

بحث علمي عن سوء التغذية عند الاطفال

سوء التغذية عند الأطفال يُفهم أنه نقص التغذية في مرحلة الطفولة وهو حالة شائعة على مستوى العالم، ويؤدي إلى حدوث نتائج سلبية على مستوى الصحة، حيث لا يحصل الجسم على المواد الغذائية التي يحتاج إليها مما يتسبب في حدوث ارتفاع لمعدلات التقزم وزيادة أو نقصان في وزن الطفل، حيث يكون الطفل إما سميناً جداً أو نحيفاً لدرجة الهزال.

لذلك من خلال عرض بحث علمي عن سوء التغذية عند الأطفال يحتوي على مقدمة وعناصر موضوع البحث وخاتمة سيتم التعرف أكثر إلى مشكلة سوء التغذية عند الأطفال.

مقدمة بحث علمي عن سوء التغذية عند الأطفال

تتأثر الحالة الغذائية للطفل بشكل كبير بكل العوامل البيئية المحيطة به، والمتغيرات التي تحدث في الحياة الأسرية أو الظروف الاجتماعية والاقتصادية، حيث تتأثر صحة الأطفال الصغار بشكل كبير بمدى توفر الغذاء بالأسرة سواء من حيث الكم أو النوع، بالإضافة إلى وعي الأم بالاحتياجات الغذائية للطفل في مراحل عمره المختلفة منذ مولده.

تعريف سوء التغذية عند الأطفال

هو حالة مرضية ناتجة عن خلل في النظام الغذائي للطفل تسبب له مشكلات صحية مختلفة، حيث يشمل سوء التغذية عند الأطفال اتجاهين، الأول يتمثل في نقص التغذية أو قلة مصادر البروتين والطاقة، مما يؤدي إلى فقدان في الطاقة وحدوث حالة من الخمول والكسل وانعدام الحيوية والنحافة المرضية التي تسمى الهزال.

أما الاتجاه الثاني يتمثل في الإفراط المبالغ في التغذية والاستهلاك الكبير لمصادر الطاقة والبروتين والنشويات، مما يؤدي إلى حدوث أمراض السمنة في عمر مبكر.

أعراض سوء التغذية عند الأطفال

هناك العديد من الدراسات كشفت أنه توجد مجموعة من الأعراض تظهر بسبب سوء التغذية عند الأطفال، والتي تتمثل في الآتي:

- التعب والإرهاق وقلة النشاط والحيوية.
- قلة النمو أو توقفه.
- صعوبات في التعلم أو انخفاض في التحصيل العلمي.
- انخفاض في معدل التطور الفكري والسلوكي.
- تعرض الطفل للاكتئاب.
- انخفاض في الشهية.
- التقلبات والتغيرات المزاجية للطفل.
- تأثر الحواس بشكل سلبي مثل البصر والشم والتذوق.

- ضعف الجهاز المناعي.
- الإصابة بالنحافة أو الهزال.
- السمنة المفرطة.
- تقزم أو قصر القامة بالنسبة لسن الأطفال.
- شحوب الجلد وجفافه.
- الشعور بآلام في المفاصل.
- التعرض للكدمات والطفح الجلدي.

علاج مشكلة سوء التغذية عند الأطفال

يعتمد علاج مشكلة سوء التغذية عند الأطفال على معرفة المسبب الرئيسي لها، وبناءً عليه فقد يحتاج الطفل إلى اتباع نصائح وإرشادات من الطبيب المختص، بالإضافة إلى تلقي الرعاية والدعم في المنزل عن طريق أفراد الأسرة، لذلك سيتم توضيح بعض الحلول المقترحة لسوء التغذية عند الأطفال من خلال الآتي:

- اتباع نظام غذائي صحي أكثر توازناً.
- تناول الأطعمة المدعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من المغذيات.
- القيام بتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية للأطفال الذين يعانون من النحافة.
- تناول المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن والبروتين.
- تناول المشروبات المليئة بالسعرات الحرارية.

العناصر الغذائية اللازمة لعلاج سوء التغذية عند الأطفال

من أجل تحقيق النجاح للنظام الغذائي الصحي المُتبع لعلاج سوء التغذية عند الأطفال، يجب أن يحتوي هذا النظام على عناصر غذائية متكاملة تتمثل في الآتي:

- الاهتمام بتناول الألياف النشوية الصحية أثناء النظام الغذائي مثل البطاطا والشوفان ومشتقاته.
- القيام بتناول منتجات الألبان المختلفة نظراً لاحتوائها على الكالسيوم والفيتامينات.
- تناول البقوليات بأنواعها ولكن بكميات مناسبة لعدم تهيج القولون.
- تناول الأسماك واللحوم والدواجن ومشتقات البروتين.
- القيام باستبدال الزيوت الغير المشبعة بالزيوت المشبعة في الوجبات الغذائية بكميات مناسبة مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند.
- ضرورة الكبيرة لشرب الماء الكافي خلال اليوم بمعدل يتراوح ما بين 6 إلى 8 أكواب.

خاتمة بحث علمي عن سوء التغذية عند الأطفال

من أهم عناصر الرعاية الصحية الأولية هو التركيز على التنقيف الصحي والتوعية الغذائية، بالإضافة إلى وضع نظام لمتابعة الحالة الغذائية للطفل وتأكيد دور الرعاية الصحية الأولية في

تشخيص وعلاج حالات سوء التغذية مبكرًا، واستخدام وسائل الإعلام الجماهيرية لنشر العادات الغذائية الصحية السليمة، ومواجهة العادات والممارسات الخاطئة المرتبطة بصحة وتغذية الأطفال مثل الفطام الخاطئ.