

الدليل الإرشادي لتغذية الأطفال



محتويات الدليل

02	مقدمة
03	أهداف الدليل:
03	الفئات المستهدفة:
04	طرق وإرشادات لإكساب الأطفال العادات التغذوية الصحية
05	أولاً: التعلم بالقدوة
06	ثانياً: التعلم في المدرسة
06	ثالثاً: التعلم باللعب
08	أبرز السلوكيات الغذائية الخاطئة في مرحلة الطفولة
09	أولاً: رفض بعض الأطعمة
10	ثانياً: الإكراه على تناول الطعام
10	ثالثاً: الاعتقاد على المكافآت الغذائية غير الصحية
12	إرشادات عامة لاتباع نظام غذائي صحي ومتوازن في مرحلة الطفولة
13	المجموعات الغذائية:
13	أولاً: مجموعة الحبوب والنشويات
14	ثانياً: مجموعة الخضروات والفواكه
14	ثالثاً: مجموعة الألبان ومشتقاتها
15	رابعاً: مجموعة البقول والسمك والبيض واللحوم والأغذية البروتينية الأخرى
15	خامساً: مجموعة الدهون والزيوت
16	السوائل:
17	الألياف الغذائية:
18	السكر المضاف:
19	الملح:
22	المراجع

مقدمة:

اسهاماً في تفعيل دور اللجنة الوطنية للتغذية والتي تُعنى بتقديم التوصيات والآراء العلمية ذات الصلة بالتغذية وذلك لتحسين الحالة التغذوية للمجتمع في المملكة وتعزيز نمط الغذاء الصحي لبناء مجتمع أكثر صحةً ووعياً. وإيماناً من اللجنة بأهمية إكساب النشء العادات الغذائية الصحية والتي تُبنى عادةً في مرحلة الطفولة، حيث تبلغ نسبة الأطفال (أقل من 15 سنة) في المملكة 30% من إجمالي عدد السعوديين بحسب إحصائيات الهيئة العامة للإحصاء لعام 2019م. وتتضمن مرحلة الطفولة عدة مراحل فرعية تمتاز بتطورات فسيولوجية، ومعرفية، وسلوكية، وغيرها. وتعد التغذية السليمة المتوازنة أساس للمحافظة على التطور والنمو السليم للأطفال، ولضمان حصول التغذية السليمة من المهم إكساب الأطفال العادات الغذائية الصحية منذ الصغر والإلمام بالمشاكل التغذوية الشائعة من قبل الوالدين ومقدمي الرعاية للأطفال.

عليه، قامت اللجنة الوطنية للتغذية بإعداد دليل إرشادي لتغذية الأطفال، يُقدم العديد من التوصيات والإرشادات التي تساعد على اتباع نمط غذائي صحي للأطفال بناءً على الأدلة العلمية المتاحة.

أهداف الدليل:

- المساهمة في تحسين الحالة التغذوية للأطفال في المملكة.
- رفع الوعي لدى صناع القرار ومقدمي الرعاية بأهمية التغذية الصحية والمتوازنة للأطفال.
- تصحيح المفاهيم الخاطئة حول تغذية الأطفال.

الفئات المستهدفة:

- الوالدان ومقدمو الرعاية للأطفال.
- مقدمو التثقيف التغذوي والممارسون الصحيون.
- صناع القرار.



طرق وإرشادات لإكساب الأطفال العادات التغذوية الصحية

أولاً: التعلم بالقدوة

من خلال الاقتداء بالوالدين ومن يقدمون الرعاية للأطفال

تعتبر العادات التغذوية السليمة للوالدين ومن يقدمون الرعاية للأطفال من المؤثرات الرئيسية التي تنعكس إيجاباً على تطور العادات التغذوية لدى الأطفال.

لذلك يجب الحرص على الآتي:

01

توفير جو عائلي مناسب ومريح أثناء تناول الطعام.

03

ممارسة السلوك والعادات الغذائية السليمة من قبل الوالدين، وتناول الطعام الصحي أمام الأطفال.

