



جامعة تكريت
كلية التربية للبنات
قسم العلوم التربوية والنفسية
المرحلة الثانية

المادة / علم نفس النمو

عنوان المحاضرة / التغذية والنمو

أ. د بشرى خطاب عمر

bushraalsanawi@tu.edu.iq

الغذاء :

التغذية هي دائماً أساس الصحة الجيدة والنمو خصوصاً في السنوات الأولى من الحياة. إن عدم تناول الأطفال الكمية المطلوبة والمناسبة من العناصر الغذائية الكبرى مثل البروتين والدهون والكربوهيدرات وكذلك الكميات المناسبة من العناصر الغذائية الصغرى مثل فيتامين (أ) واليود والزنك والحديد وغيرها من المكونات، سينتهي بهم غالباً إلى المرض وتأخر النمو العقلي والحركي مما يؤدي إلى آثار ضارة وخطيرة ترافقهم إلى ما بعد مرحلة الطفولة أو ربما تتسبب لهم بالوفاة. إضافة إلى ذلك، لا بد من الأخذ في الاعتبار أن التغذية المثالية في مرحلة الطفولة المبكرة هي أمرٌ أساسي وضروري جداً، وذلك لأن انعكاس الآثار السيئة للتغذية بعد تجاوز سنتين من الحياة يصبح أمراً معقداً للغاية. ومن العناصر الغذائية:

اولاً: الفيتامينات: لقد توصل العلماء الى وجود مواد غير واضحة تحويها بعض الاغذية وهي ضرورية لصحة الجسم ونشاطه وحمائته من بعض الامراض وقد اطلق عليه اسم الفيتامينات

١. فيتامين (A) وظيفة هذا الفيتامين هي المحافظة على سلامة الاسنان والجلد والعيون وخاصة في علاج مرض عشو الليل كما يفيد في مقاومة البرد والرشح وفي زيادة تنظيم عملية تمثيل المواد الغذائية داخل الجسم . ومن المصادر المهمة لهذا الفيتامين هو الجزر وقشور البرتقال . كما يمكن الحصول عليه من مصادر حيوانية اهمها الحليب والبيض ودهن السمك .

٢. فيتامين (B) او مجموعة فيتامين (B) : في بادئ الامر كانت تعامل هذا المجموعة من الفيتامينات على اساس انها فيتامين واحد ولكن اخيرا اظهر انها مجموعته لكل منها اثر في صحة الفرد ولذلك فقد اعطى لكل منها رقما بالاضافة الى الحرف (B) . ومن اهمها :

فيتامين (B1) : الذي يؤدي نقصه الى الاصابة بمرض (البربرى)

فيتامين (B2) : الذي يؤدي نقصه في الجسم الى ضعف النمو وتأخره وتشقق الشفاه والتهاب العيون والاصابة بامراض جلدية مختلفة .

فيتامين (B4) : الذي يؤدي نقصه الى الاصابة بامراض عصبية ونفسية بالاضافة الى ظهور العضلات وتشقق الشفاه والتهاب زواياها.

فيتامين (B12) : الذي يؤدي نقصه الى الاصابة بفقر الدم (الانيميا) والاصابة بالربو والالام العصبية المختلفة.

وعلى العموم فان فيتامينات هذه المجموعة موجودة في قشور الحبوب وصفار البيض الحليب والسك

٣.فيتامين (C) : نقصان هذا الفيتامين يؤدي الى فقر الدم وتسوس الأسنان والاصابة بمرض الاسقربوط (دار الحفر) ومن أهم مصادر هذا الفيتامين هو حليب الام بالنسبة الرضيع حيث تحوى الكمية منه على خمسة اضعاف ما تحويه نفس : حليب البقر ويوجد بكثرة في الفواكه الحمضية والخضر وخاصة الفلفل والطماطه ومن المعروف ان هذا الفيتامين سريع التعرض للحرارة أو زيادة الفترة بين قطف الخضر والثمار التي يحويها وتناولها ..

ويرتبط مع هذا الفيتامين فيتامين آخر يدعى فيتامين (P) ويؤدي نقصه الى ضعف الاوعية الدموية الشعرية وظهور حالات ادماء وتمزق فيها وهذا الفيتامين موجود كذلك في الخضر والحمضيات والعنب.

٤.فيتامين فيتامين(D) : ويعتبر جدا مهم ويعد هذا الفيتامين من الامور الاساسية التي يحتاجها الاطفال لانه يساعد على النمو بصورة عامة ونمو العظام بصورة خاصة ويعمل على زيادة امتصاص الفسفور والكالسيوم والمحافظة على نسبتيهما في الدم . ولذلك فان نقصه يؤدي الى اصابة الطفل بمرض الكساح، والجسم يحصل على هذا من مصدرين اهمها هذا الأول من الاغذية التي تشمل دهن السمك والزبد والبيض والكبد ، والثاني من الطبقة الدهنية المخزونة في جسمه تحت الجلد يتحول قسم منه الى فيتامين (D) عندما يتعرض لاشعة الشمس خاصة الاشعة فوق البنفسجية .

