**[بحث عن اثر تناول الوجبات الغذائية](http://www.kl200.com/vb/t39374.html)**

**- اهمية التغذية السليمة المفيدة لنمو الجسم  
  
التغذية شيئ ضروري لحياة ونمو الإنسان بل والحفاظ على صحته فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحركه..  
لتغذية سليمة، لابد أن تكون المواد** [**الغذائية**](http://www.kl200.com/vb) **التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كأمراض القلب ومرض السكر وحتى نزيف المخ أو هشاشة العظام وبعض الأنواع من السرطانات. كما أن العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبدأ منذ الطفولة ومن الصعب تغييرها في الكبر لذلك لابد من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة. يعتقد كثيراً منا أن الأكل من متع الحياة التي أنعم الله بها علينا وهذا ما لايشك فيه، لكن في وقتنا الحاضر ومع تعدد المطاعم والمشارب وكون الطعام أصبح من عاداتنا الاجتماعية هل نراعي في ذلك ما وجهنا إليه ديننا الحنيف ؟ قال القرآن: وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا سورة الأعراف 31. وما هدانا إليه الرسول صلى الله عليه وآله وسلم.  
  
إن صحة الإنسان تتأثر بأشياء عديدة منها سلوكياته** [**الغذائية**](http://www.kl200.com/vb) **والرياضية والوراثة والبيئة وغيرها. فما هي الضوابط** [**الغذائية**](http://www.kl200.com/vb) **المناسبة للبشر؟ وهل الاهتمام بالكم الغذائي عن النوعبة؟ وهل قائمة وجباتنا اليومية تحتوي على ما تحتاجه من المجموعات** [**الغذائية**](http://www.kl200.com/vb) **الرئيسية كماً ونوعاً؟  
إن الغذاء ضروري لاستمرار حياة الإنسان والمحافظة على نشاطات الجسم المختلفة وما تسمع من أخبار المجاعة وموت آلاف الأشخاص؛ وبخاصة الأطفال في الدول الفقيرة إنما بسبب الجوع ونقص الغذاء كماً ونوعاً مما يساعد في انتشار الأمراض ويحتاج جسم الإنسان للغذاء للقيام بما يأتي:  
  
1. بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم.  
2. تعويض ما يتلف من الخلايا والأنسجة.  
3. إعطاء الطاقة اللازمة لدفء الجسم والحركة.  
4. حماية الجسم من الأمراض ورفع المناعة لدى الإنسان.  
5. مهم في تنظيم العمليات الحيوية من تنفس ونقل وإخراج وتكاثر وغيرها  
  
2- أثر** [**تناول الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **السليمه على التحصيل الدراسى  
  
مع اقتراب الاختبارات الفصلية، يأتي معها موسم القلق والترقب وما يصاحبهما من اضطرابات في النوم والتغذية، والتفكير.  
ولعل من أهم العوامل هنا، التغذية السليمة، والتي تعين الطالب على التركيز، كما تعتبر من العوامل التي يجب أن تتوفر ليتم بذلك التفوق والحصول على أعلى النتائج، وقد أثبتت البحوث أن للغذاء تأثيرا واضحا على عقلية الطالب والطالبة منذ الطفولة، ويستمر ذلك ويؤثر على القدرة على التركيز والتحصيل والتذكر للمعلومة، ويتفاوت تأثير العناصر** [**الغذائية**](http://www.kl200.com/vb) **المختلفة باختلاف أدوارها ووظائفها وأهميتها لجسم الطالب أو الطالبة.  
  
الجلوكوز  
  
يعتبر الجلوكوز الوقود الرئيسي لخلايا المخ، ولذلك فإن الطالب أو الطالبة إذا لم يأخذ كفايته منه فإن عمل المخ يتأثر بذلك، وقد يؤدي ذلك إلى توقف الطالب والطالبة عن المذاكرة ويحس بخمول وتعب، لذلك فإن عملية التغذية وخصوصا بداية اليوم بوجبة إفطار جيدة أمر مطلوب ليحصل المخ على حاجته من الجلوكوز.  
  