05

تخطيط الوجبات اليومية، وإشراك الطفل في تخطيط وتحضير وجباته المفضلة من الطعام بحسب قدراته.

02

تدريب الطفل على مهارات تناول الغذاء في السن المناسب لكل مهارة.

04

الأخذ في الاعتبار اختلافات الذوق والخيارات والاحتياجات الغذائية لكل فرد من أفراد الأسرة.

06

تنظيم وجبات العائلة، وتناول وجبة واحدة على الأقل معًا كعائلة، مع تحديد مواعيد محددة لتناول الطعام في اليوم.

من خلال الاقتداء بالأخوة والأصدقاء والأقران

يمكن للأطفال تعلم عادات تغذوية سليمة من الأخوة أو الأصدقاء أو الأقران ممن حولهم.

لذلك يجب الحرص على الآتي:

خلق بيئة مريحة للأطفال وأصدقائهم، وجعلهم يتناولون الوجبات الصحية معًا.

ثانياً: التعلم في المدرسة

من المهم توفير بيئة تعليمية محفزة في المدرسة لتعزيز النمط الغذائي الصحي، مثل: الحث على تناول الفواكه والخضروات من خلال تقديم مسابقات تفاعلية أو تقديم مواد توعوية جاذبة للأطفال، كذلك توفير وجبات صحية ومغذية في المقاصف المدرسية مما سيؤدي بدوره لتحفيزهم على تناول الأطعمة الصحية.

لذلك يجب الحرص على الآتي:

01

تقديم مواد توعوية حول أهمية الغذاء الصحي على صحة الجسم ونموه.

03

توفير وجبات صحية في المقاصف المدرسية.

02

تعزيز الأنشطة المدرسية التفاعلية بحيث يمكن للأطفال من خلالها اكتشاف وتجربة الأطعمة الصحية عبر: (الزراعة، أو الطهي، أو التذوق).

ثالثاً: التعلم باللعب

من خلال الألعاب يُمكن خلق جو يكون فيه تعلم العادات الغذائية السليمة أمرًا شيقًا، وتختلف أنواع الألعاب التي يمكن تقديمها للطفل بحسب المرحلة العمرية ويفضل أن تكون الألعاب تجمع بين المتعة وتعزيز النشاط البدني أو تنمية القدرات الذهنية على سبيل المثال: (توصيل الكلمات المتقاطعة للتعرف على أنواع جديدة من الفاكهة)، وفي ظل انتشار التكنولوجيا من الممكن البحث عن تطبيقات لألعاب تساعد في تعزيز اكتساب العادات الغذائية الصحية.

لذلك يجب الحرص على الآتي:

01

اختيار ألعاب مناسبة لعمر الطفل.

03

خلق بيئة مريحة ومناسبة للعب.

02

تخصيص أوقات أو مواعيد معينة للعب، بما يتناسب مع التوصيات المعتمدة.

04

مشاركة الطفل في اللعب.



أبرز السلوكيات الغذائية الخاطئة في مرحلة الطفولة

أولاً: رفض بعض الأطعمة

قد يعاني بعض الأطفال من مشكلة رفض بعض الأطعمة وعدم تقبلها، والتي تبدأ عادةً في سن الثانية تقريبًا، مما قد ينتج عن ذلك عدم تلبية احتياجاتهم من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الكبرى والصغرى.

لذلك يجب الحرص على الآتي:

01

تقديم الأطعمة المرفوضة بشكل أو قوام آخر، على سبيل المثال: (بدلاً من تقديم الخضروات في صورتها الكاملة تقدم كشوربة خضار، كذلك تقديم الخضروات والفواكه بشكل فني محبب للطفل واختيار الألوان الجذابة).

03

استخدام أوعية الطعام باللون والشكل المحبب لدى الطفل للتحفيز على استهلاك الأطعمة المتنوعة.

05

إعطاء الطفل فرصة المشاركة في اختيار ما يفضله من طعام.

07

إشراك الطفل في تسوق المواد الغذائية.

02

إدخال الأطعمة الجديدة بشكل تدريجي وبكميات بسيطة عن طريق تقديمها بشكل جذاب أو تقديمها مع الأطعمة المفضلة.

