



تشجيع الأطفال على بناء علاقة إيجابية مع الطعام
دليل عملي للمختصين في الطفولة المبكرة

تأليف

JO CORMACK

ترجمة

د. غدير بنت سليمان الجريبان

قسم صحة المجتمع

كلية العلوم الطبية التطبيقية - جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح) دار جامعة الملك سعود للنشر ، ١٤٤٠هـ ، ٢٠١٩م.

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

كومارك، جو

تشجيع الأطفال على بناء علاقة إيجابية مع الطعام: دليل عملي للمختصين في الطفولة المبكرة. / جو

كورماك ؛ غدير بنت سليمان الجريان. - الرياض، ١٤٤٠هـ

٢٦٢ص؛ ١٧×٢٤سم

ردمك: ٠-٧٤٦-٥٠٧-٦٠٣-٩٧٨

١- الأطفال - رعاية - ٢- تربية الأطفال . أ. الجريان، غدير سليمان (مترجم). (محرر). ب.

العنوان

١٤٤٠/٧٧٧٥

ديوي ١٢٤، ٦٤٩

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٧٧٧٥

ردمك : ٠-٧٤٦-٥٠٧-٦٠٣-٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

Helping Children Develop a Positive Relationship With Food : A Practical Guide for Early Years Professionals.

By: Jo Cormack.

Published by Jessica Kingsley Publishers

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه الثالث عشر للعام الدراسي

١٤٣٩/١٤٤٠هـ المعقود بتاريخ ٦/٦/١٤٤٠هـ الموافق ١١/٢/٢٠١٩م.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواءً كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



مقدمة المترجمة

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

الأطفال هم زينة الحياة الدنيا نظرًا لأنهم بناة المستقبل، وهذا يتطلب التزامًا عقليًا وعمليًا لتحسين صحتهم، خاصة وأن معظم الأطفال يعانون من مشاكل متعددة في أماكن عديدة من العالم، الأمر الذي يعوق عملية نموهم جسديًا وعقليًا. إن تناول الطعام جزء أساس من الروتين اليومي، وقد يكون الطعام تجربة ممتعة لبعض الأطفال، ولكن العديد منهم يعد الطعام الصحي تجربة فيها الكثير من التحدي للأمهات والمربين. من هنا جاء هذا الكتاب الذي تمت كتابته من أجل جيل قادم صحيح البنية والعقل، حيث يدور موضوع الكتاب حول الطرائق السليمة لتغذية الأطفال.

تمت ترجمة الكتاب ليساعد الوالدين والمربين في إيجاد الحلول للتحديات في جعل الأكل الصحي عادة محببة لدى الطفل وليس واجبًا مفروضًا عليه قد يُقابل في معظم الأحيان بالرفض ويؤدي إلى نتائج عكسية. يساعد الكتاب في فهم مسببات السمنة وذلك بإيجاد علاقة إيجابية مع الطعام تمد الطفل بما يحتاجه جسمه بشكل صحي ومفيد، ويتعد بذلك عن الغذاء غير الصحي وتحقق العلاقة الإيجابية مع الطعام. ويتميز الكتاب بالأسلوب الشيق، فهو يبدأ بأبسط المعلومات، ثم ينتقل إلى طرح أمثلة تساعد على سهولة تطبيق المفاهيم.

وفي الختام لا يفوتني إلا أن أتقدم بوافر الشكر وجزيل الامتنان إلى الأستاذة سارة إبراهيم الداود التي ساهمت في إثراء وتدقيق الكتاب وتداولت معها إشكالات ترجمة بعض مفاهيم

و تشجيع الأطفال على بناء علاقة إيجابية مع الطعام: دليل عملي للمختصين في الطفولة المبكرة

الكتاب ومصطلحاته. كما أزجي أطيب الامتنان إلى مركز الترجمة في جامعة الملك سعود، الذي تفضل بدعم ترجمة هذا الكتاب وتبنيه، راجية الله أن يسهم العمل الحالي في إثراء المكتبة العربية.
والله ولي التوفيق،،