الحديد  
  
من العناصر المهمة والمفيدة في تركيز دم الطالب أو الطالبة، ونقصه له تأثير سلبي على الأداء الدراسي وعلى التحصيل والاستيعاب. ونقص الحديد ينتج عنه فقر للدم، وهو عبارة عن نقص مخزون الحديد في الدم، وهو من أكثر الأمراض** [**الغذائية**](http://www.kl200.com/vb) **شيوعا في العالم.وتشير الدراسات أن فقر الدم الناتج عن نقص الحديد ينتشر عند أطفال المدارس بنسبة بين ١٥- ٤٠٪ وهناك تأثيرات صحية لفقر الدم منها:القصور في النمو الحركي، القصور في النمو اللغوي، القصور في التحصيل الدراسي.وهناك أسباب رئيسة لحدوث فقر الدم الناتج من نقص الحديد منها: قلة أو عدم** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الأغذية التي تحتوي على المواد المساعدة على زيادة امتصاص الحديد خاصة فيتامين (ج) الذي وجد أن وجوده في الوجبة يرفع من امتصاص الحديد إلى عدة أضعاف. وقلة** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الأغذية التي تحتوي على الحديد مثل اللحوم والسمك والدجاج والخضروات الورقية.. كل هذه الأغذية لابد أن يتناولها الطالب للحصول على كمية جيدة من الحديد. ووجود مواد تؤثر سلبيا على امتصاص الحديد أي لا يستطيع الجسم الاستفادة من الحديد الموجود في الغذاء بشكل جيد.  
  
لا للمنبهات  
  
هذه المواد توجد في الشاي والقهوة والمشروبات الغازية لذلك فإنه ينصح بالتقليل من هذه المشروبات وخصوصا في مرحلة التحصيل الدراسي وأيام الاختبارات بالذات. وهناك مصادر جيدة للحديد لابد من توفرها في غذاء الطلاب والطالبات كما ذكرنا سابقا، من أهمها الدواجن والأسماك واللحوم والبقوليات والخضروات والحبوب.. كما أنه يجب زيادة الأغذية والأطعمة المعززة والمدعمة بالحديد مثل بعض أنواع عصائر الفواكه والكورن فلكس والحليب.  
مما سبق يتضح أن طلابنا بالمدارس يعتبرون من أهم الفئات الحساسة للتغذية، فإذا أردنا أن ننتج جيلا جيدا، وكذلك نرفع من مستوى الاستيعاب والتحصيل، يجب علينا أن نوفر لهم الغذاء المتوازن الذي يساعدهم على اكتمال صحتهم العقلية والبدنية، ويرفع من مستوى تحصيلهم المدرسي. كما أن هناك عوامل أخرى مهمة لزيادة التحصيل للطلاب والطالبات هذه الأيام، كأن يكون مكان استذكارهم مكانا ذا تهوية جيدة. وتوفير الإضاءة الجيدة لهم. وأيضا عدم السهر الكثير واستخدام المنبهات مثل الشاي والقهوة. وزيادة استهلاك العصائر والفواكه، والبعد عن الأغذية الخاوية مثل المشروبات الغازية والحلويات والشوكلاتة.  
  
3- دور المدرسه فى مدى الاستفاده من مؤسسات المجتع فى نشر ثقافه الغذيه السليمه  
  
مع بداية العام الدراسي، يقضي الطلاب يومهم الدراسي في المدرسة، وبالتالي ينتظم وقت تناولهم الطعام وفقا للظروف الجديدة، ومنها تأثيرات الزملاء والمعلمين، وقد يكون تأثير المعلم أقوى من تأثير الأهل في النصح والإرشاد  
فهناك اقتراحات لتعليم الطلبة في المدرسة القواعد الأساسية للتغذية السليمة بطريقة بسيطة ومسلية، ومع المواد العلمية الأخرى، وذلك بطريقة مباشرة أو تطبيقية.  
  
