

## 10 نصائح لصيام صحي لطفلك في رمضان



الجمعة 31 مارس 2023 03:47 م

خلال رمضان من كل عام تسعى الأسر لتدريب أطفالها على الصيام، إما لساعات أو لأيام معدودة حتى يعتادوا عليه، ويجب أن تتم عملية تدريب الأطفال على صيام رمضان بضوابط صحية معينة لكي لا يشعروا بالتعب.

### ضبط مسألة صيام الأطفال

ودعت اختصاصية في تغذية الأطفال إلى ضرورة ضبط مسألة صيام الأطفال الذين في مرحلة ما قبل البلوغ، ناصحة بأن يكون صيام الطفل الذي لم يصل لسن البلوغ لمدة نصف النهار فقط، لضمان عدم تأثر صحته خلال فترة الصيام. ولفتت ندى يعقوب الأخصائية بمستشفى حمد العام بقطر، إلى أن صيام رمضان خلال فصل الصيف يرتبط بنقص السوائل، مما قد يعرض الطفل للجفاف، ولذلك يجب الاهتمام بزيادة كمية السوائل من الماء والعصائر الطبيعية التي يتناولها أثناء وبعد وجبة الإفطار، مشيرة إلى أن قدرة الأطفال على الصيام تتفاوت تبعاً للعديد من العوامل، ومنها بنية الطفل وحالته الصحية والطقس المناخي، وفقاً لـ"الجزيرة نت".

وأكدت ضرورة تقديم وجبة إفطار متوازنة تحتوي على النشويات والبروتينات والدهون غير الضارة وكذلك الفواكه والخضراوات للحصول على الاحتياجات اللازمة من الفيتامينات والمعادن لمنح الطفل كافة احتياجاته الغذائية. أما وجبة السحور فيجب أن تحتوي على الألياف التي تساعد على الشبع لفترات أطول، كما يجب أن تحتوي على الحليب ومشتقاته لمنح الطفل احتياجاته الأساسية من الكالسيوم، كما يجب الحد من الأطعمة المقلية والحلويات وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، لأنها تسبب فقدان الماء من الجسم.

### تأخير السحور

وتنصح ندى يعقوب الأمهات خاصة اللاتي يصوم أطفالهن لأول مرة بضرورة تأخير السحور إلى ما قبل أذان الفجر حتى لا تطول ساعات صيام الطفل، مما قد يتسبب في إجهاده وتأثر صحته بسبب تعريضه للجفاف أو نقص حاد في مستوى السكر. أما الطريقة المثلى لتناول طعام الإفطار بالنسبة للطفل الصائم فتكون عبر التدرج في تقديم الأطباق له، إذ يتم البدء بالعصائر والتمور أولاً، ويجب عدم ترك الطفل يتناول الوجبة دفعة واحدة حتى لا يصاب بالاضطرابات المعوية، على أن تراعي الأم التنوع في طريقة طهي الوجبات حتى لا يشعر الطفل بالملل. كما يمكن للأطفال خاصة من هم دون سن البلوغ ممارسة الرياضة، ولكن يجب ضبط نشاط الطفل أثناء ساعات الصيام، وإبعاده عن ممارسة الأنشطة البدنية العنيفة حتى لا يزيد إحساسه بالعطش والجوع، وتجنباً لحدوث جفاف أو نقص بالسكر.

### 10 نصائح لصيام صحي لطفلك

ونستعرض أهم النصائح التي يجب التعرّف عليها لضمان صوم آمن لطفلك في شهر رمضان المبارك، بحسب "سدره" للطب:

- 1- الصيام تدريجياً حتى يعتاد جسمه على البقاء لساعات طويلة دون طعام.
- 2- الإفطار على التمر أو الماء.
- 3- تناول وجبة الإفطار ببطء وأخذ الوقت الكافي لمضغ الطعام جيداً.
- 4- التأكد من أن وجبات الطفل تشمل على كل المجموعات الغذائية مثل الحبوب واللحوم والخضراوات والفواكه.
- 5- تشجيع الطفل على شرب الكثير من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور (6-8 أكواب).
- 6- إعداد وجبة سحور صحية غنية بالطاقة.
- 7- تجنب تناول الأطعمة المالحة والدهنية والوجبات السريعة والأطعمة الغنية بالسكر.
- 8- إيقاظ الطفل لتناول وجبة السحور لأن ذلك سيساعده على التركيز أثناء حضور الفصول الدراسية وطوال اليوم.
- 9- نوم الطفل 8 ساعات على الأقل خلال الليل، كما أن حصول الطفل على قيلولة أثناء النهار يمكن أن يساعده طوال اليوم.

