

الفصل الحادي عشر

الحالة التغذوية

يركز هذا الفصل على ممارسات تغذية الرضع والحالة التغذوية للأمهات والأطفال، وكما ذكر سابقاً في الفصل الأول، فقد تم جمع بيانات القياسات خلال مسح السكان والصحة الأسرية 2007 على عينة فرعية تشكل 50% من العناقيد. وتم قياس كافة السيدات اللاتي أعمارهن 15-49 سنة والأطفال الذين أعمارهم 0-4 سنوات في تلك الأسر باستخدام لوحة قياس الطول (SHORR) لأخذ الأطوال وموازين (SECA) لقياس الوزن. بالإضافة إلى ذلك، فقد تم أخذ عينة دم قليلة من الأمهات والأطفال لقياس مستوى هيموجلوبين الدم باستخدام جهاز (HemoCue) بهدف معرفة مدى انتشار مرض فقر الدم (الأنيميا). إلا أن نتائج هذه القياسات والفحوصات كشفت عن وجود انحرافات في القيم، مما أدى إلى عدم وجود تقديرات موثوقة للحالة التغذوية للأطفال ومدى انتشار فقر الدم بين الأطفال والسيدات. ولذلك فإنه لم يتم نشر هذه البيانات في هذا التقرير.

وقد تم عرض الحالة التغذوية للأطفال أولاً في هذا الفصل ابتداءً من ممارسات تغذية الرضع بما في ذلك الرضاعة الطبيعية وأنماط التغذية المساندة. وتلا ذلك شرح حول الحالة التغذوية الجزئية بين الأطفال بينما يركز الجزء الثاني من هذا الفصل على الوضع التغذوي للأمهات. كما تم جمع بيانات من خلال هذا المسح حول قياسات الجسم (الطول والوزن) بهدف استخدامها لتقييم الحالة التغذوية الحالية للأمهات. كما تم التطرق إلى بعض قضايا التغذية الأخرى المهمة بما في ذلك تناول الأطعمة بالنسبة للأمهات والتغذية الجزئية.

1.11 الوضع التغذوي للأطفال

1.1.11 الرضاعة الطبيعية وممارسات تغذية الطفل

تعد ممارسات الرضاعة الطبيعية والأغذية المساندة محددات هامة للحالة التغذوية للأطفال والأطفال الرضع وحالتهم الصحية وبقائهم على قيد الحياة. فقد اتضح أن للحالة التغذوية السيئة أثر في زيادة مخاطر الأمراض والوفاة بين الأطفال. كما أن للرضاعة الطبيعية أثر على إنجاب الأم. فالأثر الموثق بشكل جيد للرضاعة الطبيعية المحضة لفترة زمنية كافية ومكثفة سيؤدي إلى تأخر عودة الإباضة، مما يؤدي إلى وجود فترات أطول بين الولادات وانخفاض الإنجاب الذي له ارتباط قوي بالرضيع واستمرار حياة الطفل.

بداية الرضاعة الطبيعية

يمتاز حليب الأم بأنه أفضل مصدر غذائي مرغوب فيه للأطفال الرضع. كما توفر الرضاعة الطبيعية مصدر تغذية كامل للشهور الستة الأولى من حياة الطفل، ونصف احتياجاته خلال الستة شهور الثانية، وتلث احتياجاته في عامه الثاني. ولا تقتصر مكونات حليب الأم على كونها مادة مغذية، بل إنها توفر أيضاً حماية فائقة للطفل ضد الالتهابات من خلال مادة الكولستروم، وهي مادة تخرج قبل الحليب وتحتوي على أجسام مضادة وخلايا بيضاء من دم الأم، وتنتج خلال يومين إلى ثلاثة أيام من إدرار الحليب. وتحتوي مادة الكولستروم على عناصر محصنة مستمدة من الأم تساعد في حماية الأطفال الرضع من الالتهابات. وقد ثبت وجود علاقة بين الأطفال الذين رضعوا حليب الأم وما تمتعوا به لاحقاً من نمو فكري قوي وانخفاض في احتمال الإصابة بالسرطان والبدانة وأمراض مزمنة عديدة. ويعتبر البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية ذا فائدة

للأم حيث تحفز إنتاج الحليب وتساعد الرحم على التقلص مما يقلل من فقدان كميات من الدم بعد الولادة. وعلاوة على ذلك، فإن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي ما قبل سن اليأس تقل بالنسبة للأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن (تقرير الأمم المتحدة للوضع الغذائي 2000).

جدول 1.11 نسبة الأطفال الذين ولدوا خلال الخمس سنوات السابقة للمسح وسبق وتلقوا الرضاعة الطبيعية، وآخر الأطفال الذين ولدوا خلال الخمس سنوات السابقة للمسح وتلقوا الرضاعة الطبيعية، والأطفال الذين بدأوا بتلقي الرضاعة الطبيعية خلال ساعة وخلال يوم واحد من ولادتهم وأولئك الذين تلقوا تغذية ما قبل إدرار الحليب حسب الخصائص الرئيسية، الأردن 2007						
الأطفال الذين ولدوا خلال السنوات الخمس الماضية وتم إرضاعهم				الرضاعة الطبيعية بين الأطفال الذين ولدوا خلال الخمس سنوات الماضية		الخصائص الأساسية
عدد المواليد ذوي الترتيب الأخير الذين تلقوا الرضاعة الطبيعية	نسبة الذين بدأوا الرضاعة الطبيعية ما قبل إدرار الحليب	نسبة الذين بدأوا الرضاعة الطبيعية خلال يوم واحد من ولادتهم	نسبة الذين بدأوا الرضاعة الطبيعية خلال ساعة من ولادتهم	عدد الأطفال الذين ولدوا خلال الخمس سنوات الماضية	نسبة الذين سبق وتلقوا الرضاعة الطبيعية	
3,106	59.2	80.0	38.2	4,994	92.9	الجنس
2,970	57.1	83.1	39.5	4,870	93.3	ذكر
						أنثى
5,101	57.4	81.2	38.6	8,262	93.0	مكان الإقامة
976	62.0	83.0	39.9	1,601	93.7	الحضر
						الريف
2,313	55.7	78.9	35.8	3,784	92.1	المحافظات
380	54.9	81.1	40.1	615	95.3	العاصمة
917	51.7	86.1	49.1	1,486	93.9	البلقاء
141	53.9	86.0	63.7	242	89.5	الزرقاء
1,194	65.8	82.3	31.4	1,861	94.2	مادبا
286	73.6	79.2	32.1	479	94.0	اربد
175	61.1	85.8	44.3	290	93.7	المفرق
145	56.0	86.9	36.0	233	96.1	جرش
209	58.0	80.9	48.0	348	89.6	عجلون
84	51.4	82.9	47.0	140	93.9	الكرك
101	52.5	80.5	51.2	167	92.6	الطفيلة
131	65.0	77.8	39.4	217	93.6	معان
						العقبة
3,751	54.6	81.2	40.5	6,127	92.8	الإقليم
1,800	65.8	82.5	33.1	2,864	94.2	الوسط
525	57.6	80.4	46.3	873	91.9	الشمال
						الجنوب
499	61.1	84.1	46.4	876	90.9	منطقة البادية
5,577	57.9	81.3	38.2	8,988	93.3	البادية
						غير البادية
140	54.8	84.8	47.8	241	91.4	المستوى التعليمي
324	54.8	81.2	45.4	591	92.3	غير متعلمة
866	57.5	81.4	42.6	1,365	93.7	ابتدائي
2,894	56.4	82.4	40.9	4,735	93.0	إعدادي
1,852	62.1	79.9	32.0	2,932	93.3	ثانوي
						أعلى من الثانوي
1,404	51.0	85.8	48.3	2,541	92.5	شرائح الرفاه
1,429	59.0	83.8	41.9	2,342	93.8	الأدنى
1,305	58.9	79.5	37.6	2,061	94.0	الثانية
1,093	57.4	82.3	35.0	1,634	92.8	الوسطى
846	68.4	72.5	24.8	1,285	92.0	الرابعة
						الأعلى
6,076	58.2	81.5	38.8	9,864	93.1	المجموع

