

فقدان الشهية عند الاطفال

يعرف ايضا اضطراب تجنب / تقييد تناول

Avoid/restrictive food intake disorder (ARFID)

من اكثر المشاكل التي تواجه الاطفال و تسبب فلما كبيرا للأبوين وهي الانتقائية للأكل أو عدم الاهتمام بتناول الاكل أو تناول مجموعة محددة من الاطعمة المفضلة . مما قد يؤدي الى إصابة الطفل بالأنيميا و سوء التغذية او قلة وزنه بصورة ملحوظة.

الاسباب :

١. الادمان على الالعاب الالكترونية.

٢. تناول الاطفال كميات كبيرة من المواد السكرية المتمثلة في الحلويات التي تعرف (empty calories) .

٣. اصرار الام على ان يتناول ابناها كم معين من الطعام قد يفقده الشهية لأنه يهرب من هذه الكميات الكبيرة التي تفرضها عليه لياكلها .

٤. أسباب نفسية مثل الغضب، الحزن، الاكتئاب، أو الخوف من القيء ، الشعور بالألم ، او الاختناق.

نصائح تغذوية:

- يجب اعطاء الطفل من ٦-٥ وجبات باليوم مع التنظيم لساعات نوم الطفل.
- الوجبات الاضافية يجب ان تكون صغيرة الحجم، ومرتفعة السعرات مثل كمية صغيرة من البطاطس المقليه أو عدد من التمرات أو ملعقتين من الحلاوة بالطحينية أو الكاسترد أو المهلبية أو الجلو أو الفواكه المقطعة او الكوكتيل مع العسل .
- تناول النشويات التي تساعد بشكل ملحوظ على زيادة الوزن مثل الخبز المعكرونة، الارز، البطاطا، الكعك الفريكة، البرغل والكورن فليكس.
- عدم تقديم الحلويات للطفل قبل تناول الطعام بفترة قصيرة.
- التأكيد على تناول الطفل أغذية غنية بالبروتين (مثل الجبنة، الحليب، اللبن، البيض، السمك، اللحم، الدجاج) لأنها مهمة لبناء عضلات الطفل.



٦. تناول كميات كبيرة من الماء والسوائل .
٧. اصابة الطفل بالأمراض مثل التهاب الحلق أو اسهال او استقراغ او التهابات المساك البولية أو الاصابة بالطفيليات المعاوية.

٨. التسنين أو تسوس الاسنان .

٩. فقر الدم

١٠. الاورام الخبيثة.

١١. بعض الاطفال

لديهم ردود فعل سلبية قوية تجاه الروائح أو الانواع أو القوام أو الوان الاطعمة.

١٢. بعض الاطفال لديهم رهاب من الأطعمة الجديدة أو الأطعمة غير المألوفة.

خطوات العلاج :

- ١. عدم إرغام الطفل على الاكل و الايمان بأن لكل طفل قدرته الخاصة.
- ٢. مراعاة ميول الطفل فيما يُقدم له من طعام و التنوع في أنواع الاطعمة .
- ٣. عدم الشكوى أمامه للأهل والاقارب من قلة تناوله الطعام.
- ٤. لا مانع من وصف الطبيب بعض الفيتامينات التي تساعد على فتح الشهية أو بعض المكممات الغذائية .
- ٥. خلق جو من السعادة و المرح أثناء الأكل .
- ٦. تقديم الطعام بشكل جذاب من حيث الالوان والاشكال والاطباق المستخدمة





الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية و التغذية السريرية

فقدان الشهية عند الاطفال



٢. البروتينات الموجودة في اللحوم والبيض والحليب ومشتقاته والالبان والبقوليات والحبوب، فمثلا يمكن تقديم بيضة واحدة ثلاثة مرات بالاسبوع .

٣. المغنيسيوم الموجود في المكسرات، والبذور مثل بذور السمسم و الشيا، البقوليات، الحبوب، والشوكولاتة الداكنة و الاوفوكانو. وهو مهم للعضلات .

٤. فيتامين E المهم جدا لتنقية مناعة الجسم والموجود في زيت الزيتون، زيت دوار الشمس و الفول السوداني.

٥. البوتاسيوم الموجود في البرتقال، الموز ، التمر، والبطاطا و المهم في توازن ضغط الدم و عمل الجهاز الدوري

٦. الحديد والمهم لإنتاج خلايا الدم الحمراء وصحة الشعر وسلامته والموجود بالخضراوات الورقية مثل الملوخية والسبانخ والتمر والبروكلي والكرن فليكس المدعم والكبدة. وتناول ما يعزز امتصاص الحديد مثل فيتامين C الموجود في الحمضيات و الفلفل الاحمر و البندورة.

٧. الزنك لأنه مهم للمناعة و يساعد على مكافحة العدوى و تعزيز الشفاء و هو موجود في البقوليات ، المكسرات ، الشوكولاتة الداكنة ، الحبوب الكاملة .



• إضافة الجبنة الصفراء المبروشة الى المعكرونة أو عمل ساندويشات منها وتناولها بين الوجبات.

• استعمال زيت الزيتون مع اللبنة والسلطة ومع جميع الخضار والحبوب المتبلة مثل الحمص، الفول .. الخ.

• تناول الطفل البطاطا المقليه أو (المشوية ، المسلوقة مع الزبدة) .

• استعمال العسل بدل السكر مع المشروبات الساخنة او مع الخبز و الزبدة، وتناول المربيات المختلفة والحلوة

• تناول الطفل المكسرات والفواكه، الفواكه المجففة بين الوجبات

كيف تتأكد من حصول طفلك على بعض العناصر الغذائية؟

١.. الكالسيوم من اهم العناصر الغذائية لنمو العظام وقوتها، من اهم الاطعمة الغنية بالكالسيوم الحليب ومشتقاته، البيض، السردين .