1. تصميم لوحات إرشادية: في المدارس وداخل الغرف الصفية وفي ساحة اللعب توضح أهمية وضرورة** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الإفطار في المنزل، وذلك لإمداد الجسم باحتياجاته أثناء اليوم المدرسي، وفي المساعدة على رفع مقدرة الطالب على الاستيعاب والفهم والتحصيل الدراسي.  
2. التشجيع على إحضار وجبة إفطار من المنزل: بدلا من شرائها من مقصف المدرسة، لضمان النظافة الصحية، وذلك بهدف تنفيذ الأسرة للبرنامج الغذائي اليومي للأطفال.  
3. تنويع الأطعمة المقدمة في المدرسة: حتى لا يشعر الطلبة بالملل من تكرار طعام واحد، مع مراعاة الظروف المناخية، فالأطعمة الباردة تكون مفضلة في فترة الصيف، بعكس الساخنة التي تكون مفضلة في الشتاء.  
4. إدخال التثقيف الغذائي والصحي في المناهج الدراسية: كموضوع عام للنقاش في حصص الفراغ او الحوار الحر، مع التركيز على الارتقاء بالعادات الصحية المرتبطة الأغذية والصحة الشخصية، وعلى أهمية غسل اليدين قبل الأكل وبعده، وبعد الخروج من دورات المياه، وعلى عدم شراء الأطعمة من الباعة المتجولين. وتصحيح بعض العادات** [**الغذائية**](http://www.kl200.com/vb) **الخاطئة مثل عدم** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الخضراوات أو** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **كميات كبيرة من الحلويات والدهون، لتجنب الزيادة في الوزن التي ظهرت كمشكلة بين الطلبة.  
  
4- دور الأسرة في تحلي أبنائهم بالعادات الصحية السليمة في** [**تناول الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **الغذائية  
  
كيفيه تحلى الابناء بالعادات الصحيه السليمه فى** [**تناول الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **العذائيه  
أن أول شيء يجب وضعه في الاعتبار هو احترام شهيته ، فالصغار يميلون إلى** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الطعام فقط عندما يشعرون بالجوع، وإذا كان طفلك غير جائع فلا تستخدمي القوة أو التهديد لإجباره على** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الطعام، كما لا تستخدمي الرشوة لإغرائه بتناول الطعام، فقط دعيه يأكل عندما تدعوه شهيته الى ذلك.  
  
بدون قيود  
  
تعتقد بعض الأمهات أن فرض قيود على الأطعمة غير الصحية التي تسبب زيادة الوزن لدى الطفل عين الصواب، لكن الحقيقة أنها فكرة غير صائبة بالمرة، فالممنوع مرغوب كما يقول المثل. وقد تكون شخصية الطفل من النوع المتحدي، فيصمم على** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **هذه الأطعمة من ورائك، كما أن ذلك قد يسبب النفور لدى طفل آخر من أطعمة معينة، كما أن هذه القيود يمكن أن تزيد من بعض الاضطرابات المتعلقة بالأكل في المستقبل مثل: فقدان الشهية أو الشره المرضي.  
  
غذاء صحي  
  
الأطفال سوف يأكلون ما هو متاح أمامهم، لذا من الضروري أن تشتمل** [**الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **على أكبر قدر ممكن من الخيارات الصحية. اجعلي طبق السلطة الذي يحتوي على الأوراق الخضراء والمزين بالألوان المختلفة طقسا يوميا على مائدة الطعام، كما أن وضع الفواكه في وعاء على الطاولة أمام الطفل أفضل من دفنها في أدراج الثلاجة، مع ملاحظة عدم إجباره على تناولها، فوجودها أمامه سيجعله يتناولها آجلا أو عاجلا.  
  
اختاري الأنسب بدون تصنيف  
  
بدلا من وصف الأطعمة بأنها سيئة أو جيدة، تحدثي مع طفلك بأسلوب بسيط وبعيد عن الوعظ والأوامر عن كل الخيارات. وضحي له أنواع الطعام الصحي التي يؤدي تناوله إلى صحة جيدة في ممارسته للألعاب الرياضية وتمنحه تركيزا أفضل في المدرسة مثل منتجات الألبان. وشجعيه على اختيار الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون، واشرحي له أنها تحتوي على المواد المضادة للأكسدة التي تمنح جلده وشعره البريق.  
  