ملاحظة: إن البيانات الواردة في هذا الجدول هي على أساس الولادات التي تمت خلال الخمس سنوات الماضية سواء كان الأطفال أحياءً أو أموات وقت إجراء المقابلة.

(1) تشمل الأطفال الذين بدأوا بتلقي الرضاعة الطبيعية خلال ساعة من ولادتهم.

(2) الأطفال الذين أعطوا أغذية أخرى غير حليب الأم خلال الأيام الثلاثة الأولى من حياتهم.

يُظهر الجدول 1.11 شيوع الرضاعة الطبيعية في الأردن، حيث أن 93% من الأطفال الذين ولدوا خلال السنوات الخمس السابقة للمسح تم إرضاعهم في وقت ما. وكانت هنالك اختلافات طفيفة جداً ولا تذكر في نسبة الأطفال الذين سبق وأرضعوا رضاعة طبيعية حسب الجنس ومكان الإقامة والمستوى التعليمي للأم

وشريحة رفاة الأسرة. ويبين الجدول 1.11 أن من بين الأطفال الأردنيين الذين تلقوا الرضاعة، هنالك 39% بدأوا ذلك خلال ساعة من ولادتهم، وأن أكثر من أربعة أخماس (82%) الأطفال الرضع تم إرضاعهم خلال اليوم الأول من ولادتهم. أما على مستوى الإقليم، فإن هنالك نسبة أقل من الأطفال في إقليم الشمال الذين تم إرضاعهم خلال ساعة من ولادتهم مقارنة بإقليمي الوسط والجنوب.

تعني تغذية الطفل قبل إدرار الحليب إعطاء سوائل أخرى للطفل خلال فترة ما بعد الولادة إلى أن يبدأ تدفق حليب الأم بحرية. ويبين الجدول 1.11 أن 58% من الأطفال الرضع تلقوا تغذية قبل إدرار الحليب. وأن نسبة الأطفال الرضع الذين تلقوا تغذية قبل إدرار الحليب هي أعلى في إقليم الوسط (66%) مقارنة مع إقليم الوسط والجنوب (55%، 58% على التوالي). كما أن نسبة الأطفال الرضع الذين تلقوا تغذية قبل إدرار الحليب أعلى بين أطفال الأمهات اللاتي ضمن شريحة الرفاه الأعلى (68%). ومن بين الأطفال الذين تلقوا تغذية قبل إدرار الحليب، هنالك 41% تلقوا السكر والماء و 39% تلقوا حليب الرضع، و 27% تلقوا الشاي، في حين تلقى ما نسبته 23% حليباً غير حليب الأم (البيانات غير منشورة).

تقديم الأغذية المساندة

تعرف الرضاعة الطبيعية المحضة بأنها استهلاك الحليب البشري كمصدر وحيد للطاقة، وهي الوسيلة المفضلة لتغذية الطفل العادي منذ ولادته وحتى الشهر السادس من عمره. إلا أنه يوصى بتقديم أغذية أخرى مساندة للرضاعة الطبيعية للفترة المتبقية من العام الأول للطفل أو لفترة أطول إن لزم الأمر.

ولا ينصح بتقديم الأغذية المساندة مبكراً لعدة أسباب، منها أولاً أن هذه الأغذية تعرّض جسم الطفل للأمراض وتزيد من خطر الإصابة بالالتهاب وبخاصة مرض الإسهال. وثانياً أنها تقلل من امتصاص الطفل لحليب الثدي وبالتالي الرضاعة مما يقلل من إنتاج الحليب في الثدي. ثالثاً، وفي ظل بيئة اقتصادية اجتماعية صعبة، فإن الأغذية المساندة المتاحة غالباً ما تكون ذات قيمة غذائية متدنية. ومن جهة أخرى وبعد ستة شهور من عمر الطفل، لا توفر الرضاعة الطبيعية وحدها تغذية كافية للطفل الرضيع ولا بد من تقديم الأغذية المساندة المناسبة لكي يتحقق له أفضل نمو ممكن.

وتم الحصول على المعلومات المتعلقة بالأغذية المساندة بسؤال الأمهات حول الوضع الحالي للرضاعة الطبيعية لجميع الأطفال دون سن الخامسة، وحول الأغذية (السائلة والصلبة) التي أعطيت للطفل قبل يوم المقابلة. وبالرغم من أنه تم جمع المعلومات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية لجميع الأطفال الذين ولدوا خلال السنوات الخمس السابقة للمسح، إلا أن الجداول مقتصرة فقط على الأطفال الذين ولدوا خلال السنوات الثلاث السابقة للمسح لأن معظم الأطفال فطموا بحلول سن الثالثة.

ويبين الجدول 2.11 التوزيع النسبي للمواليد الأحياء خلال السنوات الثلاث السابقة للمسح حسب حالة الرضاعة الطبيعية. وبناء على توصيات منظمة الصحة العالمية، فإن الطفل يجب أن يتلقى الرضاعة الطبيعية المحضة لغاية الشهور الستة الأولى من عمره. إلا أن 39% فقط من الأطفال الأردنيين دون سن الشهرين تلقوا الرضاعة الطبيعية المحضة. وعند سن 4-5 شهور، فإن 10% فقط من الأطفال تلقوا الرضاعة الطبيعية المحضة وبعد بلغوهم سن الخمسة شهور، فإنه تقريباً لا يتلقى أي رضاعة طبيعية. أما بالنسبة لكافة الأطفال الذين أعمارهم دون الستة شهور، فإن ما نسبته 22% قد تلقوا الرضاعة الطبيعية المحضة.

