

كيمياء الطفل 1 حديث للأولياء

د. زينب حسيني

Zn.hacini@gmail.com

مقدمة:

درست علم اجتماع عائلي لكنني لم أعص في علم الطفل كما غصت فيه أيام أزمة كورونا فقد كانت وجوههم تحكي حكاية و تطرح عدة أسئلة للكبار وها أنا أحاول أن ادخل إلى عالمهم عساني افهم حكايتهم و اجب عن أسئلتهم.

قالت طفلة في بداية أزمة كورونا كانت الأخبار التي تنقل أن هذا المرض يصاب به كبار السن و أصحاب الأمراض المزمنة وجاءت الإعلانات لتحذرننا كأطفال أن لا نقرب من كبار السن حتى لا نكون سببا في موتهم واستمر الأمر في التهويل وانه يجب علينا المحافظة على النظافة و عدم الاقتراب لكبار السن فحز في نفسي و نفوس أقراني ذلك وقلت هل هذا هو دورنا في هذه الأيام الصعبة (أننا سبب في موت الآخر) إلى أن فاجأتنا الطفلة ذات التسع سنوات بالموت التي كان سببها كورونا فكأن هذه الطفلة ماتت لتقول للكبار المكان الذي حدد لطفل في زمن كورونا لا يناسبه.

حديث هذه الطفلة جعلني اطرح هذا السؤال كيف كان من المفروض التعامل مع الطفل في أزمة كورونا. جائحة كورونا أجبرت الناس على البقاء في بيوتهم و تسارعت بعض مواقع التواصل الاجتماعي و محطات التلفاز للوضع برامج لكيفية القضاء على الملل و نحن في البيت كانت هذه البرامج تدور حول فئة الكبار و نست أن الأطفال الذين هم جزء من المسألة وتركنا أطفالنا في قبضة الرسوم المتحركة التي اغلبها تروج للعنف أوالى مصيدة الألعاب الالكترونية. في هذا الموضوع سوف نتحدث عن أول نقطتين مهمتين في كيمياء الطفل الذي ستتبع بواضع أخرى ان شاء الله.

أ-التغذية:

لا يختلف اثنين أن كل شيء من تقدير الله (فإذا مرضت فهو يشفيني) لكن في المقابل أمرنا ربنا بأخذ الأسباب, ومن الأسباب التي يجب أخذها لأطفالنا في هذه الأزمة هي النظافة و

المناعة الجيدة و هنا سوف نتكلم عن المناعة الجيدة التي لا تكون إلا بالجسم الصحيح و الجسم الصحيح لا يكون إلا بالتغذية السليمة وهو ما سنتحدث عنه في هذه الفقرة.

يقول تعالى " وَكُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ" (24) الحاقة هذه الآية فيها دلالة على تقديم الأكل عن الشرب واستنادا لقوله صلى الله عليه و سليم "من تصبح كل يوم بسبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم و لا سحرا" لهذا حتى نقوي أجسام أطفالنا فنجعل فطور صباحهم يتكون من تمر, اعرف أن اغلب الأطفال لا يحبون أكل التمر حتى أطفال الواحات ومع هذا يمكن أن ندخل هذه المادة المفيدة في غذاءهم بطريقة تجعلهم يحبونها. بعد أن يقوم الطفل من النوم ويغتسل قدمي له فطيرة بشكل موزة ذلك أن اغلب الأطفال يحبون الموز تكون محشوة بسبع تمرات و احرصي أن تكوني معه حتى تلقينه آداب الأكل من تسمية, بطريقة القدوة و ليس بتلقين المباشر. بعد ربع ساعة من هذه الوجبة قدمي له كوب حليب محلى بالعسل, يمكن استغلال الوقت بين الأكل و الشرب قي تنظيم طفلك كأن ترتدي له ملابس و تمشطي شعره فالطفل من طبيعته يكره زمن الانتظار.