كوني قدوة  
  
إن كنت تريدين لأطفالك أن يتناولوا الطعام الصحي فيجب أن تكوني قدوة لهم أولا. فمن غير المعقول أن تتناولي أمامهم الأطعمة غير الصحية كالحلوى ورقائق البطاطا وتطلبي منهم في الوقت نفسه أن يفعلوا العكس. أطفالك مرآة لتصرفاتك حتى في عادات** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الطعام الجيدة.  
  
احرصي على أن تتناول الأسرة وجبات الطعام في موعدها، فالتفاف الأسرة حول مائدة واحدة يترك في ذهن الطفل معاني دافئة وجميلة، ولا تنسي اختيار** [**الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **الخفيفة الصحية مع الإكثار من الخضروات والفاكهة وعدم تخطي** [**الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **لكي لا يقلدوك. تذكري أنهم سيحذون حذوك عندما يشاهدونك تتناولين الطعام الصحي.  
  
ابتكري لإغراء طفلك  
  
الأطعمة غير الصحية تحتوي على قدر هائل من الإغراء للطفل، لذا تتعلق غالبية الأطفال بمطاعم** [**الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **السريعة، لمَ لا تقومين بتقليد استراتيجيات هذه المطاعم وجذب طفلك إلى الطعام الصحي على طريقتها؟ بقدر ما تستطيعين اجعلي وجبات طفلك تشتمل على قدر كبير من الألوان والعصائر الطبيعية، كما يمكن أن تفعلي كما تفعل هذه المطاعم ضعي الطعام الصحي في صندوق ملون وضعي بجانب الوجبة لعبة بسيطة. هذه الحيل البسيطة ستجعل طفلك يتعلق بتناول كل ما هو صحي.  
  
ابدئي بكميات صغيرة  
  
يتحول الطعام الصحي إلى حلبة صراع يومية بين الأم والطفل، لذا ينصح الكثير من خبراء التغذية الأمهات بدلا من الدخول معه في صراع يومي، أن يبدأن بتعويد الطفل على** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الطعام الصحي بكميات صغيرة للغاية، حتى لو اضطر الأمر الى منحه قطعة من الحلوى عندما ينتهي من الكمية المخصصة له، وبالتدريج سيتعود على** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الطعام الصحي.  
  
امنحيه بعض السيطرة  
  
من أفضل الطرق التي تشجع الطفل على** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الطعام الصحي منحه بعض السيطرة في اختيار مثل هذه الأطعمة. اصطحبيه معك إلى محلات البقالة والجمعيات واطلبي منه مساعدتك في اختيار بعض أنواع الفواكه والخضروات أو الخبز الأسمر، كما يمكن عمل قائمة تشتمل على خيارات متعددة لوجبات صحية، واتركي له حرية الاختيار من بينها لما يريد أن يتناوله هذا الأسبوع.  
  
اطلبي مشاركته فى الطهي  
  
وجود الأطفال في المطبخ يمثل لهم الكثير من المتعة، لكن الأهم أن السماح لهم بمساعدتك على القيام ببعض المهام في المطبخ مثل شطف الخضروات والفاكهة أو التحريك تمنحهم الشعور بأنهم شاركوا في عملية إعداد وجبة صحية. الشعور بالفخر سيجعلهم يشعرون بالحماس لمشاركة بقية أفراد الأسرة في** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الطعام الصحي.  
  
بدون كمبيوتر أوتلفزيون  
  
من المشاهد الشائعة والخاطئة في بيوتنا تقديم الطعام للأطفال وهم يشاهدون التلفزيون أو يجلسون أمام شاشات الكمبيوتر أو خلال اللعب. هذه العادة السيئة لا تعود الطفل على طرق غير صحية في** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الطعام فقط، إنما تساهم أيضا في زيادة وزنه، فهو يتناول كمية كبيرة من الطعام دون أن يشعر.  
  