ويبين الجدول أن حوالي ثلث الأطفال (31%) دون سن الستة أشهر يستهلكون حليباً آخر (على سبيل المثال حليب طازج أو مسحوق الحليب)، وأن 18% من الأطفال يستهلكون الماء وحليب الأم، و17% يستهلكون أطعمة مساندة. في حين أن أكثر من ثلثي الأطفال يتلقون الرضاعة الطبيعية والأغذية المساندة عند السن 6-8 أشهر. وعندما يبلغ الطفل 18-23 شهراً، فإن 14% فقط من الأطفال لا يزالون يتلقون الرضاعة الطبيعية.

جدول 2.11 التوزيع النسبي للأطفال الأصغر سناً دون الثالثة الذين يعيشون مع أمهاتهم حسب الوضع التغذوي للطفل، ونسبة الأطفال الذين يتلقوا حالياً الرضاعة الطبيعية، ونسبة الأطفال دون سن الثالثة الذين يستخدمون زجاجة الرضاعة ذات الحلمة حسب العمر بالأشهر، الأردن 2007												
العمر بالأشهر	لم يتلقوا الرضاعة الطبيعية	يتلقون الرضاعة الطبيعية المحضنة	الرضاعة الطبيعية واستهلاك الأغذية						ماء فقط	سوائل لا تحتوي على الحليب/عصائر	حليب غير حليب الأم	أغذية مساندة
			نسبة الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية	عدد الأطفال الأصغر سناً الذين يستخدمون الزجاجة ذات الحلمة	نسبة الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية	عدد الأطفال الأصغر سناً الذين يستخدمون الزجاجة ذات الحلمة	نسبة الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية	عدد الأطفال الأصغر سناً الذين يستخدمون الزجاجة ذات الحلمة				
1-0	6.2	39.1	93.8	268	93.8	268	35.3	270	20.2	3.0	30.3	1.3
3-2	8.2	21.0	91.8	406	91.8	406	52.6	414	21.9	0.3	37.7	10.9
5-4	16.2	10.2	83.8	372	83.8	372	52.4	378	12.2	2.6	23.7	35.0
8-6	22.0	0.4	78.0	493	78.0	493	53.6	510	4.5	0.9	3.8	68.5
11-9	34.3	0.1	65.7	438	65.7	438	45.1	445	3.0	0.0	0.3	62.3
17-12	58.9	0.0	41.1	868	41.1	868	46.1	929	0.0	0.0	0.8	40.2
23-18	85.6	0.0	14.4	786	14.4	786	34.8	941	0.0	0.0	0.0	14.4
35-24	96.8	0.0	3.2	1,190	3.2	1,190	18.8	1,907	0.0	0.0	0.0	3.2
3-0	7.4	28.2	92.6	674	92.6	674	45.8	684	21.2	1.4	34.7	7.1
5-0	10.5	21.8	89.5	1,046	89.5	1,046	48.1	1,062	18.0	1.8	30.8	17.0
9-6	25.8	0.3	74.2	649	74.2	649	51.5	670	4.5	0.7	3.0	65.7
15-12	54.0	0.0	46.0	586	46.0	586	47.4	621	0.0	0.1	0.1	45.8
23-12	71.6	0.0	28.4	1,654	28.4	1,654	40.4	1,870	0.0	0.0	0.4	28.0
23-20	89.1	0.0	10.9	514	10.9	514	31.5	626	0.0	0.0	0.0	10.9

ملاحظة: يشير وضع الرضاعة الطبيعية إلى فترة أربع وعشرين ساعة (الأمس والليلة السابقة). إن الأطفال الذين يتم تصنيفهم كمتلقي الرضاعة الطبيعية وكمستهلكي ماء فقط لم يستهلكوا السوائل أو الأغذية الصلبة. إن فئات الذين لم يتلقوا الرضاعة الطبيعية والذين تلقوا الرضاعة الطبيعية المحضنة والذين تلقوا الرضاعة الطبيعية والأغذية الكاملة (الصلبة وشبه الصلبة) هي متسلسلة وذات مدلول مشترك وتضاف نسبها على 100%. ولهذا فإن الأطفال الذين يتلقون حليب الأم والسوائل التي لا تحتوي على الحليب، والذين يتلقون الأغذية الكاملة يصنفون في فئة الذين يتلقون السوائل التي لا تحتوي على الحليب حتى رغم أنهم قد يحصلون على الماء لوحده. ويتم تصنيف الأطفال الذين يحصلون على الأغذية الكاملة ضمن تلك الفئة طالما أنهم يتلقون الرضاعة الطبيعية أيضاً.

(1) على أساس كافة الأطفال دون سن الثلاث سنوات.

إن التغذية بواسطة الزجاجة ليست من الوسائل المحبذة للأطفال صغيري السن. فهي عادة ما ترتبط بالمخاطر المتزايدة للإصابة بالمرض خاصة مرض الإسهال، وذلك بسبب الصعوبة في تعقيم الحلمة بالشكل المناسب. كما أن التغذية بواسطة الزجاجة تقصر فترة انقطاع الطمث بعد الولادة وتزيد من خطر الحمل. وتسود ممارسة التغذية بواسطة الزجاجة والحلمة بين 35% من الأطفال دون سن الشهرين. وترتفع هذه النسبة لتصل إلى أكثر من نصف الأطفال الذين أعمارهم 2-8 شهور.

مدة الرضاعة الطبيعية وتكرارها

يبين الجدول 3.11 وسيط مدة الرضاعة الطبيعية حسب الخصائص الأساسية. وقد تم تقدير متوسط ووسيط مدة الرضاعة الطبيعية على أساس بيانات الوضع الحالي أي نسبة الأطفال دون سن الثالثة الذين كانوا يتلقون الرضاعة الطبيعية وقت المسح.

