

## وجبة الإفطار وعلاقتها بالمنهاج الغذائي اليومي للأطفال في سن المدرسة

فاتن فخر الدين الطالب

تاريخ قبول النشر ٢٠٠٥/١/١٦

### الخلاصة

تعتبر وجبة الافطار مفتاح لمكونات تغذية جيدة وان نسبة كبيرة من التلاميذ لا تتناول افطارها في المنزل ويزداد معدل عدم تناول الافطار بزيادة عمر الطفل. يهدف البحث الى دراسة اهمية وجبة الافطار والتأكيد على ضرورة احتوائها على المجاميع الغذائية الاساسية وعلاقتها بالمنهاج الغذائي اليومي وتأثيرها على موازنة الكربوهيدرات والبروتينات والدهون في الغذاء اليومي فضلاً عن تأثير بعض العوامل ذات العلاقة مثل مستوى تعليم الأم وعدد افراد الاسرة. وتتلخص اهم النتائج في ان نسبة 15.6% من الاطفال تهمل تناول وجبة الافطار كذلك ظهر بان النسبة المئوية للسعرات القادمة من الكربوهيدرات في وجبة الافطار بلغت 45.8% وهي اقل من المقرر بينما وصلت النسبة المئوية للسعرات القادمة من البروتينات والدهون في وجبة الافطار الى 20.9% و 33.3% على التوالي وهي اعلى من النسبة المقررة. في حين بلغت النسبة المئوية للسعرات القادمة من الكربوهيدرات في المنهاج الغذائي اليومي 55.2% وهي ضمن الحدود المقررة بينما ارتفعت النسبة المئوية للسعرات القادمة من البروتينات والدهون في المنهاج الغذائي اليومي عن الحدود المقررة حيث وصلت الى 16.6% و 32.2% على التوالي. ولوحظ وجود نقص او عدم انزان في تناول المجاميع الغذائية الموصى بها بشكل عام وبالاخص مجموعة الفواكه ثم مجموعة الحليب فضلاً عن تأثير مستوى تعليم الأم وعدد افراد الاسرة على مستويات الحصول على السعرات القادمة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

### المقدمة

وفي تقرير عن وجبة الافطار في مدينة (Minnesota) في الولايات المتحدة الامريكية باعتبارها الوجبة الأهم خلال اليوم وجد بان 40% من الاطفال في المدينة ممن هم في سن المدرسة يهملون تناول الوجبة، وان تناول وجبة الافطار يعمل على تلبية الاحتياجات الغذائية واهمال تناولها يجعل من الصعب عليهم تعويض السعرات المفقودة في وجبات اخرى. وان من اهم الاسباب الرئيسية لاهمال تناول وجبة الافطار هو انشغال العائلة في الصباح وعدم وجود وقت كاف لاعداد القطور (4).

فضلا عن ذلك فلقد اشارت الدراسة التي اجريت في مستشفى هارفرد في مدينة بوسطن في الولايات المتحدة الامريكية بانه كلما زادت معدلات تناول وجبة الافطار كلما قلت حالات

تعتبر وجبة الافطار مفتاح لمكونات تغذية جيدة وغياها له تأثير على معدل التمثيل الغذائي حيث يكون اقل من المعدل الطبيعي. وتشير الاحصائيات الى ان 5-20% من طلاب المدارس يهملون تناول وجبة الافطار (1 و 2).

كذلك فان نسبة كبيرة من التلاميذ في بعض البلدان العربية لا تتناول افطارها في المنزل ويزداد معدل عدم تناول الافطار بزيادة عمر الطفل، في حين تعتبر وجبة الافطار مهمة بالاخص لتلاميذ المدرسة نظراً لانهم لا يتناولون اطعمة مفيدة اثناء النهار ومن جراء ذلك يشعر التلاميذ بضعف التركيز وقلة الرغبة في العمل المدرسي، علماً بان طلبة المدارس لا يتناولون الحصة اليومية المقررة من الخضراوات والفواكه والبعض منهم لا يتناولون هذه الاطعمة الا نادراً (3).

الغذائي اليومي للطفل فضلا عن تأثير بعض العوامل ذات العلاقة مثل مستوى تعليم الأم وعدد افراد الاسرة.

### المواد والطرائق

تم اختيار عينة البحث من الاطفال والبالغ عددهم (45) طفلا وبعمر عشر سنوات وبشكل عشوائي ومن مدارس مختلفة حيث لافسرق في المقررات الغذائية بين الذكور والاناث لغاية عمر عشر سنوات (13).