04

عدم إجبار الطفل على تناول غذاء معين، بل إيجاد البديل المناسب في الوقت المناسب.

06

تحفيز الطفل بتعليمه الفوائد الصحية لبعض الأغذية.

ثانياً: الإيجار على تناول الطعام

قد يواجه بعض الأطفال أساليب عديدة لإجبارهم على تناول الطعام أكثر من احتياجاتهم اليومي من قبل الوالدين أو مقدمي الرعاية، ومن أمثلة ذلك: (أسلوب الضغط على الطفل بعبارات أمر وتوبيخ لتناول كميات مفرطة من الطعام تفوق احتياجاته، "تناول طعامك حالاً وإلا سوف تحرم من اللعب"، أسلوب استخدام القواعد: "تناول خمسة من الخضروات لأنك تبلغ من العمر خمسة سنوات"، مما قد ينتج عن ذلك تناول الطعام فوق احتياج الطفل وبشراهة، وبالتالي ظهور اضطرابات في الأكل أو زيادة في الوزن/السمنة. حيث في الغالب يرتبط الإيجار على تناول الطعام بقناعة الأهل ومفاهيمهم حول ارتباط زيادة الوزن للطفل بالصحة الجيدة.

لذلك يجب الحرص على الآتي:

01

فهم إشارات الجوع والشبع لدى الطفل.

02

تنظيم الوجبات عن طريق تحديد مواعيد محددة لتناول الطعام في اليوم.

03

توفير البدائل للأغذية والتنوع في طرق التقديم.

ثالثاً: الاعتياد على المكافآت الغذائية غير الصحية

قد يقوم بعض الوالدين أو مقدمي الرعاية بتعويد الأطفال على أسلوب المكافأة بالأطعمة غير الصحية من أجل التحفيز لتناول أطعمة صحية أو للتصرف بشكل جيد أو للقيام بأداء الواجبات. على سبيل المثال: "عند قيام الطفل بترتيب سريره سيحصل على رقائق البطاطس المقلية" أو "عند قيام الطفل بشرب الحليب سيتمكن من شرب المشروب الغازي"، مما سيؤدي إلى تعزيز معتقد لدى الطفل بأن الطعام الغير صحي هو نوع من المكافآت والطعام الصحي هو نوع من الواجبات التي ينبغي عليه إتمامها.

لذلك يجب الحرص على الآتي:

01

استخدام طرق أخرى لمكافأة الطفل على أدائه الجيد بدلاً من المكافآت الغذائية غير الصحية، على سبيل المثال: (ممارسة نشاط خارج المنزل كالذهاب إلى حديقة) مع مراعاة تقديم المكافأة المناسبة للمرحلة العمرية.

02

يمكن تقديم مكافآت للتحفيز على السلوك الإيجابي كتناول الطعام الصحي دون الإفراط في ذلك، شريطة ألا تكون المكافأة أطعمة غير صحية.



إرشادات عامة لاتباع نظام غذائي صحي ومتوازن في مرحلة الطفولة

النظام الغذائي المتوازن هو الذي يحتوي على جميع المجموعات الغذائية بكميات تلبى الاحتياجات المختلفة للأطفال وذلك لضمان الحصول على الطاقة والعناصر الغذائية الكبرى (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون) والصغرى (الفيتامينات، والمعادن)، مما يساهم في النمو والتطور السليم للأطفال.

🌟 المجموعات الغذائية:

هي مجموعات متنوعة من الأطعمة المتشابهة في التركيب الغذائي، تلعب دورًا مهمًا في النمط الغذائي الصحي، وهي: (مجموعة الحبوب والنشويات، مجموعة الخضروات والفواكه، مجموعة منتجات الألبان ومشتقاتها، مجموعة البقول والسمك والبيض واللحوم والأغذية البروتينية الأخرى، مجموعة الدهون والزيوت).