جدول 3.11 وسيط مدة أية رضاعة طبيعية والرضاعة الطبيعية المحضّة والرضاعة الشائعة بين الأطفال الذين ولدوا خلال السنوات الثلاث السابقة للمقابلة ونسبة الأطفال دون سن الستة شهور الذين تلقوا الرضاعة الطبيعية ويعيشون مع أمهاتهم والذين تلقوا الرضاعة الطبيعية لست مرات أو أكثر خلال الأربع والعشرين ساعة السابقة للمقابلة، ومتوسط عدد الرضعات (في النهار والليل) حسب الخصائص الرئيسية، الأردن 2007						
الخصائص الأساسية	وسيط مدة الرضاعة الطبيعية (بالأشهر) بين الأطفال الذين ولدوا خلال السنوات الثلاث السابقة ⁽¹⁾			عدد مرات الرضاعة الطبيعية بين الأطفال الذين أعمارهم دون سن الستة أشهر ⁽²⁾		
	أية رضاعة طبيعية	رضاعة طبيعية محضّة	نسبة الأطفال الذين تلقوا الرضاعة الطبيعية لـ 6 مرات فأكثر خلال 24 ساعة السابقة للمقابلة	متوسط عدد الرضعات في النهار	متوسط عدد الرضعات في الليل	عدد الأطفال
الجنس						
ذكر	13.8	0.6	91.7	6.0	3.7	498
أنثى	11.6	0.6	90.8	5.6	3.6	438
مكان الإقامة						
الحضر	12.4	0.6	91.6	5.9	3.8	767
الريف	13.3	0.6	90.1	5.5	3.4	168
المحافظات						
العاصمة	11.7	0.5	88.2	5.8	4.1	360
البلقاء	13.4	0.6	96.4	5.7	3.6	61
الزرقاء	11.9	0.6	94.0	6.0	3.6	130
مادبا	11.3	0.6	91.3	5.8	3.7	24
اريد	13.3	1.1	94.9	5.8	3.4	175
المفرق	12.2	0.6	90.6	6.1	3.3	49
جرش	13.6	1.2	92.5	6.3	3.4	27
عجلون	14.1	0.8	92.2	5.6	3.2	24
الكرك	12.8	0.5	85.2	5.4	3.5	37
الطفيلة	12.8	0.6	90.2	5.4	3.6	14
معان	11.4	0.7	94.4	5.2	3.6	17
العقبة	13.1	0.5	92.4	5.4	3.6	18
الإقليم						
الوسط	12.0	0.6	90.5	5.8	3.9	574
الشمال	13.3	0.9	93.6	5.9	3.3	275
الجنوب	12.6	0.5	89.3	5.4	3.6	86
منطقة البادية						
البادية	12.4	0.5	90.8	5.7	3.2	86
غير البادية	12.6	0.6	91.4	5.8	3.7	849
المستوى التعليمي						
غير متعلمة	(15.5)	(0.5)	(92.6)	(4.9)	(3.5)	15
ابتدائي	14.1	0.7	94.7	5.8	2.6	45
إعدادي	14.3	0.7	94.1	6.6	3.5	154
ثانوي	12.2	0.6	91.9	5.8	3.9	449
أعلى من الثانوي	11.6	0.6	88.2	5.5	3.7	273
شرائح الرفاه						
الأدنى	12.4	0.6	94.4	5.7	4.0	260
الثانية	13.0	1.3	94.2	6.1	3.6	231
الوسطى	13.0	0.5	89.7	6.0	3.4	189
الرابعة	12.4	0.7	89.0	5.6	3.8	134
الأعلى	10.0	0.4	84.5	5.3	3.6	122
المجموع	12.5	0.6	91.3	5.8	3.7	935
عدد الأطفال	13.0	2.0	na	na	na	na

ملاحظة: تم احتساب وسط ووسيط المدة على أساس الوضع الحالي. وتشمل الأطفال الأحياء والأموات وقت إجراء المسح. أما الأرقام الموجودة بين الأقواس فهي على أساس 25-49 حالة غير مرجحة.

na = لا ينطبق

- (1) من المفروض أن لا يتلقى الأطفال غير المولودين أخيراً والأطفال المولودين أخيراً ولا يعيشون مع أمهاتهم الرضاعة الطبيعية حالياً.
- (2) لا يشمل الأطفال الذين لم يتم إعطاء أجوبة مؤكدة من قبل أمهاتهم حول عدد المرات التي تم إرضاعهم فيها.
- (3) أما أن يكونوا قد تلقوا الرضاعة الطبيعية المحضّة أو تلقوا حليب الأم والماء و/أو السوائل التي لا تحتوي على الحليب فقط.

إن وسيط مدة الرضاعة الطبيعية هو 12.5 شهراً (الجدول 3.11). وهناك تباينات طفيفة في مدة الرضاعة الطبيعية حسب جنس الطفل. فالأطفال الذكور يتلقون رضاعة طبيعية لمدة أطول بقليل من الأطفال الإناث. وهناك تباينات طفيفة حسب المحافظات وهي لا تبدو على أية تباينات جوهرية. وترتبط مدة الرضاعة بشكل عكسي مع المستوى التعليمي للأمهات.

وتؤثر كل من مدة الرضاعة الطبيعية وتكرارها على طول فترة انقطاع الطمث بعد الولادة. ويبين الجدول 3.11 أن غالبية الأطفال (91%) الذين أعمارهم أقل من ستة شهور تم إرضاعهم ست مرات أو أكثر خلال الأربع والعشرين ساعة الماضية. ويزداد تكرار الرضاعة أثناء النهار عنه في الليل، حيث بلغ متوسط عدد الرضعات في النهار 5.8 رضعة مقارنة مع 3.7 رضعة أثناء الليل.

أنواع الأغذية المساندة

يوضح الجدول 4.11 معلومات حول أنواع الأغذية التي أعطيت للأطفال دون سن الثلاث سنوات خلال الأربع والعشرين ساعة السابقة للمقابلة حسب حالة الرضاعة الطبيعية لهم. وفي الأردن تستخدم السوائل الأخرى كالماء والعصير وحليب الرضع بشكل أكبر مما هو موصى به وهو سن الستة شهور تقريباً. وحتى بين الأطفال الأصغر سناً الذين تلقوا الرضاعة الطبيعية (دون سن الشهرين)، فإن طفلاً واحداً تقريباً من بين ثلاثة أطفال يتلقى حليب رضع، و13% يتلقون حليباً غير حليب الأم، في حين يعطى 7% من الأطفال سوائل أخرى.

توصي منظمة الصحة العالمية بإعطاء الأطعمة الصلبة للطفل حين بلوغه ستة شهور، وذلك لأنه في هذا السن يصبح حليب الأم ليس كافياً للإبقاء على نمو أمثل للطفل. وفي الأردن يتم إعطاء الطفل الحبوب والدقيق، وبعض الأغذية الصلبة وشبه الصلبة حتى قبل بلوغ الطفل شهره السادس. ويعطى الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية الخبز والحبوب والدقيق والأغذية شبه الصلبة أو أنواع صلبة من الأغذية في وقت مبكر من عمرهم. ومن بين الأطفال الرضع الذين أعمارهم 4-5 شهور، هناك 41% يعطون أغذية صلبة أو شبه صلبة. وابتداءً من شهرهم السادس تزداد نسبة الأطفال الذين يتلقون الأغذية الصلبة وشبه الصلبة بشكل سريع. حيث أن 87% من الأطفال يتلقون عند بلوغهم سن 6-8 شهور الأغذية الصلبة وشبه الصلبة. أما بين الأطفال الذين لا يتلقون الرضاعة الطبيعية، فإن حوالي النصف تقريباً يتلقون الأغذية الصلبة أو شبه الصلبة عند بلوغهم 2-3 شهور.

وبشكل عام، فإن 56% من الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية وأعمارهم دون الثالثة يتلقون الأغذية المصنوعة من الدقيق، مقابل 31% من الأطفال الذين يستهلكون الأطعمة المصنوعة من اللحوم والأسماك والدجاج والبيض. وبالمقابل فإن استهلاك الجذور والدرنات والبقوليات والأغذية الغنية بفيتامين " A " منخفض بين الأطفال في الأردن.