"هناك الكثير من النصائح التي تدور حول تغذية الأطفال، ورغم أنها قد تمتزج فيما بينها، فإنها في النهاية تدور حول "نوع" الغذاء. وقد قدمت لنا جو كورماك شيئاً مختلفاً، وأكثر أهمية في كتابها "مساعدة الأطفال على تطوير علاقة إيجابية مع الطعام"، حيث اعتمدت على الأدلة والرؤى الخاصة "بكيفية" تغذية الأطفال. وبصفتي أخصائية نفسياً صحياً وأحد الذين ارتبطوا بشكل سلبي مع الطعام منذ نعومة أظفاري، أستطيع أن أؤكد على أهمية "الكيفية". وإذا كنا نرغب في مجابهة داء السمنة، وزرع تقدير الذات والثقة في الجسم، فإن ذلك يتطلب بدء العمل مع الشباب في سن مبكرة جداً. كما توضح كورماك في كتابها العديد من الطرائق العملية لتوفير هذا النوع من الرعاية والاهتمام، وتقديم حلولاً مبتكرة لمشاكل تناول الطعام عند الأطفال الصغار، وتدمج هذه الحلول في إطار الممارسة العملية للقائمين على تغذية الأطفال في الطفولة المبكرة. يتميز الكتاب بأمثلة واقعية، مما يضفي عليه حيوية واقعية، ويسهم في بساطته وسهولة استخدامه، ورغم أن هذا الكتاب موجه إلى المهنيين، فأنا أعتقد أنه مرجع لا غنى عنه للآباء أيضاً."

- د. نيكولا ديفيز، أخصائي نفسي صحي، وكاتب ومستشار نفسي.

"بصفتي أخصائية تغذية أطفال، يتطلب عملي التعامل مع العائلات بشأن قضايا غذائية متنوعة؛ فقد غمرتني سعادة بالغة بعد أن خرج كتاب جو إلى النور للمساعدة في مواصلة العمل الجاد الذي يقوم به الوالدان في المنازل، باعتبارها أماكن الرعاية الأولية، ويتمتع مقدمو رعاية الطفل بفرصة فريدة للتأثير في علاقة الطفل بالغذاء مدى الحياة، وأنصح جميع مربي الأطفال، ومعلمي ما قبل المدرسة، ومدرسي الحضانه باقتناء هذا المورد الهام، سواء في المملكة المتحدة أو خارجها."

- ناتاليا ستاسينكو، ماجستير، أخصائية تغذية مسجلة، مؤسس شركة فيلدينغ باتيس

"أفضل ما في هذا الكتاب هو أنه يجعل الاهتمام بالأطفال أسهل وأكثر إرضاءً. تخيل نهاية للصراعات مع الأطفال على المائدة، تخيل عدم الحاجة إلى التذمر أو التذكير المستمر للأطفال بضرورة تناول الطعام، تخيل أوقات الوجبات وقد أصبحت مفعمة بالتواصل والفضول، بدلاً من الغضب، سيوضح لك هذا الكتاب كيفية تحقيق ذلك، وسوف يجعل الأطفال يأكلون بشكل أفضل؛ وبذلك تتحقق الفائدة لجميع الأطراف."

- جيني ماكجلوثلين، ماجستير وشهادة الكفاءة السريرية لمعالجة مشاكل اللغة والنطق، ومؤلفة كتاب

"مساعدة طفلك ذي العادات الانتقائية الصعبة في تناول الطعام."

"يقدم هذا الكتاب إرشادات شاملة تدعم التنمية الشخصية والاجتماعية والعاطفية للأطفال الصغار. كما يستفيد منه أولياء الأمور والمختصون في التعامل مع الأطفال في الطفولة المبكرة."

- إيبا بيكون، مؤلفة كتاب "إعادة التوازن في علاقتك بالغذاء".