أولاً: مجموعة الحبوب والنشويات

- تضم هذه المجموعة أطعمة مثل: (الأرز، المعكرونة، الخبز وغيرها)، ويفضل الحرص على إدخال الأطعمة ذات الحبوب الكاملة المرتفعة بالألياف إلى وجبات الأطفال بشكل يومي مثل: (الأرز البني، معكرونة القمح الكامل، خبز القمح الكامل، الشوفان، الجريش وغيرها).
- يفضل استبدال رقائق حبوب الإفطار عالية المحتوى من السكر المضاف بالشوفان أو رقائق حبوب الإفطار المصنوعة من القمح الكامل.
- لتعويد الطفل على تقبل منتجات القمح الكامل، يمكن خلط الدقيق الأبيض بدقيق القمح الكامل عند صنع المخبوزات.
- عند تجهيز علبه طعام الطفل المدرسية، يفضل أن تكون نصف النشويات في العلبه من الحبوب الكاملة.

ثانياً: مجموعة الخضروات والفواكه

- يفضل الحرص على التنوع في تقديم الخضروات والفواكه بمختلف أصنافها وألوانها للأطفال بهدف تعويد الطفل وترغيبه في استهلاكها.
- يفضل استهلاك الفواكه والخضروات بصورتها الكاملة عوضاً عن عصائرها.
- لتجنب اختناق الأطفال في عمر ما قبل المدرسة، احرص على تقطيع الخضروات التي على شكل أنبوب مثل: (الجزر والخيار) إلى قطع مستطيلة صغيرة، وليس على شكل حلقات تشبه شكل وحجم العملة المعدنية التي عادةً ما تطابق حجم مجرى تنفس الطفل وقد تتسبب لا قدر الله في اختناقه، بالإضافة إلى أهمية مراقبة الطفل أثناء تناوله الطعام، والتأكد من إزالة البذور.

ثالثاً: مجموعة الألبان ومشتقاتها

- تُعد هذه المجموعة من المجموعات الهامة للطفل للحصول على البروتينات، والمعادن، والفيتامينات اللازمة لصحة وسلامة العظام، وتشتمل على الأصناف الغذائية مثل: (الحليب، اللبن، الزبادي، الأجبان).
- يفضل الحرص على التقليل من استهلاك منتجات الألبان ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: الحليب أو الزبادي المنكه، واستبداله بخلط الحليب/الزبادي مع قطع من الفواكه الطازجة أو العسل.
- يفضل الحرص على عدم تعويد الطفل على الجبنة الكريمة القابلة للدهن واستبدالها باللبن.

رابعاً: مجموعة البقول والسمك والبيض واللحوم والأغذية البروتينية الأخرى

- تُعد هذه المجموعة من المجموعات الهامة للطفل للحصول على البروتينات، والفيتامينات والمعادن اللازمة للقيام بالوظائف الحيوية وضمان سلامة أنسجة الجسم.
- تشتمل هذه المجموعة على الأصناف الغذائية من مصادر حيوانية مثل: (اللحوم، الأسماك، الدجاج، البيض)، وأصناف غذائية من مصادر نباتية تمتاز بقلّة محتواها من الدهون وزيادة محتواها من الألياف الغذائية مثل: (العدس، الحمص، الفول، البازلاء).
- في حال رفض الطفل تناول صنف غذائي معين مثل: البيض، يمكن تقديمه بطريقة مختلفة مثل: إضافة البيض إلى وصفة الفطائر المحلاة عوضاً عن تقديمه كبيض مسلوق أو مقلي.

خامساً: مجموعة الدهون والزيوت

- تلعب الدهون دور مهم في النظام الغذائي اليومي، حيث أنها تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون (فيتامين أ، فيتامين د، فيتامين هـ، فيتامين ك)، مما يعني أنه لا يمكن امتصاصها إلا بوجود الدهون.
- هناك مجموعتان رئيسيتان من الدهون:
 - **الدهون غير المشبعة:** هي دهون توجد بشكل أساسي في المصادر النباتية مثل: المكسرات، زيت الزيتون، زيت الذرة، بالإضافة لبعض الأنواع من الأسماك ويرتبط تناولها بالعديد من الفوائد الصحية من أبرزها تعزيز صحة القلب.
 - **الدهون المشبعة:** هي دهون توجد بشكل أساسي في المصادر الحيوانية مثل: اللحوم الحمراء، مشتقات الألبان، بالإضافة لبعض الأنواع من الزيوت النباتية مثل: زيت النخيل، زيت جوز الهند ويرتبط الإفراط في تناولها بالعديد من الأضرار الصحية من أبرزها خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.
- يفضل الحرص على عدم تعويد الطفل على الكريمة والمايونيز واستبدالها باللبن أو الزبادي.

