

## فقدان الشهية عند الاطفال

### يعرف ايضا اضطراب تجنب /تقييد تناول

### الطعام Avoidant/restrictive food intake disorder (ARFID )

من اكثر المشاكل التي تواجه الاطفال و تسبب قلقا 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 ابنها كم معين من الطعام قد يفقده الشهية لأنه يهرب من هذه الكميات الكبيرة التي تفرضها عليه ليأكلها .
٤. أسباب نفسية مثل الغضب، الحزن، الاكتئاب، أو الخوف من القيء، الشعور بالألم، او الاختناق.



٦. تناول كميات كبيرة من الماء والسوائل .

٧. إصابة الطفل بأمراض مثل التهاب الحلق أو اسهال او استقراغ او التهابات المسالك البولية أو الإصابة بالطفيليات المعوية.

٨. التسنين أو تسوس الاسنان .

٩. فقر الدم

١٠. الاورام الخبيثة.

١١. بعض الاطفال

لديهم ردود فعل سلبية

قوية تجاه الروائح أو

الاذواق أو القوام أو اللون الاطعمة.

١٢. بعض الأطفال 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 المكملات الغذائية .

٥. خلق جو من السعادة و المرح اثناء الأكل .

٦. تقديم الطعام بشكل جذاب من حيث الالوان والاشكال والاطباق المستخدمة

## نصائح تغذوية:

- يجب اعطاء الطفل من ٥-٦ وجبات باليوم مع التنظيم لساعات نوم الطفل.
- الوجبات الاضافية يجب ان تكون صغيرة الحجم، ومرتفعة السرعات مثل كمية صغيرة من البطاطس المقلية 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.





## الخدمات الطبية الملكية

### شعبة الخدمات العامة و التغذية

### الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

### فقدان الشهية عند الاطفال



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

٣. المغنيسيوم الموجود في المكسرات، والبنوز مثل بذور السمسم و الشيا، البقوليات، الحبوب، والشكولاتة الداكنة و الافوكادو. وهو مهم للعضلات .

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

٥. البوتاسيوم الموجود في البرتقال، الموز، التمر، و البطاطا. والمهم في توازن ضغط الدم وعمل الجهاز الدوري

٦. الحديد والمهم لإنتاج خلايا الدم الحمراء وصحة الشعر وسلامته والموجود بالخضراوات الورقية مثل الملوخية والسبانخ والتمر والبروكلي والكورن فليكس المدعم والكبد. وتناول ما يعزز امتصاص الحديد مثل فيتامين C الموجود في الحمضيات و الفلفل الاخضر 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 المتبلّة مثل الحمص، الفول .. الخ.

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

• استعمال العسل بدل السكر مع المشروبات الساخنة او مع الخبز و الزبدة، وتناول المرببات المختلفة والحلاوة

• 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، السردن .