جدول 4.11 نسبة الأطفال الأصغر سناً دون الثالثة الذين يعيشون مع أمهاتهم حسب نوع الأغذية التي يستهلكونها في النهار أو الليلة السابقة للمقابلة وحسب وضع التغذية الطبيعية والعمر بالأشهر، الأردن 2007

العمر بالأشهر	السوائل											تركيبية غذاء الرضغ	العمر بالأشهر	
	سوائل أخرى ²	أغذية مصنوعة من الدقيق	خضروات وفواكه غنية بفيتامين A ³	خضروات وفواكه أخرى	أغذية مصنوعة من الجذور والدرنات والمكسرات	أغذية مصنوعة من اللحوم والأسماك والدجاج والبيض	الأجبان والألبان ومشتقات الحليب الأخرى	أغذية صلبة أو شبه صلبة	أغذية مصنوعة من الزيوت والدهون والزبدة	السكر والأغذية السكرية	عدد الأطفال			
الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية														
1-0	6.6	13.4	32.7	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	252
3-2	6.3	26.1	48.1	0.3	10.5	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	11.6	0.1	373
5-4	26.1	34.3	45.1	5.3	34.6	1.2	7.5	10.3	5.3	34.6	4.8	17.9	7.1	311
8-6	55.7	37.6	42.7	34.3	78.6	16.6	23.7	50.5	34.3	78.6	30.4	56.7	37.6	384
11-9	69.9	35.9	21.7	49.8	84.8	30.1	36.9	56.9	49.8	84.8	52.1	78.0	63.2	287
17-12	84.7	49.1	32.6	61.3	94.0	45.1	42.0	69.5	61.3	94.0	69.7	82.8	79.6	357
23-18	83.0	50.1	16.1	62.6	99.6	56.4	36.1	79.5	62.6	99.6	83.5	92.0	93.2	113
35-24	99.1	73.1	19.8	61.0	100.0	55.7	31.3	82.5	61.0	100.0	86.5	80.6	97.1	38
23-6	71.1	42.0	31.6	49.4	87.0	32.9	34.0	60.9	49.4	87.0	53.4	73.7	62.7	1,142
المجموع	45.9	35.2	36.4	28.6	55.9	18.9	20.0	35.9	28.6	55.9	31.2	44.2	36.6	2,116
الأطفال الذين لا يتلقون الرضاعة الطبيعية														
1-0	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	17
3-2	(99.1)	(55.1)	(2.4)	(33.8)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	(33.8)	(2.4)	(55.1)	(99.1)	33
5-4	94.6	56.7	26.8	52.6	13.5	9.6	13.6	13.5	52.6	26.8	10.6	8.8	6.8	60
8-6	83.1	78.0	61.0	74.9	29.6	8.4	18.4	38.5	29.6	74.9	8.4	18.4	40.4	108
11-9	77.5	86.9	75.3	93.6	58.9	33.5	33.5	70.5	58.9	93.6	33.5	33.5	69.6	150
17-12	48.6	84.3	48.6	96.1	92.8	43.0	39.6	79.3	62.3	96.1	43.0	39.6	82.0	511
23-18	37.9	71.2	37.9	96.8	93.9	81.6	41.5	76.6	62.9	96.8	81.6	41.5	82.3	672
35-24	27.4	66.3	27.4	97.4	97.2	85.4	85.5	53.5	65.5	97.4	53.5	45.2	90.1	1,152
23-6	78.0	49.2	49.2	59.8	94.6	42.3	38.3	74.1	59.8	94.6	75.7	79.0	77.7	1,442
المجموع	41.9	72.2	41.9	60.1	93.7	45.6	39.9	72.8	60.1	93.7	45.6	39.9	72.2	2,705

ملاحظة: يعود وضع التغذية الطبيعية والأغذية المستهلكة إلى فترة 24 ساعة (الأمس والليلة الماضية) وقد تم حساب الأرقام الموجودة بين الأقواس على أساس 25-49 حالة غير مرجحة. وتشير النجمة (*) إلى أنه تم احتساب الرقم على أساس أقل من 25 حالة غير مرجحة وبالتالي لم يتم نشرها.

- (1) يشمل النوع الآخر من الحليب أو حليب البقر الطازج أو المعبأ أو على شكل مسحوق أو أي نوع من حليب المواشي.
- (2) لا يشمل الماء لوحده.
- (3) تشمل الجزر، البطاطا الحمراء، الحلوة، القرع، المشمش، الجزر والشمام والخضروات ذات الأوراق الخضراء.

الممارسات المناسبة لتغذية الأطفال الصغار والرضع

تشمل الممارسات المناسبة لتغذية الأطفال الصغار والأطفال الرضع الرضاعة الطبيعية لحين بلوغ الطفل عامه الثاني وكذلك تقديم الأغذية الصلبة وشبه الصلبة حتى بلوغه الشهر السادس، ومن ثم الزيادة التدريجية في كميات الطعام المعطاة للطفل وعدد مرات إطعام الطفل كلما كبر في السن. فالطفل الذي يتلقى الرضاعة الطبيعية ويتمتع بصحة جيدة، يجب أن يعطى أغذية صلبة وشبه صلبة بمعدل 2-3 مرات يومياً حتى بلوغه سن 6-8 شهور وبمعدل 3-4 مرات يومياً إلى سن 9-23 شهراً، مع وجبات خفيفة إضافية بمعدل 1-2 مرتين يومياً. أما بالنسبة للأطفال الرضع الذين تلقوا رضاعة طبيعية قليلة، فإنهم بحاجة إلى تلقي الرضاعة الطبيعية بشكل أكبر. في حين ينصح بإعطاء الأطفال الذين لم يتلقوا الرضاعة الطبيعية مطلقاً أغذية صلبة وشبه صلبة بمعدل 4-5 مرات يومياً لغاية بلوغهم سن 6-23 شهراً مع إعطائهم وجبات إضافية خفيفة بمعدل 1-2 مرة يومياً (منظمة الصحة الأمريكية ومنظمة الصحة العالمية، 2003).

وتمثل التغذية المناسبة للأطفال تشكيلة من التغذية وذلك لضمان تلبية المتطلبات التغذوية. وقد أثبتت الدراسات أن الأغذية المساندة ذات القاعدة النباتية لا تكفي لوحدها لتلبية حاجات بعض الأطفال إلى أغذية جزئية معينة (منظمة الصحة العالمية واليونيسيف، 1998)، ولذلك فإنه ينصح إطعام الأطفال يومياً اللحم والدواجن والسمك والبيض أو أكثر ما يمكن. وقد لا تفي الأغذية النباتية بالاحتياجات التغذوية للأطفال ما لم يتم تزويدهم بأغذية داعمة أو مساندة. كما يجب إعطائهم يومياً الخضار والفواكه الغنية بفيتامين "A" وأن تشمل وجباتهم اليومية كميات كافية من الدهون. ولا ينصح بتلقي الأطفال للشاي أو القهوة كونها تحتوي على مركبات تكبح عملية امتصاص مادة الحديد كذلك يجب عدم إعطاء الأطفال العصائر بكميات زائدة أو المشروبات التي تحتوي على كميات من السكر، إذا أنها علاوة على تزويدهم بالطاقة فإنها تساهم بشكل قليل في تغذية الطفل وتقلل من شهيته لمزيد من الأطعمة المغذية (منظمة الصحة الأمريكية ومنظمة الصحة العالمية، 2003) وباختصار:

- فإن الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية وأعمارهم بين 6-23 شهراً يجب أن يتم إعطاؤهم يومياً أغذية ذات مصدر حيواني وفيتامين "A" الغني في الفواكه والخضار. وتعتبر المجموعات الثلاث هي الحد الأدنى المناسب للأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية.
- يجب أن يعطى الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية ضمن الفئة العمرية 6-8 شهور أغذية مساندة بمعدل 2-3 مرات يومياً مع وجبة أو وجبتين خفيفتين، في حين يجب أن يعطى الأطفال الذين أعمارهم 9-23 شهراً من 3-4 وجبات يومياً مع وجبة إلى وجبتين خفيفتين يومياً (منظمة الصحة العالمية، 2003).
- يجب أن يعطى الأطفال الذين لم يتلقوا الرضاعة الطبيعية مطلقاً ضمن الفئة العمرية 6-23 شهراً الحليب أو مشتقاته لضمان تلبية احتياجاتهم من عنصر الكالسيوم بالإضافة إلى ذلك، فإنهم بحاجة إلى أغذية ذات مصدر حيواني وفيتامين "A" الغني في الفواكه والخضروات. وتعتبر المجموعات الغذائية الأربع العدد الأدنى المناسب للأطفال الصغار الذين لم يتلقوا الرضاعة الطبيعية.
- يجب تزويد الأطفال الذين لم يتلقوا الرضاعة الطبيعية ضمن الفئة العمرية 12 - 23 شهراً بأربع وجبات يومياً مع وجبة إلى وجبتين خفيفتين إضافيتين يومياً (منظمة الصحة العالمية، 2005).

ويبين الجدول 5.11 نسبة الأطفال الذين تلقوا الرضاعة الطبيعية والذين لم يتلقوا الرضاعة الطبيعية وجميع الأطفال الذين أعمارهم 6 - 23 شهراً وتلقوا غذاءهم حسب الممارسات المناسبة لتغذية الأطفال الصغار. وتشير النتائج إلى أن 99% من الأطفال الأردنيين الأصغر سناً ضمن الفئة العمرية 6-23 شهراً الذين يعيشون مع أمهاتهم تلقوا الرضاعة الطبيعية أو أية بدائل لحليب الأم خلال الأربع والعشرين ساعة السابقة للمسح. وأن 85% تلقوا أغذية متنوعة بشكل كافٍ على سبيل المثال كأغذية من العدد المناسب من مجموعات الأطعمة وذلك حسب عمر الطفل وحالة تلقيه الرضاعة الطبيعية. كما أن خمسي الأطفال تقريباً (42%) تم تلقيهم العدد المعياري الأدنى المناسب لأعمارهم، كما أن ممارسات التغذية لـ 38% من الأطفال ممن أعمارهم 6-23 شهراً كانت ملبية للحد المعياري الأدنى فيما يتعلق بكافة ممارسات التغذية هذه.

جدول 5.11 نسبة الأطفال الأصغر سناً الذين تتراوح أعمارهم بين 6-23 شهراً الذين يعيشون مع أمهاتهم وتتم تغذيتهم حسب الممارسات المناسبة لتغذية الأطفال الصغار والرضع على أساس عدد مجموعات الغذاء وعدد مراتها خلال النهار والليلة السابقة للمقابلة للمسح حسب وضع الرضاعة الطبيعية و الخصائص الرئيسية، الأردن 2007

الخصائص الأساسية	نسبة الأطفال الذين أعمارهم 23-6 شهراً وتتم تغذيتهم			نسبة الأطفال الذين تلقوا أغذية ممن أعمارهم 23-6 شهراً من بين الذين لم يتلقوا الرضاعة الطبيعية			نسبة الذين تلقوا الغذاء من كافة الأطفال ممن أعمارهم 23-6 شهراً		
	المجموعات الغذائية الثلاث فأكثر ¹	أدنى عدد مرات الثلاث فأكثر ²	كل من المجموعات الغذائية الثلاث فأكثر وأدنى عدد مرات أو أكثر	حليب الثدي أو مشتقاته ³	حليب الثدي أو مشتقاته ³	حليب الثدي أو مشتقاته ³	حليب الثدي أو مشتقاته ³	حليب الثدي أو مشتقاته ³	حليب الثدي أو مشتقاته ³
العمر									
8-6	61.1	72.6	57.4	93.2	93.2	93.2	93.2	93.2	93.2
11-9	79.4	46.7	43.4	99.6	88.7	19.7	19.5	19.5	19.5
17-12	91.2	61.4	59.6	98.5	92.5	28.1	25.8	25.8	25.8
23-18	98.8	70.2	70.2	96.8	95.3	27.9	26.0	26.0	26.0
الجنس									
ذكر	81.2	67.4	60.8	97.7	89.7	27.6	25.4	25.4	25.4
أنثى	76.1	56.5	50.0	97.2	89.6	25.7	23.6	23.6	23.6
مكان الإقامة									
الحضر	78.9	61.3	54.8	97.6	90.1	27.5	25.3	25.3	25.3
الريف	78.7	66.6	60.1	96.6	87.1	21.4	19.2	19.2	19.2
المحافظات									
العاصمة	79.0	62.5	57.5	97.2	89.0	31.7	28.4	28.4	28.4
البلقاء	78.4	67.4	58.3	97.0	97.9	22.5	22.5	22.5	22.5
الزرقاء	84.9	61.7	57.3	96.7	89.7	17.1	16.2	16.2	16.2
مادبا	81.2	61.4	57.9	98.4	86.0	17.4	15.9	15.9	15.9
اربد	73.4	60.3	50.4	99.3	91.4	29.1	27.8	27.8	27.8
المفرق	72.8	57.2	49.9	97.4	87.9	28.9	27.2	27.2	27.2
جرش	82.1	63.8	55.6	95.9	90.9	13.0	13.0	13.0	13.0
عجلون	83.8	59.1	54.3	99.1	95.4	20.3	19.4	19.4	19.4
الكرك	85.0	64.2	60.0	95.0	83.8	27.7	23.0	23.0	23.0
الطفيلة	87.9	64.6	61.7	96.1	84.9	22.8	21.8	21.8	21.8
معان	75.6	75.2	64.3	95.4	82.4	22.7	19.9	19.9	19.9
العقبة	80.5	68.3	61.8	95.6	84.0	8.3	6.6	6.6	6.6
الإقليم									
الوسط	80.4	62.8	57.6	97.1	89.8	27.3	24.8	24.8	24.8
الشمال	75.2	60.1	51.2	98.7	91.1	26.9	25.7	25.7	25.7
الجنوب	82.4	67.6	61.6	95.4	83.7	20.8	17.8	17.8	17.8
منطقة البادية									
البادية	75.3	63.9	55.3	96.9	84.8	21.0	16.9	16.9	16.9
غير البادية	79.3	62.2	55.9	97.5	90.0	27.0	25.0	25.0	25.0
المستوى التعليمي									
غير متعلمة	72.2	65.0	57.0	93.3	77.4	29.2	29.2	29.2	29.2
ابتدائي	84.8	59.8	55.7	95.9	91.4	45.6	43.4	43.4	43.4
إعدادي	69.3	57.7	52.5	99.1	88.3	24.1	24.0	24.0	24.0
ثانوي	77.4	62.7	54.1	96.3	88.5	24.3	22.4	22.4	22.4
أعلى من الثانوي	86.1	64.9	60.9	98.9	92.0	27.9	24.7	24.7	24.7
شرائح الرفاه									
الأدنى	76.7	62.2	55.0	96.6	86.2	20.6	19.5	19.5	19.5
الثانية	76.5	63.8	54.5	95.2	87.7	22.7	18.2	18.2	18.2
الوسطى	83.1	61.2	55.4	99.2	93.2	32.5	29.9	29.9	29.9
الرابعة	78.1	57.3	55.6	98.2	90.8	21.1	21.1	21.1	21.1
الأعلى	81.6	69.4	64.3	99.7	92.9	43.3	41.2	41.2	41.2
المجموع	78.9	62.4	55.9	97.4	89.6	26.6	24.4	24.4	24.4