نعود إلى وجبة الفطور فكما لاحظنا أنها تحوي التمر واللبن فعن عائشة رضي الله عنها قالت > كان النبي صلى الله عليه و سليم يسمى التمر و اللبن الاطيبان < فإذا تكلمنا عن التمر فهو يعطي مناعة للجسم خاصة من مرض السرطان احتواءه على الماغنسيوم الذي له تأثير مهدئ للأعصاب لاحتوائه على فيتامين أ و فيتامين ب كما أنه يغذي الخلايا العصبية لاحتوائه على الفسفور, يحوي نسبة عالية من الحديد فهو معالجا لفقر الدم معالجا لأمراض الكبد و اليرقان, شق الشفاه, جفاف الجلد و تكسير الأظافر. التمر يعدل حموضة المعدة لأنه غني بالألاح القلوية كأملاح الكالسيوم و البوتاسيوم.

الحليب أو ما يسمى باللبن: قال تعالى " وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۗ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِۦ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّرِيبِينَ " (66) سورة النحل عن أبي عباس قال > أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بلبن فشرب منه وقال ' إذا أكل أحدكم طعاما فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيرا من وإذا سقى لبنا فليقل اللهم بارك لنا فيه وردنا منه فإنه ليس شيء يجرى من الطعام و الشراب إلا اللبن < الآية القرآنية و الحديث إشارة واضحة لفائدة الحليب فهو يحوي على فيتامين د و كذلك الكالسيوم و اللاكتوز وهم عناصر تساهم في

التقليل من خطر السرطان, كما أن الفيتامين د يعمل على دعم إنتاج هرمون السيروتونين serotonin الذي يساعد على تحسين المزاج, الشهية و النوم. يحتوي الحليب على البوتاسيوم يساعد على تعزيز توسيع الأوعية الدموية و خفض ضغط الدم كما يساعد الحليب على بناء العضلات لأنه مصدر مهم للبروتين عالي الجودة و هو كذلك مصدر للطاقة.

شرب الحليب لطفلك يجعلك تبعدينه على خطر الإصابة بالسمنة ففي دراسة شملت 145 طفلا يبلغون ثلاثة أعوام وجد أن ارتفاع استهلاك الدهون الموجودة في الحليب قد ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بسمنة الأطفال ذلك أن وجود البروتين في الحليب بنسبة عالية يساعد على الشعور بالشبع لفترة زمنية أطول, الحليب له فائدة للحفاظ على سلامة العظام و الأسنان.

التمر و الحليب لهم فوائد عديدة ذكرنا بعضا منها و يبقى هناك العديد لم يذكر لكن الآية الكريمة و الحديث اللذان بدأنا بهما يلخصان هذه الفوائد.

قلنا أن الحليب الذي تقدمينه لطفلك يكون محلى بالعسل الذي هو شفاء من كل داء كما جاء في الآية الكريمة "يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ، إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (69) سورة النحل.

بعد الحديث عن فطور الصباح نتحدث عن الغذاء و العشاء, نحرس على أن تكون واجبات أطفالنا غنية و متنوعة من المواد المفيدة من خضر و فواكه و لحوم و اسماك.

يحب الأطفال في وجباتهم تناول الخبر و هناك أطفال قد يكتفي بأكل الخبر لوحده فليكون الخبر الذي نقدمه لهم صحي و يساعد على رفع مناعتهم كأن يكون محضر في البيت ويكون يحوي على التين و زيت الزيتون فالتين يعرف بفوائد صحية عديدة, ذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من المعادن و الفيتامينات و مضادات الأكسدة أما زيت زيتون ففيه طاقة ربانية و هو ما تدل عليه الآية "يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ" (35) سورة النور. نعطي جملة من الأطعمة التي يجب أن تكون في أغذية أبنائنا.