السوائل:

من المهم الحرص على حصول الطفل على كمية كافية من السوائل خلال اليوم، وتتضمن السوائل: الماء، الحليب، العصائر وغيرها. وذلك لضمان المحافظة على العمليات الحيوية للجسم بشكل سليم، مع ضرورة عدم الإفراط في استهلاك المشروبات ذات المحتوى العالي من السكر مثل: (الحليب المنكه، العصائر)

لتعزيز شرب الماء خلال اليوم يمكن عمل التالي:

- تخصيص أوقات لشرب الماء في روتين العائلة اليومي، على سبيل المثال: (بعد خروج الطفل من المدرسة، وبعد اللعب، وأثناء الجلوس مع العائلة).
- جعل أوقات الشرب ممتعة، على سبيل المثال: (عند قراءة قصة للطفل، خصص وقت لشرب بضع رشقات من الماء).
- إشراك الطفل في اختيار العبوة أو الكأس الذي يريده.
- في حال عدم تقبل الماء، يمكن إضافة مُنكهات طبيعية، على سبيل المثال إضافة شريحة برتقال، أو أوراق النعناع إلى الماء.
- جعل عبوة الماء في مكان منخفض يستطيع الطفل أن يصل إليها في أي وقت.

الألياف الغذائية:

هي مكونات الأغذية النباتية غير قابلة للهضم عند الإنسان وتعمل على زيادة الشعور بالشبع، بالإضافة إلى فوائدها لصحة وسلامة الجهاز الهضمي كالتقليل من حدوث الإمساك، والمساهمة في الوقاية من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والشرابيين، والسكري.

الكمية الموصى بها من الألياف الغذائية في مرحلة الطفولة:

العمر	الكمية الموصى بها بالجرام من الألياف باليوم	كيف تبدو (5) غرامات من الألياف في الأطعمة؟*
2-4 سنوات	15 جرام	حبة تفاح كبيرة
5-10 سنوات	20 جرام	الحجم
11-14 سنة	25 جرام	كوب ورابع من رقائق الشوفان المطبوخة

*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي فقط لإيضاح ماهية الكمية الموصى بها من الألياف في الأطعمة، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك.



أمثلة حول كيفية زيادة محتوى الألياف في وجبة الطفل:

- إضافة الخضروات والفواكه إلى الوصفة، مثل: إضافة الجزر إلى صلصة المعكرونة، أو إضافة مهروس القرع إلى المخبوزات.
- عند العجن، استبدل نصف كمية الدقيق الأبيض بدقيق القمح الكامل.
- عند صنع العصائر، قم باستخدام الخلط وخط الفاكهة كاملة عوضاً عن استخدام العصارات وفصل لب الفاكهة عن عصيرها.

السكر المضاف:

من المهم تعويد الأطفال منذ سن صغير على عدم الإكثار من السكريات، حيث أن تجاوز الحدود القصوى للسكر يرتبط بخطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

الحدود القصوى من السكر المضاف في مرحلة الطفولة:

كيف تبدو (15) جرام من السكر؟	الحدود القصوى من السكر المضاف في اليوم		العمر
	الأنثى	الذكر	
– ملعقة طعام من السكر 	13 جرام	15 جرام	2-3 سنوات
– أو 3 ملاعق شاي من السكر 	18 جرام	20 جرام	4-6 سنوات
	23 جرام	24 جرام	7-10 سنوات
	27 جرام	33 جرام	11-14 سنة

أمثلة للتقليل من استهلاك السكر المضاف في وجبة الطفل:

- استبدال العصائر والمشروبات المحلاة ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: (شراب التوت، المشروبات الغازية، شراب الفاكهة، نكتار الفاكهة)، بالعصائر الطبيعية أو الماء أو الحليب.
- استبدال المخبوزات ذات المحتوى المرتفع بالسكر المضاف مثل: الكعك والبسكويت بالمخبوزات المحضرة في المنزل ويمكن إضافة كميات قليلة من المنكهات الطبيعية مثل: القرفة أو الفانيليا للوصفة بهدف تعزيز حلاوة الطعم.
- استبدال حبوب الإفطار عالية المحتوى من السكر المضاف بالشوفان.
- استبدال الحليب والزبادي المنكه بخلط الحليب أو الزبادي غير المنكه مع قطع من الفواكه الطازجة.

كذلك من المهم قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات بعناية، حيث أن السكر المضاف يمكن أن يتواجد بمسّميات أخرى مثل: (فركتوز، جلوكوز، سكروز، شراب الذرة عالي الفركتوز) وغيرها، وتوضح كمية السكر المضاف عادةً أسفل خانة الكربوهيدرات، حيث ألزمت الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي الأغذية بتوضيح كمية السكر المضاف في البطاقة التغذوية، ويمكن تصنيف محتوى السكر بالاعتماد على الجدول أدناه:

تصنيف المنتج	عالي بالسكر	متوسط بالسكر	منخفض بالسكر
المنتجات الصلبة	أكثر من 22.5 جرام من السكر لكل 100 جرام	5 جرام إلى 22.5 جرام من السكر لكل 100 جرام	أقل من 5 جرام من السكر لكل 100 جرام
المنتجات السائلة	أكثر من 11.25 جرام من السكر لكل 100 مليلتر	2.5 جرام إلى 11.25 جرام من السكر لكل 100 مليلتر	أقل من 2.5 جرام من السكر لكل 100 مليلتر

الملح:

يرتبط الإفراط في استهلاك الملح بخطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين.

العمر	الحدود القصوى من الملح في اليوم	كيف تبدو (5) جرام من الملح؟
2-3 سنوات	2 جرام	 <p>ملعقة شاي من الملح</p>
4-6 سنوات	3 جرام	
7-10 سنوات	5 جرام	
11-14 سنة	6 جرام	

أمثلة للتقليل من استهلاك الملح في وجبة الطفل:

- التقليل من اللحوم المصنعة مثل: النقانق والمرتبلا وهي لحوم تم تصنيعها عن طريق التمليح أو المعالجة أو التخمير أو التدخين.
- اختيار الأجبان قليلة الملح عوضاً عن الأجبان عالية المحتوى من الملح.
- استبدال الصلصات، شوربات سريعة التحضير، مكعبات مرق الدجاج ذات المحتوى العالي من الملح بالأصناف المحضرة في المنزل باستخدام مكونات طازجة ويمكن إضافة الليمون المجفف أو السماق للوصفة بهدف تعزيز ملوحة الطعم.

كذلك من المهم قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات بعناية، حيث أن الملح يمكن أن يتواجد بمسميات أخرى مثل: (صوديوم، الملح البحري، باكنج باودر، بيكربونات الصوديوم (باكنج صودا)، فوسفات الصوديوم، نترات الصوديوم، بنزوات الصوديوم، غلوتامات أحادية الصوديوم)، وتوضح كمية الملح عادةً تحت مسمى صوديوم، حيث ألزمت الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي الأغذية بتوضيح كمية الصوديوم في البطاقة التغذوية، ويمكن تصنيف محتوى الصوديوم بالاعتماد على الجدول أدناه:

تصنيف المنتج	عالي بالصوديوم	متوسط بالصوديوم	منخفض بالصوديوم
المنتجات الصلبة	أكثر من 600 مليجرام من الصوديوم لكل 100 جرام	120 إلى 600 مليجرام من الصوديوم لكل 100 جرام	أقل من 120 مليجرام من الصوديوم لكل 100 جرام
المنتجات السائلة	أكثر من 300 مليجرام من الصوديوم لكل 100 مليلتر	120 إلى 300 مليجرام من الصوديوم لكل 100 مليلتر	أقل من 120 مليجرام من الصوديوم لكل 100 جرام



