبل أو ستستخدمونها لكي تكونوا مثالًا صالحًا لأطفالك؟
شجعيهنّ على المشاركة بحرية.

أنا، مش أنا" - الجزء الأوّل (٤ دقائق)

فقرة "أنا، مش أنا" تساعد النساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات "أنا، مش أنا" على كلّ امرأة. فسّري أنّك ستقرأين كلّ عبارة، وبعد كلّ عبارة على المرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا.

✓ أنا

✗ مش أنا

- أنا ابني لديه حساسية على مأكولات معينة.
- أنا ابني يُعاني من سوء التغذية.
- أنا أطبخ كلّ يوم شيء مختلف.
- أنا ابني لا يأكل طبخ وهذا الأمر يعذبني.
- أنا أعطي ابني فيتامينات.
- أنا أخاف على ابني لأنّ مناعته ضعيفة.

موضوع ومناقشة - تغذية الطّفل (١٣ دقيقة)

استخدمي صور الدّرس التّوضيحية لمناقشة أفكار الدّرس.
الصّورة الأولى:

اسألِي: ما هي التّغييرات التي تحدث من النّاحية التّغذوية عندما يبلغ الطّفل ٦ أشهر؟ وما هو المطلوب للحصول على تغذية جيّدة؟

دعي النّساء تجاوب ثمّ شاركي المعلومات التّالية:

عند بلوغ الطّفل السّنة أشهر، يبدأ بالحركة والمشي الذي يصرف منه سعرات حرارية إضافية، ولذلك يحتاج لفيتامينات وحديد وأطعمة إضافية لتغذيته جيّداً. وإذ تتجاوز احتياجاته من طاقة ومواد مغذية ما يوفره حليب الأمّ، ولأنّ نموّه في هذا العمر سريع، لا يُعدّ حليب الأمّ المصدر الأساسي للغذاء بل يحتاج لما يسمّى بالتّغذية التّكميلية. يكون الرّضيع في هذا العمر أيضاً جاهزاً من النّاحية التّنموية لتناول الأطعمة الأخرى.

لذلك، بنهاية السّنة أشهر (١٨٠ يوم)، يجب إطعامه مأكولات إضافية مثل الأكل المهروس (مثل الخضروات المسلوقة) بكميات صغيرة. وبما أنّ هذا سيكون جديد على طفلك، قد تواجهن بعض التّحديات حتّى يعتاد طفلك على هذه الأطعمة. فيما يلي بعض النّصائح حول كيفية جعل طفلك يبدأ في تناول الطّعام الذي يحتاجه:

١- إعطاء الطّفل الطّعام الإصبعي ليأكله بيديه، حتّى يتعلّم الاستقلال عن أمّه.
٢- يمكن وضع الولد بين مجموعة من الأولاد لتشجيعه على الأكل بهذه الطّريقة الجديدة وباستقلالية.

٣- يمكن للأبّ أن يساعد في إطعام الطّفل، إذا رفض الطّعام من أمّه.
هذه العمليّة تحتاج للكثير من الصّبر والوقت لأنّ الطّفل يتعلّم تناول الطّعام بنفسه.

الصورة الثانية:

اسألني: ما الذي قد يسبب سوء التغذية؟

دعي النساء تجاوب ثم شاركي المعلومات التالية:

- التوقف عن الرضاعة من الأم بما أن الطفل بدأ يأكل أطعمة تكميلية.
- عدم إطعام الطفل الأكل التكميلي بنهاية الستة أشهر.
- عدم تعقيم زجاجة الحليب وخاصة في السنة الأولى فتعرض للجراثيم (يؤدي للإسهال المتكرر).

ملاحظة: إذا لاحظت عوارض مرض أو تعب مستمر على طفلك، لا تتردد في زيارة الطبيب، والتأكد من حصوله على كل التغذية التي يحتاجها.

الصورة الثالثة:

اسألني: كيف أميز الأطعمة التي يعاني طفلي من حساسية تجاهها؟

دعي النساء تجاوب ثم شاركي المعلومات التالية:

راقب الطفل على مدار ثلاثة أيام من خلال إطعامه هذا النوع من الأكل ويجب أن يكون هذا الطعام لوحده أي لا شيء معه (للتأكد من أن الولد ليس لديه حساسية تجاه هذا الأكل). بعد التأكد من أن الأكل لا يسبب للولد حساسية، ننتقل لتجربة نوع مختلف من الطعام.

ثم اسألني: ما هي الإشارات التي تستدعي بأن أتوجه إلى الطبيب للتأكد من صحة طفلي؟

دعي النساء تجاوب ثم شاركي المعلومات التالية:

يجب مراقبة الطفل عند ظهور عارض واحد أو أكثر من العوارض التالية:

- صعوبة في التنفس
- سيلان الأنف
- استفراغ
- طفح جلدي (حبوب صغيرة)
- تورم حول الفم
- احمرار ملتحمة العين

ملاحظة: ادعيهن لاستشارة الطبيب عند ظهور عارض أو أكثر من هذه العوارض.