1- السمك:

لو نتأمل في صورة الكهف نجد أن سيدنا موسى عندما خرج طالبا للعلم من السيد الخضر كان الغذاء الذي أخذه معه هو السمك وهذا دلالة على القيمة الغذائية للسمك فهو له فوائد عديدة باعتبارها مصدر للبروتينات و العديد من المواد الغذائية المهمة مثل الفيتامينات و المعادن و الأحماض الدهنية المفيدة كما يتميز باحتوائه على سعرات حرارية منخفضة فهو بذلك يعزز نمو الدماغ، يقلل من اضطراب الإصابة بأمراض المناعة الذاتية، يقلل خطر الإصابة بالربو، يقي القلب و العينين من الأمراض كما انه يخفف من الاكتئاب لاحتوائه على أوميغا 3 قال تعالى " أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلنَّاسِ " (96)المائدة

2- لحم الطير:

تعتبر لحوم الطيور من أكثر الأطعمة الشهية و اللذيذة و المفيدة و الدليل على ذلك قوله تعالى " وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ " (21)صورة الواقعة و يعتبر لحم الحمام من اللحوم التي تحوي فائدة عالية للجسم نظرا لاحتوائه على العديد من الفيتامينات B1-B2-B3 و فيتامين ج بنسبة عالية فهو بذلك يقوي جهاز المناعة بالإضافة على احتوائه على العديد من العناصر المعدنية مثل الزنك و السليسيوم و الحديد، الماغنيزيوم و الكالسيوم بالإضافة إلى بعض الأحماض مثل أوميغا6، و أوميغا 3 وبذلك فهو يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، يقلل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب يحافظ على نسبة السكر طبيعية في الجسم كما أنه يحد من نسبة الإصابة بأمراض الروماتزم و التهابات المفاصل. إذا تكلمنا كذلك عن لحم الدجاج فهو لا يقل أهمية و فائدة لما له من دور في الحفاظ عن الصحة العامة للجسم فهو يحتوي على العديد من البروتينات مثل بروتين الهبر أي بدون دهون و كذلك العديد من الفيتامينات مثل فيتامين د و كذلك العناصر المعدنية كالسيوم و الفسفور.

3- الحبوب (القمح، الشعير، الشوفان و العدس):

تفيد الدراسات أن تناول الحبوب بشكل كامل له فوائد صحية فهي تحوي على الألياف مما يقلل من مخاطر أمراض القلب التاجية و هو ما أوضحتها دراسة في كلية الصحة العامة في جامعة مينيسوتا 2004. تناول الحبوب يحسن من حركة الأمعاء و يجنب الإصابة بالإمساك. تناول الحبوب الكاملة بانتظام يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان وهو ما

أشارت إليه مراجعة أجريت في جامعة مينيسوتا لأكثر من 40 دراسة علمية تبحث في 20 نوعا مختلفا من السرطان. يساعد تناول الحبوب الكاملة بانتظام على تقليل الالتهاب في الجسم و الذي يعد عاملا رئيسا للعديد من الأمراض المزمنة و هو ما أثبتته دراسة علمية التي أجراها باحثون في جامعة أوصلو 2007.

الحبوب تحضر بصفة عامة على شكل شربات يدخل في تكوينها البصل و ثوم و التوابل، طبعا كل هذه العناصر لها فوائد غذائية يكفي أنها تعتبر من مضادات الأكسدة.

4- الموز

يحب أغلب الأطفال الموز ربما لونه الأصفر الذي يسر الناظرين، قال تعالى واصفا نعيم أهل الجنة "وطلح منضود"(29) الواقعة و طلح منضود جاء في التفسير انه شجر الموز فالموز له فوائد عديدة منها انه ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب غناه بالفسفور، يعالج السعال و التهابات القصبة الهوائية يكافح الإسهال و يمنع تصلب الشرايين فالموز من الفواكه الغنية بالسعرات الحرارية حيث 1000 غرام منه تحوي تقريبا 90 سعره حرارية بالإضافة إلى غناه بمضادات الأكسدة و الفيتامينات و المعادن الضرورية لجسم الإنسان.