٥.فيتامين (F): اهمية هذا الفيتامين تتعلق بسلامة الجلد حيث ان فقدانه او قلته يؤدي الى اصابات مختلفة من الأمراض الجلدية كالاكزما وداء ، الصدف وتقرن الجلد وهذا الفيتامين يوجد في زيت الزيتون والزبد الحيواني .

٦.فيتامين (K) : توجد احياء دقيقة في الامعاء الغليضة تقوم بتكون هذا الفيتامين واعطائه للجسم لذا فان نقصه يعد من الحالات النادرة عند الكبار . ولكن قد يحصل عند الاطفال الجدد

لان امعاءهم تكون معقمة وخالية من هذه الاحياء ولذا قد يتعرضون لاثار هذا النقص وهو حدوث النزف عندهم احيانا في اليومين الاول والثاني، واذا حصل هذا النقص عند الكبار فانه يؤدي الى النزف الشديد وعدم تخثر الدم عند حدوث الجرح وهذا الفيتامين يتوفر في انواع الخضر .

البروتينات: هي جزيئات حيوية ضخمة تتكون من سلسلة أو أكثر من الأحماض الأمينية.تتربك كيميائياً من الكربون،الهيدروجين والنتروجين كمكونات أساسية بينما الفسفور والكبريت كمكونات ثانوية.

ان البروتينات مواد معقدة جدا يدخل في تركيبها الكربون والنيتروجين والاكسجين والهيدروجين وتدخل في تركيبها ايضا بنسب قليلة بعض العناصر الاخرى مثل الكبريت والفسفور والنحاس واليود والحديد ، ويكثر وجود البروتينات في اللحوم والحليب والبيض واغلب الحبوب والفواكه .

مكونات الغذاء الجيد:

لكل كائن حي نوع يناسبه من الغذاء تكيفت له اجهزة جسمه ... وغذاء الانسان اشدها تعقيدا وتنوعا ، فمن اجل ان ينمو الرضيع ، ويتكامل جسميا ، ومن اجل ان يقوم بوظائفه وحاجاته الاخرى ومن هذا المكونات :

١.الماء : يكون الماء نسبة كبيرة من جسم . الانسان تصل في المعدل الى ما يقرب من (٦٠%) اما عند الطفل الرضيع فتزيد على ذلك اذ يبلغ الماء (٧٥%) من جسمه تقريبا . اهمية الماء لجسم الانسان تتجلى بشكلها الواضح اذا علمنا ان حياة الفرد لا يمكن استمرارها بدون تناول الماء لأيام قليلة ، بينما يستطيع البقاء على قيد الحياة دون تناول الطعام لمدة تصل الى شهر ونصف . الماء يدخل في انسجة الجسم واعضائه حتى النسيج العظمي ، كما يدخل في تركيبه جميع تركيب جميع العصارات والافرازات التي تتكون داخل الجسم، والماء عامل اساسي تتوقف عليه جميع الانشطة والفعاليات البايولوجيه داخل الجسم ، فلا يبني الجسم او يقوم بأفعالة الحيوية الا بوجوده وهو عامل في حدوث جميع ليهم الفعاليات الكيمياوية والمواد الغذائية فيساعد و في تنظيم درجات حرارة الجسم على انتقالها الى انحاء الجسم المختلفة ، وهو مهم جدا في درجات الحرارة الجسم.

٢. الأملح المعدنية: الأملح المعدنية عبارة عن مجموعة من المواد غير العضوية الضرورية للوظائف الحيوية. وتوجد الأملح المعدنية في جسم الإنسان على شكل سائل ملحي يحتوي على عناصر مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم. وتدخل الأملح المعدنية في التركيب الجسمي للأحياء فعند احراق قطعة من نسيج حيواني تتصاعد غازات يدخل في تركيبها النيتروجين والاكسجين والهيدروجين والكاربون ، اما الرماد المتبقي فيحتوي على الكالسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفسفور والحديد وغيرها من العناصر بنسب : ان هذه العناصر رغم أهميتها للأجسام الا انها لا تؤخذ حرة مع الغذاء ، وانما تدخل بتركيب المواد الغذائية التي يتناولها الافراد يوميا بنسب محدودة ولكل عنصر من العناصر المذكورة اهميته الخاصة به في عملية النمو والصحة العامة والوقاية من الأمراض .