كتب ذات صلة

رعاية التنمية الشخصية والاجتماعية والعاطفية في مرحلة الطفولة المبكرة

دليل عملي لفهم تطور عقلية الأطفال الصغار وسلوكهم

ديبي جارفي

قام بتقديمه الدكتورة سوزان زيديك

الرقم الدولي المعياري للكتاب: 7 223 1 78592 978

الرقم الدولي المعياري للنسخة الإلكترونية: 4 500 1 78450 978

تعزيز الصحة العاطفية لصغار الأطفال ورفاهيتهم

دليل عملي للمهنيين وأولياء الأمور

سونيا ماينستون - قوطون

ردمك: 7 054 1 78592 978

الرقم الدولي المعياري للنسخة الإلكترونية: 6 311 1 78450 978

تعزيز الرفاهية العاطفية للمختصين في التعامل مع الأطفال في السنوات المبكرة

دليل عملي للاعتناء بنفسك ومن حولك من زملائك

سونيا ماينستون - قوطون

ردمك: 7 335 1 78592 978

الرقم الدولي المعياري للنسخة الإلكترونية: 8 656 1 78450 978

تطوير المشاركة الوجدانية في الطفولة المبكرة

دليل للممارسين

هيلين غارنيت

ردمك: 7 143 1 78592 978

الرقم الدولي المعياري للنسخة الإلكترونية: 2 418 1 78450 978

التعلم من خلال الحركة والنشاط في الطفولة المبكرة

مورد عملي للمختصين والمعلمين

تانيا سويقت

ردمك: 1 085 1 78592 978

الرقم الدولي المعياري للنسخة الإلكترونية: 346 1 78450 978

شكر وعرقان المؤلف

أود أن أتوجه بشكر خاص للدكتورة باتريشا موكافيل (Dr Patricia Mucavele) (دكتورة، أخصائية تغذية مسجلة، زميل الجمعية الملكية للصحة العامة، أخصائية علاج السمنة)، رئيس قسم التغذية في جمعية غذاء الأطفال (Children's Food Trust)، للتكرم بمنحي وقتها وخبرتها لمساعدتي في التأكد من دقة الإشارات إلى الثقة في الأطفال. كما أود أن أعبر عن امتناني لسيمون إيمري ولويز أشر (Simone Emery and Louise Usher) لإسهاماتهن في فصولي المتعلقة بالمهارات الحركية الفموية والحساسية؛ إنه لمن حسن حظي أن ألتقي بتلك السيدات الموهوبات وأن أنهل من علمهن وأحصل على دعمهن. والشكر موصول لسارة براند (Sarah Brand)، وهي متخصصة في الطفولة المبكرة والاحتياجات التعليمية الخاصة، التي لأزال أتعلم من خبراتها ومهاراتها في مرحلة الطفولة المبكرة. ولا يسعني أن أنسى أندرو جيمس (Andrew James) من مؤسسة جيسিকা كينغسلي (Jessica Kingsley Publishers) للنشر، لدعمه ومشورته المستمرة. وأخيراً، أشكر جميع الأطفال والأسر الذين كان لي شرف العمل معهم والتعلم منهم.

مقدمة المؤلف

نتناول الطعام عدة مرات على مدار اليوم، بشكل متصل غير منقطع. إذًا، فالغذاء في الواقع هو جزء كبير من عاداتنا اليومية – ما دام أن حياتنا لا يمكن أن تستمر بدونه! وبالنسبة لمعظم الأطفال، يمكن أن يكون تناول الطعام تجربة ممتعة، أو على الأقل شيئًا يفعلونه دون الكثير من التفكير، أما لبقية الأطفال فقد يمثل الطعام منطقة صعبة ومعقدة للغاية.