وقد أظهرت العديد من الدراسات والأبحاث أن الأطفال الذين يتناولون طعامهم بعيدا عن التلفزيون والكمبيوتر تنخفض لديهم نسبة الدهون في الجسم.  
  
5- دورك كطالب في نشر ثقاة التغذية السليمة و تأثيرها علي التحصيل الدراسي للتلاميذ  
  
تشكل التغذية في مرحلة الطفولة المبكرة الحالة التي سوف يكون عليها الشخص في مرحلة البلوغ وتؤثر التغذية على القدرات الجسمية وعلى امكانية الحصول على الحد الأقصى لمعدلات النمو، وعلى النقيض فإن سوء الحالة التغذوية للطلبة والطالبات في هذه السن من الممكن أن يكون السبب وراء ظهور الأمراض المزمنة في المراحل العمرية المختلفة.  
د. إيمان محمد صالح اسماعيل رئيسة وحدة المواد والعلاقات العامة بكلية الاقتصاد المنزلي والتربية بجدة تتحدث عن أثر التغذية على مسؤولي التحصيل الدراسي لدى الأطفال من طلبة وطالبات في المرحلة الابتدائية خاصة مع انتشار مرض انفلونزا الخنازير في المدارس تقول: في البداية مع بداية ذهاب الطفل للمدرسة يزداد تأثير العوامل الخارجية على اختياراته للطعام واسلوبه في** [**تناول الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **المختلفة ويتأثر الطفل أكثر في هذه المرحلة ايضا بالعادات** [**الغذائية**](http://www.kl200.com/vb) **والسلوكيات** [**الغذائية**](http://www.kl200.com/vb) **للمحيطين به من معلمين وتلاميذ وأصدقاء.  
وأوضحت أن العلاقة بين الحالة التغذوية في هذه المرحلة العمرية والصحة ضرورية جدّاً، وبينت تأثيرات الحالة التغذوية على قدرات التحصيل الدراسي من خلال قولها: إن العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على التعلم علاقة وثيقة وتبادلية حيث ان التغذية السليمة أساس الصحة كما تعتبر وسيلة تمكن من الحضور المنتظم الى المدرسة وكذلك المواظبة. كما ان المدرسة تعتبر أيضا وسيلة لتعزيز الصحة من خلال المناخ والتنظيم والادارة والظروف البيئية الاجتماعية كذلك من خلال المناهج وطرق التعليم وطرق تقويم وتطوير التعليم، كما تؤثر المدرسة تأثيراً مباشراً على تنمية الاعتزاز بالنفس وتحقيق الانجازات التعليمية، وكذلك نشر الوعي الصحي والغذائي.  
وأوضحت أن الأبحاث أكدت أن نقص التغذية وسوء الحالة الصحية في أطفال المرحلة الابتدائية من بين الأسباب المؤدية الى التسرب من المدرسة وازدياد الغياب عن المدرسة والتسرب المبكر من الدراسة، وضعف الأداء في الصفوف الدراسية، وهكذا فالصحة عامل أساسي في دخول المدرسة واستمرار المشاركة والحضور بانتظام. اضافة الى تلك الاشياء فان التعليم يزود الأطفال بالمهارات الأكاديمية الأساسية.  
خطورة عدم** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الافطار  
وبينت خطورة عدم** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **وجبة الافطار، حيث ذكرت أن الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون الى** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية مثل البطاطس والايس كريم والشيكولاتة والكعك والفطائر والمياه الغازية. وتؤدي هذه الأطعمة غلى شعور الطفل بالشبع وبالتالي عدم رغبته في** [**تناول**](http://www.kl200.com/vb) **الأطعمة الصحية، أما عن الأكل بين** [**الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **فقد وجد أن جميع افراد العينة تقريباً يتناولون وجبة صغيرة بين وجبتي الافطار والغداءِ، وأن (94%) يتناولون وجبة صغيرة بعد الغداء والعشاء، كما وجد أن (5.12%) من الأطفال يتناولون هذه** [**الوجبات**](http://www.kl200.com/vb) **الصغيرة  
والله الموفق**