- المجموعات الغذائية أ. تركيبة طعام الأطفال، الحليب غير حليب الأم، الجبن، لبن رائب أو مشتقات الحليب الأخرى. ب. الأغذية المصنوعة من الدقيق، الجوز، الدرنات بما فيها العصيدة وغذاء الأطفال المدعم بالدقيق. ج. فيتامين A الغني بالفواكه والخضروات. د. فواكه وخضروات أخرى. هـ. بيض. و. لحوم ودواجن والأسماك والأسماك ذات الأصداف. ز. البقوليات والمكسرات. ح. الأغذية المصنوعة من الزيوت والدهون والزبدة.
- على الأقل مرتين يومياً للأطفال الرضع الذين يتلقون حليب الأم وأعمارهم 6-8 أشهر وعلى الأقل ثلاث مرات يومياً للأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية وأعمارهم 9-23 شهراً.
- تشمل تركيبة الأطفال الرضعية التجارية، حليب الموائس الطازج أو المعبّل أو مسحوق الحليب والجبن واللبن الرائب ومشتقات الحليب الأخرى.
- يعتبر الأطفال الذين لا يتلقون الرضاعة الطبيعية ممن أعمارهم 6-23 شهراً حاصلين على أدنى حد معياري من الغذاء لممارسات تغذية الأطفال والرضع الثلاث إذا تلقوا حليباً آخر أو مشتقات الحليب أو تم تغذيتهم على الأقل أقل عدد من المرات يومياً وعلى الأقل أقل عدد من المجموعات الغذائية.
- المجموعات الغذائية ثلاث فأكثر للأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية وأربع مجموعات غذائية فأكثر للأطفال الذين لا يتلقون الرضاعة الطبيعية.
- الذين يتلقون الأغذية الصلبة وشبه الصلبة على الأقل مرتين يومياً للأطفال الرضع 6-8 شهور، ثلاث مرات أو أكثر للأطفال الآخرين الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية وأربع مرات أو أكثر للأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية.

2.1.11 التغذية الجزئية بين الأطفال

يعتبر نقص التغذية الجزئية أحد الأسباب الخطيرة التي تساهم في مرضيه الأطفال والأطفال الرضع. ويستطيع الأطفال تلقي الأغذية الجزئية من الأطعمة والأطعمة الداعمة والأغذية المساندة المباشرة. ويبين الجدول 6.11 المقاييس المتعلقة بتلقي أغذية رئيسية متعددة بين الأطفال.

جدول 6.11 نسبة الأطفال الذين يستهلكون فيتامين A الغني بالأطعمة المحتوية على الحديد في النهار أو الليلة السابقة للمقابلة ضمن الفئة العمرية الأصغر سناً وأعمارهم 6-35 شهراً، ونسبة الأطفال ضمن الفئة العمرية 6-59 شهراً وكذلك الذين أعطوا مكملات فيتامين A خلال الستة شهور السابقة للمقابلة حسب الخصائص الرئيسية، الأردن 2007				
بين جميع الأطفال الذين أعمارهم 6-59 شهراً:		بين الأطفال الأصغر سناً ممن أعمارهم 6-35 شهراً ويعيشون مع أمهاتهم:		
الخصائص الأساسية	نسبة الذين استهلكوا الأغذية الغنية بفيتامين A في الـ 24 ساعة الماضية ⁽¹⁾	نسبة الذين استهلكوا الأغذية الغنية بالحديد خلال الـ 24 ساعة الماضية ⁽²⁾	نسبة الذين أعطوا مكملات فيتامين A خلال الستة أشهر الماضية	عدد الأطفال
العمر بالأشهر				
8-6	45.8	30.7	15.1	510
11-9	74.1	58.7	13.3	445
17-12	88.3	75.0	19.2	929
23-18	90.6	81.9	13.0	941
35-24	94.4	85.5	7.6	1,907
47-36	na	na	4.4	1,976
59-48	na	na	3.6	1,900
الجنس				
ذكر	82.6	72.3	9.1	4,357
أنثى	84.4	71.8	7.9	4,250
حالة الرضاعة				
رضاعة طبيعية	69.2	54.5	16.7	1,210
ليست رضاعة طبيعية	90.0	80.0	7.2	7,388
مكان الإقامة				
الحضر	84.5	73.2	8.7	7,223
الريف	78.4	66.3	7.6	1,384
المحافظات				
العاصمة	85.3	73.4	9.6	3,277
البلقاء	82.8	69.7	6.2	536
الزرقاء	85.1	77.5	13.0	1,325
مادبا	78.7	65.5	10.1	209
اريد	83.0	71.0	5.6	1,629
المفرق	76.7	61.4	4.8	416
جرش	81.8	72.0	5.8	254
عجلون	85.7	78.8	3.3	204
الكرك	85.6	67.6	8.8	296
الطفيلة	79.4	68.5	9.2	122
معان	76.7	66.8	9.6	146
العقبة	72.7	62.9	5.9	195
الإقليم				
الوسط	84.8	73.7	10.1	5,348
الشمال	82.1	70.2	5.3	2,502
الجنوب	79.5	66.4	8.3	758
منطقة البادية				
البادية	75.5	63.7	6.6	764
غير البادية	84.2	72.8	8.7	7,843
المستوى التعليمي				
غير متعلمة	71.6	58.7	7.1	213
ابتدائي	80.8	66.6	4.1	524
إعدادي	79.5	67.7	9.5	1,173
ثانوي	82.1	69.6	9.3	4,109
أعلى من الثانوي	88.6	79.5	7.9	2,588
عمر الأم عند الولادة				
15-19	69.1	54.4	6.1	90
20-29	82.9	71.1	10.1	3,795
30-39	84.3	72.5	7.7	3,882
40-49	86.2	78.6	5.4	841
شرائح الرفاه				
الأدنى	77.6	64.3	6.8	2,187
الثانية	82.7	71.9	9.2	2,043
الوسطى	86.2	76.1	8.9	1,816
الرابعة	85.8	72.4	11.3	1,442
الأعلى	89.0	80.2	6.9	1,119
المجموع	83.5	72.1	8.5	8,607

ملاحظة: إن المعلومات الخاصة بفيتامين A ومكملات الحديد هي بناء على ما تذكرته الأم.

na = تعني لا ينطبق

(1) تشمل اللحوم والأسماك والدواجن والبيض والجزر والبطاطس الحمراء والقرع ونواة النخيل والبطيخ الأصفر والخضروات ذات الأوراق الخضراء

(2) وتشمل اللحوم والأسماك والدواجن والبيض.