الصورة الرابعة:

اسألني: ما هي المأكولات التي تقوّي المناعة؟ ما هي الفيتامينات الأساسية التي يجب أن يحصل عليها الطفل وما هي المأكولات التي تحتوي عليها هذه الفيتامينات؟

اسمعي لأجوبتهنّ ثمّ شاركي:

- فيتامين د (D) والكالسيوم يقوّيان عظام الطفل. **ثمّ أكملني**، يمكن الحصول على فيتامين د من خلال اللعب في الشمس مع أهمنيّة لبس قبعة على رأسه وشرب المياه، والوقت المثالي لعدم التعرّض لضربة شمس هو قبل الساعة ١١ ظهرًا وبعد الساعة ٤ بعد الظهر.
- الزّنك، فهو يقوّي المناعة ويزيد النّمّو ويؤخذ مع الفيتامين س (C).
- فيتامين أ (A)، ب ١٢ (B12)، س (C)، و (E)، د (D)، حديد...
- مأكولات يوجد فيها بروتين: الحبوب، اللّحمة والدّجاج لتقوية العضل.
- لا يجب تناول كالسيوم وحديد مع بعضهم (حيث يرتبط العنصران داخل القناة الهضمية مما يُقلل من امتصاص الحديد).
- بعد الشّهر التّاسع، من الممكن زيادة الحامض (الليمون) على الحبوب لزيادة الفيتامين س (C) وامتصاص الحديد.
- لا يجب إعطاء الطفل فيتامينات عشوائيًا، يجب أن نعلم بالتّحديد ما يحتاجه الولد.

لعبة غراض بالبراد (٩ دقائق)

في العديد من الأوقات نرى بقايا الطّعام في البراد/المطبخ ولا نعلم ماذا نفعل بها، فمن هنا يأتي ابتكار وابداع الأمّ. لعبة غراض بالبراد تتحدّى الأمّ لابتكار وجبة مغذّية مستعملة بعض المكوّنات.

- قسّمي الأمّهات إلى مجموعات صغيرة (٣ إلى ٥ أشخاص).
- حضّري أوراق مكتوب عليها أحرف الأبجديّة (كلّ حرف على ورقة) - يمكن كتابة الحرف نفسه عدّة مرّات.
- تبدأ اللّعبة عند سحب أوّل حرف من حروف الأبجدية و عند قراءته لدى الأمّ ثانية واحدة لتسمية أي شيء يؤكل (شيء واحد فقط). مثلاً: م: موز، ملوخية، مايونيز، معكرونة، مارشميلو...
- عند مرور جميع الأمّهات، على كلّ فريق أن يكون له ٥ مكوّنات، ثمّ على كلّ مجموعة من الأمّهات أن تبتكر وجبة صحّيّة ومغذّية مستعملة هذه المكوّنات.

- فسّري للأقّهات بأنّ هدف هذه اللّعبة هو التّسلية من خلال تعداد المأكولات والتّحدّث عنهم وليس تحضيرهم فعليًا.
 - بمجرد الانتهاء من إعداد الوجبة، يقوم كلّ فريق بعرض وجبتهم وشرح كيف تمّ استخدام كلّ مكوّن في الطّهي.
- ملاحظة: إن كان عدد الأقّهات في المجموعة أقل من ٥، يمكن للأّم أن تختار حرف آخر ليكون في مجموعتها ه مكوّنات.**

أنا، مش أنا" - الجزء الثّاني (٤ دقائق)

بعد مناقشة الموضوع، نمرّ مجدّدًا على فقرة "أنا، مش أنا" لنرى مدى استفادة النّساء من الوقت الذي قضوه معًا. ادعي النّساء لاستخدام البطاقات التي قمت بتوزيعها في الجزء الأوّل من هذه الفقرة واقري العبارات التّالية على مسامعهنّ:

- أنا قرّرت أن أطعم طفلي طعام تكميلي بعد السّنة أشهر.
- أنا قرّرت أن أستمرّ في رضاعة طفلي لتغذيته.
- أنا قرّرت أن أنتبه وأراقب أي علامات غير طبيعيّة أو غير عادية قد تظهر عند البدء بإعطائه الطّعام التّكميلي.
- أنا قرّرت أن أضيف الطّعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن في طبعي.

خلاصة (٣ دقائق)

اشكري النّساء على مجيئهنّ ومشاركتهنّ القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهنّ على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهنّ. لا تنسي أن تعلني عن موعد الجلسة القادمة.

ملاحظة: إن كانت الضّيافة مؤمنة، الآن هو وقت مناسب لدعوة النّساء على القهوة والضّيافة والشّركة للتّعرف عليهنّ أكثر.