



تغذیه در دانش آموزان معلول جسمی و حرکتی

Nutrition in students with physical and motor disabilities

Nutrition in students with
physical and motor disabilities

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ تغذیه مناسب برای کودکان معلول ▶

به کودکی که به دلیل نقایص حرکتی در استفاده از قاشق و چنگال مشکل دارد طبعاً می‌باید با صبر و حوصله غذا داده شود. اما در کودکانی که مشکل جویدن و یا بلع دارند می‌باید ترکیب، مقدار و بافت غذا متناسب با مشکل ایشان باشد. اگر بلع کودک عادی باشد ولی بنا به دلایلی نتواند غذا را به خوبی بجود، می‌باید غذا به شکل نرم و پوره تهیه و در لقمه‌های کوچک به کودک داده شود. اگر مشکل جویدن جدی‌تر باشد، ناگزیر می‌باید از رژیم غذایی مایع استفاده شود. محتوای انرژی رژیم مایع را می‌توان با افزودن مقدار متناسبی کره یا خامه بهبود بخشید.

◀ نکات مفید برای تغذیه کودکان معلول ▶

◀ آیا رژیم غذایی کودک متنوع است؟

به عبارت ساده‌تر آیا کودک از همه گروه‌های غذایی به اندازه کافی دریافت می‌کند؟ توجه به دریافت شیر و لبنیات، گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات و سبزی‌ها و میوه‌ها به ویژه ضروری است.

◀ آیا رشد کودک خوب است؟

اندازه‌گیری قد در کودک مبتلا به ناهنجاری‌های ستون مهره‌ای به سادگی امکان‌پذیر نیست و از آنجا که وزن نیز تابعی از قد است، اظهار نظر در خصوص وزن کودک نیز دشوار خواهد بود. در این کودکان، روش‌هایی با استفاده از اندازه‌گیری طول بخشی از یک اندام سالم مثلاً بازو یا ساق پا برای برآورد قد واقعی وجود دارد. کودکان معلول نیز همانند افراد تندرست به معاینات دوره‌ای نیاز دارند تا هم از نبود سوءتغذیه و دیگر مشکلات اطمینان حاصل شود و هم روند رشد و پیشرفت جسمی روانی آنها ارزیابی شود.

◀ نیاز به محبت

تولد یک کودک معلول واکنش‌های مختلفی را در خانواده‌ها پدید می‌آورد که متأسفانه طرد کردن کودک یکی از آنها است. از کودک معلول می‌باید با محبت مراقبت شود و با روی خوش به او غذا داده شود. مطمئن باشید با این روش اثر مراقبت‌های تغذیه‌ای بر وضعیت جسمی و روانی کودک دوچندان می‌شود.



◀ سلامتی برای کودکان دارای معلولیت و خطر چاقی و کم

وزنی

- ◀ مزایای فعالیت بدنی
- ◀ بهبود آمادگی جسمانی
- ◀ کاهش خطر بیماری
- ◀ توسعه مهارت
- ◀ اجتماعی شدن
- ◀ رفاه اجتماعی عاطفی
- ◀ اعتماد به نفس بیشتر
- ◀ کاهش چربی بدن
- ◀ توجه بیشتر

علاوه بر این، مزایای خاصی برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ◀ کنترل پیشرفت بیماری مزمن
- ◀ مدیریت افت عملکردی
- ◀ میانجیگری تأثیر روانی و اجتماعی ناتوانی
- ◀ افزایش استقلال
- ◀ تسهیل شایستگی‌های مهارت‌های زندگی
- ◀ بهبود مشارکت کلی در زندگی خانوادگی اجتماعی





Nutrition in students with physical and motor disabilities



بیش از ۱ میلیارد نفر ، حدود ۱۵ درصد از جمعیت جهان دارای نوعی معلولیت هستند. از این تعداد ۱۱۰ تا ۱۹۰ میلیون نفر از افراد ۱۵ سال به بالا دارای مشکلات قابل توجهی در عملکرد هستند و ۹۳ میلیون نفر از افراد زیر ۱۵ سال با ناتوانی متوسط یا شدید زندگی می کنند.

این به دلیل موانع زیادی است که آنها در زندگی روزمره خود با آن روبرو هستند و به دلیل کمبود خدمات در دسترس آنها است.

◀ ناتوانی حرکتی ▶

- ◀ از دست دادن یا فقدان یا عدم فعالیت کامل یا قسمتی از دست یا پا یا هر دو به دلیل قطع عضو ، فلج ، فلج مغزی ، بدشکلی یا اختلال عملکرد مفاصل که بر توانایی عادی حرکت دادن خود یا اشیاء وی تأثیر می گذارد.
- ◀ افرادی که دارای ناهنجاری های فیزیکی در بدن به غیر از اندام مانند قوز کردن پشت ، تغییر شکل ستون فقرات هستند.
- ▶ **توصیه هایی برای دانش آموز دارای معلولیت جسمی**
- ◀ موانع را بردارید و مبلمان را مرتب کنید.
- ◀ اکثر ویلچرهای قدرتمند توسط یک وسیله دستی کنترل می شوند و باید برای افراد واگذار شود.
- ◀ اگر انتظار می رود مکالمه بیش از چند لحظه طول بکشد ، منطقه ای را در نزدیکی خود پیشنهاد دهید که برای نشستن همه طرف ها راحت باشد.
- ◀ مستقیماً با شخص صحبت کنید.
- ◀ اگر مطمئن نیستید چه کاری انجام دهید ، بپرسید آیا می توانم کمک کنم؟



Nutrition in students with physical and motor disabilities

افراد دارای معلولیت به طور کلی از سلامت بدتری برخوردارند ، سطح تحصیلات پایین تری دارند ، فرصت های اقتصادی کمتری دارند و میزان فقر بیشتری نسبت به افراد بدون معلولیت دارند

▶ مقدمه ◀

معلولیت یک مشکل جهانی بهداشت عمومی است زیرا افراد دارای معلولیت در طول زندگی با موانع گسترده ای در دسترسی به خدمات بهداشتی و مرتبط با آن مانند توانبخشی رو برو هستند و پیامدهای بهداشتی بدتری نسبت به افراد بدون معلولیت دارد. معلولیت هر شرایطی است که فعالیتهای روزمره را محدود می کند. اختلال مشکلی در عملکرد یا ساختار بدن است. محدودیت فعالیت مشکلی است که فرد در اجرای یک کار یا عمل با آن روبرو می شود.