وفي الختام، فإن هذا الدليل يوفر إرشادات تغذوية عامة ولا يغني عن استشارة المختصين وذلك لاحتمالية اختلاف احتياجات الأطفال التغذوية بناءً على الحالة الصحية والفئة العمرية وعوامل عدة أخرى، لذلك فإنه من الضروري التعرف على هذه العوامل لضمان تغذيتهم بشكل متوازن وسليم. مع الحرص على استشارة مختصين من مختلف التخصصات الصحية عند الحاجة، لوضع خطة علاج فردية بما يتناسب مع حالة الطفل.

المراجع

1. أطفالنا تقرير بمناسبة اليوم العالمي للطفل 2019. (n.d.). Retrieved May 16, 2022, from https://www.stats.gov.sa/sites/default/files/tfln_tqryr_bmnsb_lywm_llmy_lltfl_2019.pdf
2. CDC, 2020. Good Nutrition Starts Early. [Online]
Available at: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/nutrition-month/>
3. NHS, 2018. Advice for parents of healthy-weight children. [Online]
Available at:
<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/childrens-weight/healthy-weight-children-advice-for-parents/#:~:text=Children%2C%20just%20like%20adults%2C%20should,%2C%20tinned%2C%20frozen%20and%20dried.>
4. CDC, 2021. CDC Healthy Schools. [Online]
Available at: <https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/schoolnutrition.htm>
5. Baranowski, T. et al., 2011. Video Game Play, Child Diet, and Physical Activity Behavior Change. American Journal of Preventative Medicine, 40(1).
6. ChildFeedingGuide, 2017. Common Feeding Pitfalls. [Online]
Available at: <https://www.childfeedingguide.co.uk/tips/common-feeding-pitfalls/>
7. Jansen, P. W. et al., 2020. Associations of parents' use of food as reward with children's seating behaviour and BMI in a population-based cohort. Pediatric Obesity , 15(11), pp. 1-10.
8. Weisenberger, J., 2021. EatRight. [Online]
Available at:
<https://www.eatright.org/health/wellness/healthy-aging/say-yes-to-nonfood-rewards#:~:text=Instead%20of%20using%20food%20as,children%20will%20strive%20for%20those.>
9. Back to Basics: All About MyPlate Food Groups. (n.d.). Retrieved February 23, 2022, from <https://www.usda.gov/media/blog/2017/09/26/back-basics-all-about-myplate-food-groups>
10. Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf. (n.d.). Retrieved February 23, 2022, from https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf
11. USDA, 2020. Reducing the Risk of Choking in Young Children at Mealtimes https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/English_ReducingRiskofChokinginYoungChildren.pdf
12. NHS, 2019. What to feed young children, Available at:
<https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/what-to-feed-young-children/>
13. Fiber: The Carb That Helps You Manage Diabetes, 2022. Available at <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/role-of-fiber.html>
14. Government dietary recommendations. (n.d.). Retrieved May 16, 2022, from https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/618167/government_dietary_recommendations.pdf
15. Facts about fat (2018, April 27). Nhs.Uk.
<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/different-fats-nutrition/>
16. Healthy Habits for Happy Smiles Encouraging Your .pdf. (n.d.). Retrieved February 23, 2022, from <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/encourage-child-drink-water.pdf>
17. USDA, 2019. Apples, raw, golden delicious, with skin, Available at <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168202/nutrients>
18. USDA, 2019. Cereals, oats, instant, fortified, plain, prepared with water (boiling water added or microwaved) , Available at <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171662/nutrients>
19. السكر. Retrieved May 17, 2022, from <https://old.sfda.gov.sa/ar/awareness/Campaigns/pages/SUGAR.aspx>
20. الملح. Retrieved May 17, 2022, from <https://old.sfda.gov.sa/ar/awareness/Campaigns/pages/websalt.aspx>

اللجنة الوطنية للتغذية
National Nutrition Committee