5- الرمان

الرمان من ثمار الجنة قال تعالى في صورة الرحمان آية 86 " فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ" و هنا تظهر القيمة الغذائية لهذه الفاكهة فالكثير من الدراسات أشارة إلى ذلك. الرمان يحوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة مما يؤهله لمقاومة العديد من الأمراض. بما أن الأطفال يحبون شرب العصير الأفضل أن يقدم الرمان بشكل عصير يكون أسهل على الطفل.

بعد أن ذكرنا أهم الأطعمة و الأشربة و التي جاء ذكرها في القرآن نظرا لما تحمله من فائدة نقول أن كل شيء بمقدار فحتى نصل إلى بناء جسم سليم لأبنائنا يجب أن يكون الطعام و الشراب بكميات محددة فكما قال صلى الله عليه و سلم "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع و إذا أكلنا فلا نشبع"

ب-اللعب:

كيف نلعب مع أطفالنا حتى لا يشعرون بملل الذي يفرضه علينا الجلوس في البيت، قدوتنا في ذلك الحبيب المصطفى الذي برغم من عظم المسؤوليات التي كان يقوم بها إلا أن هذه الأعباء لم تثنيه عن الاهتمام بالأطفال. تعلمت من أزمة كورونا أن لعبة بسيطة مع الطفل تدخل السعادة على قلبه و تجعله يتعامل مع الأشياء بشكل ايجابي. معظم الأطفال متوسطي العمر يقسم يومه إلى قسمين، قسم يقضيه في النوم و القسم الأخر أي 12 ساعة مستيقظا أذا نزعنا من 12 ساعة 3 ساعات يقضي فيها حاجته من أكل، شرب، ذهاب للحمام تبقى 9 ساعات فكيف نشغل أطفالنا في كل هذا الوقت.

هناك شيء يجب أخذه بعين الاعتبار و هو تحديد مكان خاص للعب الأطفال حتى لا تحدث فوضه في البيت و التي كثير ما تسبب للأمهات ضغط و توتر قد ينعكس سلبيا على علاقتها بأبنائها.

عمر طفلك يجعلك تحددين نوع اللعبة التي تكون مناسبة و تجعله يشعر بالمتعة، تختلف أنشطة اللعب عند الأطفال كما سبق و أن ذكرنا على حسب المراحل العمرية التي يمر بها الطفل و قد صنفت الألعاب عند الأطفال إلى الفئات التالية:

1- الألعاب التلقائية:

يقوم بها الطفل في المراحل الأولى من عمره (اقل من خمس سنوات حيث يلعب الطفل حرا و بصورة تلقائية دون أن نخضعه إلى قواعد و ضوابط فإذا كان طفلك في هذه المرحلة فاعلمي على أن توفير له العاب يميل لتعامل معها و احرصى أن لا تكون هذه الألعاب تسبب الأداء له، لا تقلقي إذا قام الطفل بتخريب هذه الألعاب فهذا يدخل ضمن إدراكه الحسي. الألعاب التي تبدأ مع سم الخامسة نذكر:

2- الألعاب التمثلية:

يتجلى هذا النوع من اللعب وفي تقمص لشخصيات الكبار مقلدا سلوكهم و أساليبهم.

3- الألعاب التركيبية:

حيث يبدأ الطفل بوضع الأشياء بجوار بعضها دون تخطيط فيكتشف مصادفة أن هذه الأشياء تمثل نموذج.

4- الألعاب الفنية: تتمثل في الرسومات

5- الألعاب الترويجية و الرياضية: هذه الألعاب تتميز بالإدخال البهجة و السرور على الأطفال لأنها تنمي التنشئة الاجتماعية لديهم فهم يتشاركون مع أقرانهم لقيام بهذه الألعاب.

6- الألعاب الثقافية:

من الألعاب الثقافية القراءة و البرامج الموجهة للأطفال عبر الإذاعة أو التلفاز و الانترنت. بعد هذا العرض لأصناف الألعاب التي يقوم بها الطفل فإن بطولة الأولياء تكمن في جعل الطفل يحب الألعاب و يتمتع بها و تقوي مهارته و تجعله يكتسب قيم أخلاقية و لا تنسى أن الطفل ينشأ على حسب ما تعود.