خلفية البحث

لقد قمت بكتابة هذا الكتاب لتحقيق ثلاثة أهداف رئيسية: أولاً، تسليط الضوء على بعض المفاهيم النظرية الهامة المتعلقة بكيفية تغذية الأطفال؛ ثانيًا، تقديم بعض الإرشادات (التي تصلح لجميع الأطفال) بشأن أفضل الممارسات فيما يتعلق بالغذاء في سياق سنوات الطفولة المبكرة؛ وثالثًا، أن يكون بمثابة دليل للممارسين المختصين في سنوات الطفولة المبكرة الذين يرغبون في الشعور بالثقة حول كيفية دعم الأطفال الذين لا يرتبطون بالطعام بشكل إيجابي، مع التركيز بشكل خاص على ظاهرة الأكل الانتقائي.

ورغم انتباه الحكومة إلى المشاكل المتعلقة بالأطعمة التي يتناولها الأطفال، فإن التركيز الرئيس قد كان – ولا يزال – منصبًا على زيادة استهلاك الفاكهة والخضراوات. وفي السنوات الأخيرة، تضافرت الجهود لتقليل كمية السكر في الوجبات الغذائية للأطفال، مدفوعة بالمخاوف من ارتفاع مستويات البدانة لدى الأطفال^٢. ومع ذلك، رغم زيادة الوعي بشأن كيفية إعداد وجبات صحية

ل تشجيع الأطفال على بناء علاقة إيجابية مع الطعام: دليل عملي للمختصين في الطفولة المبكرة

للأطفال، فقد ثبت أن التعامل مع سلوكيات تناول الطعام الأساسية عند الأطفال هو ما يمثل المشكلة الحقيقية^٢.

أعمل كمعالج واستشاري في الإطعام وباحث دكتوراة في مجال الأكل الانتقائي، وينصب اهتمامي الرئيس بأكل الأطفال على الجوانب النفسية والسلوكية والعاطفية للغذاء والتغذية، وتجدر الإشارة هنا أنني لست أخصائية تغذية، كما أن هذا الكتاب لا يدور في الحقيقة حول نوعية الطعام الذي يجب تقديمه للأطفال، بقدر ما يركز على كيفية القيام بذلك، وبطبيعة الحال لا يمكن إغفال قيمة التغذية، ولكن هناك العديد من الكتب والوثائق التوجيهية الأخرى التي تقدم المعلومات الخاصة بالتغذية في سياق سنوات الطفولة المبكرة.

تم إعداد هذا الكتاب لتقديم الإرشاد عن سيكولوجية الأطفال في تناول الطعام وعن كيفية مساعدتهم على الاستمتاع بنظام غذائي متنوع وصحي، كما تم إعداده لتقديم مزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة الأطفال في دار الرعاية الخاصة بك ممن يواجهون بعض التحديات مثل زيادة الوزن أو الأكل الانتقائي، ويركز الكتاب على العمل مع أولياء الأمور ومقدمي الرعاية وعلى كيفية الوفاء بالتزاماتك طبقاً لإطار المرحلة التأسيسية في الطفولة المبكرة.

تغذية الأطفال من منظور جديد

يضم هذا الكتاب العديد من المفاهيم التي تتحدى المعايير الثقافية فيما يتعلق بتغذية الأطفال، وهنا أقدم إليك دعوة لإعادة التفكير وإلقاء نظرة على البحث وإعادة تقييم بعض الافتراضات التي قد تكون راسخة في ذهنك، ورغم ازدهار البحث الأكاديمي في مجال كيفية تغذية الأطفال في المملكة المتحدة، فإن ذلك لم يترجم إلى ممارسة عملية، سواء في إطار التربية أو في السياق التعليمي، وفي هذا الكتاب أركز بشكل خاص على عمل أخصائيي التغذية والأكاديميين الأمريكيين ومشاركة بعض من أهم وأفضل الأفكار التي تم التوصل إليها في هذا المجال.

