

والحرص على تشجيع الطفل على الصيام بشكل إيجابي، وعدم استخدام لغة العنف والتهديد لما لها من آثار نفسية سلبية.

3- ثالثاً الإفطار المتوازن: شرط أساسي لصوم صحي خلال رمضان، وحتى نحقق الطريقة المثلى لتناول طعام الإفطار بالنسبة للطفل الصائم، فإننا ننصح بالتدرج في تقديم الأطباق له، وهذا ينطبق على الصغار والكبار، ولا يجوز ترك الطفل ليقوم بتناول كامل الوجبة دفعة واحدة، فقد ينتهي ذلك بتعرضه لاضطرابات معوية.

وحذر د. محمد فيصل من أن أغلب الأطفال الذين يراجعون العيادات وأقسام الطوارئ خلال الشهر من الصائمين الذين لم يلتزموا بحكمة الصيام، فأسرفوا في تناول الطعام على مائدة الإفطار، وفي دفعة واحدة، مما تسبب لهم في تلك المعوي، ومشاكل هضمية، ولذلك فإن واجب الأهل هنا هو النصيحة للأطفال الصائمين، والحد من اندفاعهم ونهمهم على وجبة الإفطار.

4- رابعاً مواصفات وجبة الإفطار:

■ من المهم تقديم وجبة إفطار متوازنة، تحتوي على النشويات والبروتينات والدهون غير المعقدة والفواكه

والخضراوات، بحيث تمنح الطفل احتياجاته الغذائية كافة، ونشجع الطفل الصائم على تناول الفواكه، وشرب الماء أو العصائر خلال الفترة ما بين وجبة الإفطار وإلى وقت السحور، لتعويض ما فقده من فيتامينات وسوائل خلال يوم طويل وحافل، ولا مانع من استخدام أقراص الفيتامينات لتوفير احتياجات الطفل من هذه العناصر الهامة إذا كان ذلك ضرورياً وحسب إرشادات طبيب الأطفال المختص. × نراعي أن تكون وجبة الإفطار غنية بالمواد النشوية حتى تمد الطفل بالطاقة والنشاط فترة النهار، وتحافظ على مستوى السكر في الدم، وتحميه من أعراض الصداع والإرهاق كما يجب أن تحتوي على

التي تحتاج إلى علاجات خاصة وكمية سوائل كافية للجسم)، كل هؤلاء نحذرهم من الصيام طوال ساعات النهار، إذ قد يصابوا بالجفاف بسبب نقص السوائل، فيؤثر ذلك في حالتهم الصحية، وكذلك السماح للأطفال من مرضى السكري - النوع الأول بالصيام، قد يهدد صحتهم، كما قد يفضي ذلك إلى الهلاك في بعض الأحيان، بسبب انخفاض تركيز السكر لديهم إلى مستويات خطيرة.

6- أما الأطفال الذين أصيبوا بالسمنة أو الذين يعانون زيادة في الوزن، فيملكون الفرصة للتقليل من أوزانهم خلال فترة الصيام، ولا يتم ذلك إلا عند التنبه إلى عدم تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار، فيعوضوا بذلك ما فاتهم من الوجبات في وجبة واحدة.

وأشار د. فيصل إلى أن صوم الأطفال في شهر رمضان يعني من المنظور الطبي عوامل عدة ينبغي وضعها في الاعتبار، وأهمها

- بقاء الطفل طوال فترة النهار دون الحصول على أي سوائل.
- بقاء الطفل طوال النهار دون الحصول على غذاء يمدّه بالطاقة.
- طبيعة التغذية التي يحصل عليها الطفل بعد الإفطار.
- الجوانب النفسية للصيام.

ينعكس هذا كله على صحة الطفل من خلال:

- 1- تأثير الصيام في القدرات الإدراكية للطفل.
- 2- تأثير الصيام في قدرة الطفل على ممارسة أنشطته اليومية.
- 3- زيادة احتمالية تعرض الطفل للجفاف.
- 4- احتمالية تعرض الطفل لنقص الفيتامينات.
- 5- احتمالية تعرض الطفل لغذاء يحتوي سرعات حرارية عالية دون قيمة غذائية موزانة بعد الإفطار.
- 6- إجبار الطفل على الصيام قد يؤدي لتكوين انطباعات سلبية لديه عن التجربة.

7- رغبة الطفل في الصيام مع عدم قدرته قد تقلل من تقديره لذاته.

وأوصى د. فيصل بنصائح طبية عدة تساعد الأطفال على الصوم بشكل آمن:

1- أولاً نصائح للطفل:

■ نوم الطفل لفرات كافية في الليل، وعدم السهر يقلل من تأثير الصيام في القدرات الإدراكية، فتتنظيم مواعيد النوم يضمن عدم تأثير الصيام في الأداء الدراسي للطفل.

× تناول الطفل لوجبة السحور شيء أساسي، ويجب أن تحتوي وجبة السحور على كربوهيدرات معقدة تضمن مصدر طاقة له خلال فترة طويلة من النهار.

■ خلال الصيام ينبغي تجنب الوقوف واللعب في الشمس.

2. ثانياً ننصح الأمهات بضرورة ضبط نشاط الطفل في أثناء ساعات الصيام:-

■ أن يقلع تماماً عن الأنشطة البدنية العنيفة (مثل الجري ولعب الكرة وغيرها) التي تزيد من إحساسه بالعطش والجوع نتيجة ازدياد حاجة الجسم إلى الماء والسعرات الحرارية لمواجهة هذا المجهود العضلي الزائد، والتركيز بدلاً من ذلك على شغل وقت الطفل بألعاب مسلية، وأنشطة هادئة تعتمد على المجهود العقلي كالقراءة.

■ ولا بأس إذا شعر الطفل بأي تعب أن يخبر أسرته على الفور،

