

طبيبة من وايل كورنيل للطب - قطر تقدّم نصائحها بشأن تغذية الأطفال والمراهقين

الدوحة - 25 مارس 2017: استضافت سلسلة محاضرات "أسأل المختص" التي تنظّمها وايل كورنيل للطب - قطر في إطار حملة "صحتك أولاً"، الدكتورة أمل خضر الأستاذ المشارك لطب الأطفال في الكلية، التي تحدّثت عن أهمية الأنظمة الغذائية الصحية والمتوازنة للأطفال وقدمت مشورتها ونصائحها للآباء من أجل صحة وعافية أبنائهم.

واستضافت الدكتورة خضر في تفاصيل الأنظمة الغذائية المثالية للأطفال والمراهقين وشرحت أهمية أن يقدّم الآباء لأولادهم الأطعمة الصحية والمغذية، وقالت: "من المهم للغاية ألا يقتصر دور الآباء على تعريف الأبناء بالأطعمة الصحية فحسب، بل أن يشمل غرس وتكريس الشغف بالأطعمة الصحية المتوازنة من سنّ مبكر. ولكن الحيلة المتّبعة في هذه الحالة تكمن في احترام استقلالية الأبناء وتجنّب الشجار معهم، كما يجب أن يتذكروا أن أبنائهم يقتدون بهم وأن الأطفال الانتقائيين في اختياراتهم الغذائية لم يولدوا هكذا، وإنما تحدّد ذلك من كيفية تعامل ذويه أو مربيتهم مع التقلبات الطبيعية في شهيتهم. وقد يتطلب الأمر تقديم الطعام الجديد من 10 إلى 15 مرة قبل أن يتقبله الطفل".

وتابعت الدكتورة خضر قائلة: "ثمة طرق مبدعة عدّة تساعد الآباء في التغلّب على الصعاب المتعلقة بتغذية أبنائهم. إذ يمكنهم على سبيل المثال تعريف أبنائهم بالأطعمة المفيدة والطازجة من سنّ مبكر، ويمكنهم المواظبة على تناول الأطعمة المحضّرة في المنزل معاً كعائلة، ويمكنهم حتّى أبنائهم على الالتزام بالأنظمة الغذائية الصحية من أجل صحتهم وعافيتهم من جهة، ولكي يتمكنوا من اللعب مع رفاقهم والمشاركة في الألعاب الرياضية وحماية أنفسهم من الأمراض في الطفولة من جهة ثانية".

وشدّدت الدكتورة خضر على أهمية الرضاعة الطبيعية وفوائدها العديدة للمواليد الجدد، داعيةً الأمهات في حال مواجهة صعوبة ما في الرضاعة الطبيعية إلى عدم التردد في استشارة المختصين، مثل الطبيبة أو القابلة أو أخصائية الرضاعة. ثم ناقشت كيفية البدء بإضافة الأطعمة الجامدة تدريجياً من سنّ ستة أشهر، ثم تطرقت إلى تباين الاحتياجات المختلفة للأطفال في كلّ مرحلة من مراحل نموهم، بدءاً من الأطفال الذين بدؤوا بالمشي ومروراً بمرحلة ما قبل الدراسة ووصولاً إلى مرحلة الدراسة ثم مرحلة المراهقة.

وبعد أن عدّدت الفوائد المتأثية من التغذية الجيدة، حدّرت الدكتورة خضر من المخاطر الصحية العديدة المنطوية على الأنظمة الغذائية التي تشمل الكثير من الأطعمة السريعة عالية السعرات الحرارية والغنية بالدهون المشبعة والمحتوية على نسبة عالية من السكر، مشيرة إلى عدد من تلك المخاطر مثل السمنة والبدانة وتفاقم خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري.

كما نَبَّهت الأسر بشأن الأطعمة السريعة وسهولة توافرها، وتأثير الآخرين في الأنظمة الغذائية لأبنائهم، مثل المربيّات والمعلمين في مراكز الرعاية النهارية إلى جانب أفراد الأسرة الممتدة. وحثّت الآباء أيضاً على أن يكونوا مثلاً يُحتذى لأبنائهم باتباع أنماط الحياة الصحية التي تشمل تناول مأكولات مغذية وصحية والمواظبة على التمارين البدنية، مشيرة في هذا الصدد إلى أن مثل هذه الخطط قد تتطلب تعاون جميع المشاركين والمعنيين في توفير الرعاية والتنشئة للأطفال والمراهقين.

وختمت الدكتورة خضر قائلة: "لا نريد أن نشير قلق الآباء أو أن نخيفهم، لكن يتعيّن علينا جميعاً أن نكون مدركين للمخاطر المنطوية على الإكثار من المأكولات السريعة مثل البرجر والبيتزا والشاورما، وأيضاً الوجبات الخفيفة مثل الشيبس والكعك والمشروبات الغازية والحلويات. وفي البلدان عالية الدخل مثل قطر، تكون الأطعمة السريعة في متناول الجميع بسهولة، كما أنه من الشائع أن تكون لدى الأسرة مربية أطفال أو خادمة، وعلينا هنا التحقق مما يأكله أطفالنا وغرس العادات الغذائية الصحية فيهم".

- انتهى -

نبذة عن وايل كورنيل للطب - قطر

تأسست وايل كورنيل للطب - قطر من خلال شراكة قائمة بين جامعة كورنيل ومؤسسة قطر، وتقدم برنامجاً تعليمياً متكاملًا مدته ست سنوات يحصل من بعدها الطالب على شهادة دكتور من جامعة كورنيل. يتمّ التدريس من قبل هيئة تدريسية تابعة لجامعة كورنيل ومن بينهم أطباء معتمدين من قبل كورنيل في كل من مؤسسة حمد الطبية، مستشفى سبيتار لجراحة العظام والطب الرياضي، مؤسسة الرعاية الصحية، مركز الأم والجنين ومركز الصدر للطب والبحوث. تسعى وايل كورنيل للطب - قطر إلى بناء الأسس المتينة والمستدامة في بحوث الطب الحيوي وذلك من خلال البحوث التي تقوم بها على صعيد العلوم الأساسية والبحوث الإكلينيكية. كذلك تسعى إلى تأمين أرفع مستوى من التعليم الطبي لطلابها، بهدف تحسين وتعزيز مستوى الرعاية الصحية للأجيال المقبلة وتقديم أرقى خدمات الرعاية الصحية للمواطنين للقطريين وللمقيمين في قطر على حدّ سواء.

<http://qatar-weill.cornell.edu>

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:

حنان اللقيس

مدير إعلامي

وايل كورنيل للطب - قطر

جوال: +974 55536564

مباشر: +974 44928661