ويدور هذا الكتاب حول تغيير مواقع الأهداف: الانتقال من الهدف قصير المدى "وهو إطعام الأطفال"، إلى الهدف الأطول أجلاً "وهو تعزيز العلاقة الإيجابية مع الطعام"، وهناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نتعامل مع تشجيع الأطفال على تناول الطعام كأولوية رئيسة في حياتنا وفي كتابي هذا أعمل على طرد هذه المبادئ وتقديم بديل قائم على الأدلة.

كيفية استخدام هذا الكتاب

هناك أكثر من طريقة لاستخدام هذا الكتاب: فيمكنك مثلاً قراءته كاملاً مما يمدك بفهم عميق لكيفية مساعدة الأطفال على تطوير علاقة إيجابية مع الطعام، كما يمكنك أيضاً استخدامه كمرجع، وذلك بالانتقال مباشرة إلى فصل أو قسم حسب احتياجك إليه في وقت معين، وينطبق ذلك بشكل خاص على القسم العاشر، الذي أقدم فيه عرضاً مفصلاً لبعض القضايا مثل اضطراب طيف التوحد والمعالجة الحسية فيما يتعلق بتناول الطعام.

ولكن إذا كنت ستستخدم الكتاب بهذه الطريقة، فأود أن أنه إلى ضرورة قراءة القسمين الأول والثاني حيث أقدم بعض المفاهيم الهامة جداً والضرورية لفهم بقية الكتاب.

لمن أعد هذا الكتاب؟

تم إعداد هذا الكتاب لتقديم معلومات قيمة لكل شخص منخرط في التعامل مع الأطفال سواء كان أحد العاملين في دور حضانة الأطفال أو مربي أطفال أو مدرس أو مدير حضانة، وقد أدرجت في كتابي بعض الجوانب النظرية البحتة، وذلك لاعتقادي في أهمية فهم الأساس المنطقي والأدلة الأساسية التي تستند إليها الاقتراحات العملية التي أقدمها، كما سعيت للتعبير عن النظريات في جميع أجزاء الكتاب بطريقة سهلة ومفيدة، وعلى الجانب الآخر يتضمن الكتاب الكثير من الجوانب التي تركز إلى حد كبير على الممارسة اليومية.

وتلخيصاً لما سبق، أؤكد لجميع المختصين في التعامل مع الأطفال في سنوات الطفولة المبكرة أو من يتضمن عملهم الانخراط في تغذية الأطفال أن هذا الكتاب قد أعد خصيصاً لكم.

أشياء يجب أن تعلمها عند قراءة هذا الكتاب

عند استخدام كلمة "ولي أمر" أو "أولياء الأمور"، فإنني أشير بذلك إلى "الوالدين ومقدمي الرعاية"، إذ إن هناك الكثير من الأشخاص الذين قد لا يكونون آباء لأطفال، ولكنهم يقومون بدور الوالدين.

ن تشجيع الأطفال على بناء علاقة إيجابية مع الطعام: دليل عملي للمختصين في الطفولة المبكرة

وللحفاظ على سرية الهوية، فقد أدرجنا دراسات حالة خيالية (باستثناء الحالة الواردة في القسم ١١)، ولكنها تعتمد على عناصر من مواقف وخبرات حقيقية. وفي حين أن الكثير من النظريات تكون مناسبة لجميع الأطفال، إلا أن هذا الكتاب لا يغطي تغذية الرضع والأطفال دون سن الثانية، حيث إن ذلك يُعد مجالاً متخصصاً يتطلب عملاً مستقلاً.

ملاحظة بشأن جمعية غذاء الأطفال

لقد اضطلعت جمعية غذاء الأطفال (Children's Food Trust) بالمسؤولية عن بعض الأعمال البالغة الأهمية فيما يتعلق بصحة الأطفال ورفاهيتهم في المملكة المتحدة، وأثناء عملي على هذا الكتاب تم إغلاق الجمعية، لسوء الحظ. ولكنني ما أزال أشير إلى العديد من مواردهم وأوصي بها في أقسام معينة من هذا الكتاب. كما يمكن لقرائي الأعضاء مطالعتها وتنزيلها من موقع الجمعية على الشبكة العنكبوتية؛ فهي لا تزال متاحة رغم الإغلاق.