تم متابعة منهاج التغذية لهؤلاء الاطفال ولمدة اسبوع من خلال ملئ استمارة من قبل والدة الطفل التي تقوم بتسجيل ما يأكل الطفل خلال (24) ساعة للتعرف على معدلات الطاقة التي يحصل عليها الاطفال مقدرة بالسعرات ومصادرها من خلال كمية الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المتناولة يوميا والمقدرة بالغمات في وجبة الافطار وفي المنهج اليومي الكامل بوساطة تحليل الاغذية بالاعتماد على الجداول الغذائية<sup>(1)</sup> للتعرف على معدلات التوازن الغذائي لهذه العناصر الغذائية الثلاثة نسبة الى السعرات. كذلك تم التعرف على طبيعة الاطعمة المتناولة ضمن حدود المجاميع الغذائية الموصى بها في الدليل الغذائي اليومي جدول (1) ومعدل كفايتها للطفل في هذه المرحلة العمرية ومقارنة الوجبات المتناولة مع الوجبات النموذجية الموصى بها لوجبات الافطار. فضلا عن دراسة تأثير بعض العوامل ذات العلاقة مثل مستوى تعليم الام وعدد افراد الاسرة على معدلات الحصول على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون سواء في وجبة الافطار او في البرنامج الغذائي اليومي من خلال استخدام البرنامج الاحصائي الجاهز Spss<sup>(2)</sup>.

### النتائج والمناقشة

كان تناول وجبة الافطار ضمن حدود عينة البحث يواقع 84.4% تتناول وجبة الافطار و 15.6% تهمل تناول وجبة الافطار. ان النسبة التي تهمل تناول وجبة الافطار في عينة البحث تقع ضمن الحدود التي اشار اليها (1) والتي تراوحت بين 5-20% ممن يهملون تناول وجبة

سوء التغذية والجوع ويحصل تحسین افضل في الوضع التغذوي (5).

كذلك فان للتغذية تأثير رئيسي على المتطلبات الغذائية وتحتوي وجبة الافطار على عناصر غذائية رئيسية وفقدان الفطور بشكل مستمر يعمل على ضعف النمو لدى الاطفال (6)، الامر الذي يستوجب ضرورة تعليم العوائل وتقييدها حول اهمية وجبة الافطار (7).

وفي بحث تم اجراؤه على وجبة الافطار لاطفال عمر (5-10 سنوات) من خلال تذكر الغذاء المتناول للـ 24 ساعة الماضية فقد جهزت وجبة الافطار المتناولة من قبل هؤلاء الاطفال 30% من الطاقة الموصى بها في حين اشارت هيئة الغذاء والتغذية الى امكانية ان تجيز وجبة الافطار ما لا يقل عن 20% من الحاجة اليومية المقررة من الطاقة والبروتين، ولوحظ ايضا تأثير بعض العوامل ذات العلاقة مثل مستوى تعليم الأم وعدد افراد الاسرة على نتائج البحث (8).

لوحظ ان نسبة البروتين والدهن المأخوذة هي عالية بالنسبة للأطفال في الولايات المتحدة الأمريكية ممن هم في سن المدرسة في حين يكون مستوى الكربوهيدرات واطيء لديهم عند المقارنة بالاطفال الافارقة ولذلك ينصح باباع دليل الهرم الغذائي في برامج التغذية مع الأخذ بنظر الاعتبار تأكيد مستوى تعليم الأم على معدل السعرات المأخوذة وفيما يلي جدول يبين الدليل الغذائي اليومي للأطفال في سن المدرسة والذي يعتمد تجهيز (2000 سعرة يوميا) وبالمعدلات الأنثوية من المجاميع الغذائية محسوبة على اساس الحصص اليومية المقررة من كل مجموعة (9).

جدول (1) عدد الحصص المطلوبة يوميا من المجاميع الغذائية للأطفال في سن المدرسة

المجموعة	عدد الوجبات الجزئية
الخبز والحبوب	8
الخضراوات	3
الفاكهة	2
الحليب ومنتجاته	3
اللحوم ومعضاتها ومنتجاتها	3 وربما يعادل 160 غرام

اشار (10) الى ان مقررات مصادر السعرات هي كما يلي للأطفال في سن العاشرة.

55-60% من السعرات قادمة من مصادر كربوهيدراتية.

10-15% من السعرات قادمة من مصادر بروتينية.

30% من السعرات قادمة من مصادر دهنية.

ويشير (11) الى ضرورة اعطاء (2000 سعرة يوميا) و 28 غرام من البروتين لاطفل في سن المدرسة. يهدف البحث الى دراسة اهمية وجبة الافطار والتأكيد على ضرورة احتوائها على المجاميع الغذائية الاساسية وعلاقتها بالمنهج

(1) Hutchins, B. and Simpson, E. (1979). child Nutrition and Health, McGraw Hill Book Co, N.Y.

(2) Statistical package for social studies (3) spss الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية/ الاصدار العاشر