

www.massira.jo

# مفاهيم حديثة في تغذية الأطفال

Modern Concepts In  
Child Nutrition

الأستاذة الدكتورة  
منى أحمد صادق



رقم التصنيف : 649.3  
المؤلف ومن هو في حكمه : منى احمد صادق  
عنوان الكتاب : مفاهيم حديثة في تغذية الأطفال  
رقم الإيداع : 2007/5/1573  
الوصفات : تغذية الطفل/ صحة الطفل/ الرعاية الصحية /  
الاطفال  
بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

## حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان - الأردن  
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأً أو تسجيله على اشرطه  
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,  
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base  
or retrieval system , without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2008م - 1428هـ

الطبعة الثانية 2012م - 1433هـ

  
دار  
المسيرة  
للنشر والتوزيع والطباعة  
شركة جمال أحمد حيف وإخوانه

## عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059  
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640  
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

التصميم والخراج بالدار - دائرة الانتاج

www.massira.jo

# مفاهيم حديثة في تغذية الأطفال

Modern concepts in  
Child Nutrition

الأستاذة الدكتورة  
منى أحمد صادق



## محتويات الكتاب

9	تقديم
13	المقدمة
19	الفصل الأول: التغذية ومراحل التطور الجنيني:
26	انتقال المغذيات من الأم إلى الجنين
31	اسباب بعض حالات الاضطراب الغذائي
32	تحديد نوع الجنين
34	علاقة احتياجات الجنين والمولود بالأم
44	وزن الأم ووزن الجنين
49	دلائل سوء التغذية على الأم والجنين:
50	1- نقص البروتين
51	2- نقص الحديد
51	3- نقص الزنك
52	4- نقص بعض الفيتامينات أو زيادتها
54	موانع للأم لحماية جنينها:
54	1- التدخين
55	2- الكافيين
56	3- الجرعات المرتفعة للمغذيات النقية
57	4- السمنة
58	5- التلوث البيئي
59	لحظات الميلاد
63	الفصل الثاني: الاهتمام برعاية المولود:
65	الرضاعة الطبيعية
67	ماذا تعرف عن

67	أولاً- علاقة الأم بالرضاعة الطبيعية.....
68	ثانياً- فوائد الرضاعة الطبيعية.....
70	ثالثاً- فسيولوجيا الارضاع.....
80	هل الرضاعة الطبيعية مستهلكة لصحة الأم؟.....
82	كيف يمكنك تحقيق غاية الوصول الى الارضاع الكامل؟.....
83	تغذية الرضيع.....
85	السرسوب (الكولسترول).....
86	الرضاعة من الزجاجة.....
92	دور الحليب في التغذية.....
94	العناصر الغذائية في الحليب:.....
94	أولاً : سكر الحليب.....
98	ثانياً : دهون الحليب.....
101	ثالثاً : بروتينات الحليب.....
104	رابعاً : العناصر المعدنية بالحليب.....
110	خامساً : فيتامينات الحليب.....
115	مكونات أحد مساحيق التركيبات الغذائية الخاصة بتغذية الرضع.....
11	التغذية السليمة خلال السنة الأولى من العمر.....
119	أولاً: الاحتياجات الغذائية للمولود (طفل المهد).....
122	ثانياً: الاحتياجات الغذائية من عمر شهرين إلى ستة أشهر وإلى تمام السنة.....
	ما هي الأغذية بجانب الحليب التي يجب ان يتناولها الرضع خلال السنة الأولى
128	من العمر؟.....
132	هل الصغير يحتاج إلى الفيتامينات من مصادر خارجية؟.....
133	النمو الطبيعي للصغير.....
136	قائمة طعام الرضع خلال السنة الأولى.....

## المحتويات

137	الخلل الايضي لدى الصغار وبعض حالات اضطرابات الامعاء:
139	1- الفنيل كيتونوريا المعتادة.....
141	2- الجللاكتوزيميا.....
143	3- امراض خلل تخزين الجليكوجين.....
145	4- نقص سكر الدم لدى الرضع والأطفال.....
145	5- الحساسية الغذائية.....
146	6- الاسهال.....
148	7- الامساك.....
149	مفاهيم لازمة التطعيم واللقاحات.....
155	الفصل الثالث: تغذية الطفل في العام الثاني والثالث من حياته:
155	فسيولوجيا الهضم والرعاية التغذوية.....
156	الاهتمامات التغذوية والفظام.....
159	احتياجات الطفل الغذائية.....
164	السلوكيات الصحية للطفل عند تناوله طعامه.....
167	تخطيط الوجبات الغذائية للطفل:
168	أولاً : المجموعات الغذائية.....
169	ثانياً : دليل الهرم الغذائي.....
171	نماذج قوائم الطعام.....
173	ما هي دلائل النمو الطبيعي للطفل؟.....
175	بعض المظاهر السيئة والمشكلات التغذوية عند الأطفال:
175	أولاً: مص الطفل لأبهامه.....
177	ثانياً: نقص البروتين والطاقة.....
179	ثالثاً: قلة تناول الماء.....

183	الفصل الرابع: تغذية الطفل سن ما قبل المدرسة وطفل المدرسة:
183	أولاً: تغذية الطفل في سن ما قبل المدرسة:
184	الاحتياجات الغذائية.....
187	نماذج قوائم الوجبات.....
188	ما هي دلائل النمو الطبيعي.....
191	ثانياً : الرعاية التغذوية لأطفال المدرسة:
193	الاحتياجات الغذائية.....
194	نموذج قائمة الطعام.....
195	الوجبة المدرسية.....
196	نموذج مكونات الوجبة المدرسية.....
196	إلى أي مدى تؤثر الوجبة المدرسية على الطفل؟.....
198	تطوير الانماط التغذوية لصحة اطفال المدارس.....
199	معايير النمو القياسي لأطفال المدرسة.....
211	مشكلات تهدد صحة الأطفال ومستقبلهم:
212	أولاً : مشكلات تتعلق بخلل وزن الجسم.....
214	ثانياً : فقر الدم ونقص الحديد.....
215	ثالثاً : اضطرابات نقص اليود.....
216	رابعاً: بعض امراض الصحة العامة.....
216	1 - هشاشة العظام.....
216	2 - تصلب الشرايين.....
218	المراجع الأجنبية.....
228	المراجع العربية.....