المحتويات

هـ	مقدمة المترجمة
ط	شكر وعرفان المؤلف
ك	مقدمة المؤلف
١	القسم الأول: كل شيء عن العلاقة الجيدة مع الغذاء
٣	ما العلاقة الإيجابية مع الطعام؟ وما أهميتها؟
٧	التنظيم الذاتي
١٣	نموذج اقتسام المسؤولية
١٩	التنوع والتعرض
٢٣	القسم الثاني: تحت ضغط
٢٥	ما النظام الغذائي المسيطر؟
٣١	لماذا لا يجدي الأسلوب المسيطر نفعاً؟
٣٥	الاهتمام والثناء
٤١	من يعرف الأفضل؟ تعلم الثقة بالأطفال
٤٥	القسم الثالث: الغذاء والمشاعر
٤٧	فهم طبيعة الأكل العاطفي
٥١	الطعام كوسيلة للثواب والعقاب
٥٧	كيفية حديثنا عن الطعام

- ٦٣..... انعكاس رأيك في علاقتك بالطعام
- ٦٩..... القسم الرابع: التأثيرات التي تطرأ على الممارسة العملية: دعم العلاقة الإيجابية مع الطعام
- ٧١..... الهيكل
- ٧٧..... المحتوى
- ٨٥..... تقديم الطعام على غرار الطابع الأسري
- ٨٩..... تدريب الكوادر الوظيفية
- ٩٥..... القسم الخامس: مبادئك وأخلاقياتك فيما يتعلق بالطعام
- ٩٧..... بيئة تناول الطعام
- ١٠٣..... الجانب الاجتماعي لتناول الطعام
- ١٠٩..... النمذجة
- ١١٥..... القسم السادس: التغذية والأكل الصحيّ
- ١١٧..... الأكل الصحيّ في إطار المرحلة التأسيسية للطفولة المبكرة
- ١٢١..... المتعة لا الخوف: كيف نعلّم التغذية؟
- ١٢٧..... سياسة الطعام لديك
- ١٣٣..... القسم السابع: العمل مع الوالدين
- ١٣٥..... تكوين فريق عمل
- ١٤١..... التمكين دون إلقاء اللوم
- ١٤٥..... فهم مهارات تناول الطعام
- ١٥١..... كلُّ ما يخص تناول المشروبات
- ١٥٥..... القسم الثامن: ماذا يمكننا فعله بعيداً عن المائدة؟
- ١٥٧..... قوّة اللعب
- ١٦٣..... مساعدة الأطفال على الاهتمام بطعامهم
- ١٦٩..... القسم التاسع: نظرة فاحصة على الأطفال الانتقائيين
- ١٧١..... الأكل الانتقائيّ: هل هو حقاً مشكلة؟

١٧٧ ما أسباب الأكل الانتقائي؟
١٨٣ المبادئ الرئيسة عند التعامل مع الأطفال الانتقائيين
١٨٧ إستراتيجيات لمساعدة الأطفال الانتقائيين
١٩١ القسم العاشر: حالات خاصّة
١٩٣ تجنب اضطراب الأكل الإقصائي
١٩٧ الحساسية وعدم تحمّل الطعام
٢٠١ اضطراب طيف التوحّد
٢٠٥ المعالجة الحسية
٢٠٩ المهارات الحركية الفموية
٢١٣ البدانة
٢١٧ القسم الحادي عشر: دراسة حالة
٢١٩ مركز رعاية التعليم المبكر في نيوزيلندا
٢٢٧ الأفكار النهائية
٢٢٩ المصادر
٢٣٣ المراجع
٢٤١ الملاحظات
٢٤٥ ثبت المصطلحات
٢٤٥ أولاً: عربي - إنجليزي
٢٤٩ ثانياً: إنجليزي - عربي
٢٥٣ كشف الموضوعات