إن فيتامين "A" هو مغذي أساسي لجهاز المناعة لدى الأطفال، ويلعب دوراً هاماً في المحافظة على الأنسجة اللغوية في الجسم. كما أن نقص فيتامين "A" الشديد يؤدي إلى حدوث تلف في العين بالإضافة إلى زيادة شدة الالتهابات كالحصبة وأمراض الإسهال بالنسبة للأطفال، كما يبطئ عملية التعافي من الأمراض. ويوجد فيتامين "A" في حليب الأم، والأنواع الأخرى من الحليب والكبد، والبيض، والسّمك والزبدة، وزيت النخيل الأحمر، والمنجا، والجزر، والقرع، والخضروات ذات الأوراق الداكنة. ويستطيع الكبد تخزين كميات كافية من هذا الفيتامين لمدة أربعة إلى ستة شهور. ويعتبر تناول الجرعات من الأغذية المكملّة لهذا الفيتامين بشكل دوري (عادة مرة كل ستة أشهر) إحدى طرق ضمان عدم تطور نقص هذا الفيتامين لدى الأطفال المعرضين لذلك.

لقد تم في مسح السكان والصحة الأسرية 2007 جمع معلومات حول الأغذية الغنية بفيتامين "A" ومدى تغطية استعمال الأغذية المساندة. ويبين الجدول 6.11 أن 84% من الأطفال المولودين حديثاً ويعيشون مع أمهاتهم استهلكوا أغذية غنية بفيتامين "A" خلال الأربع والعشرين ساعة السابقة للمسح. ويزداد استهلاك الأغذية الغنية بفيتامين "A" من 46% بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-8 شهور إلى ما يزيد عن 90% بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 18 - 35 شهراً. ولم يكن من غير المتوقع أن الأطفال الذين تلقوا الرضاعة الطبيعية هم أقل ميلاً لاستهلاك الأغذية الغنية بفيتامين "A" من الأطفال الذين لم يتلقوها مطلقاً. بينما يستهلك ما نسبته 72% من الأطفال الصغار الأغذية الغنية بالحديد. إن الاختلافات في استهلاك الأغذية الغنية بالحديد هي مماثلة لتلك الاختلافات التي شوهدت بالنسبة لاستهلاك الأغذية الغنية بفيتامين "A". وقد تلقى فقط ما نسبته 9% من الأطفال ممن أعمارهم 6-59 شهراً أغذية مساندة لفيتامين "A" خلال الستة شهور السابقة للمسح.

2.11 الحالة التغذوية للسيدات

1.2.11 الطول ومقياس كتلة الجسم

تم من خلال مسح عام 2007 جمع بيانات حول طول ووزن السيدات اللاتي أعمارهن 15-49 سنة في نصف الأسر المشمولة بالعينة. فالحالة التغذوية للسيدات مهمة كمؤشر للصحة العامة وكمحدد لنتائج الحمل للأم وللطفل على حد سواء. ويبين الجدول 7.11 مقياسين للحالة التغذوية للسيدات هما الطول ومقياس كتلة الجسم. فطول الأم مقياس للحالة التغذوية السابقة، ويعكس بشكل جزئي التأثير التراكمي للأوضاع الاقتصادية والاجتماعية ووصولها على التغذية المناسبة أثناء مرحلتي الطفولة والمراهقة. كما أنه يستخدم في التنبؤ بالمخاطر المرتبطة بالولادات الصعبة، حيث غالباً ما يرتبط الجسم الصغير بحجم حوض صغير واحتمال كبير في تعسر الولادة. ويرتبط قصر القامة مع إنجاب أطفال ناقصي الوزن، وأخطار تلحق بالمواليد أحياء أو ارتفاع في معدلات الإسقاط.

ويعرف مقياس كتلة الجسم الذي يستخدم كل من الوزن والطول ويوفر مقياساً أفضل للنحافة منه للوزن فقط، على أنه الوزن بالكيلوغرامات مقسوماً على مربع الطول بالأمتار (غرام / متر مربع). وبالنسبة إلى تصنيف مقياس كتلة الجسم، فإن 18.5 هو الحد الفاصل للطول الموصى به لتقييم نقص الطاقة المزمنة بين السيدات غير الحوامل. وفي نهاية الطرف الآخر من مقياس كتلة الجسم، فإن السيدات يُعتبرن زائدات وزن إذا تراوح مقياس كتلة أجسامهن بين 25.0 - 29.0، وأنهن بدينات إذا كانت كتلة أجسامهن 30.0 فأكثر. ولتجنب وجود تحيز في مقياس الوضع التغذوي للسيدات، فإنه قد تم استبعاد السيدات الحوامل والسيدات اللاتي أنجبن خلال الشهرين السابقين للمسح من حساب قياس كتلة أجسامهن.

جدول 7.11 نسبة السيدات اللاتي أطوالهن أقل من 145 سم ضمن الفئة العمرية 15-49 سنة، ومتوسط مقياس كتلة أجسامهن، ونسبة السيدات ذات مستويات محددة لمقياس كتلة أجسامهن، حسب الخصائص الرئيسية، الأردن 2007											
مقياس كتلة الجسم ⁽¹⁾											
الخصائص الأساسية	الطول		أكبر أو يساوي 29.9-25.0 (لديهن وزن زائد) (بدينات)	أكبر أو يساوي 25.0 (لديهن وزن العادي أو أنهم بدينات)	أقل من 17 معتدلات وشديديات النحافة	أقل من 18.5 (إجمالي عدد السيدات النحافات)	24.9-18.5 العدد الإجمالي للسيدات ذات الوزن الطبيعي	متوسط مقياس كتلة الجسم	عدد السيدات	نسبة اللاتي طولهن أقل من 145 سم	العمر
	عدد السيدات	نسبة اللاتي طولهن أقل من 145 سم									
العمر											
19-15	675	5.7	15.7	21.4	2.8	4.6	7.3	71.2	23.0	719	1.5
29-20	2,209	12.1	23.3	35.4	1.0	2.7	3.7	60.9	24.3	2,650	1.1
39-30	2,511	22.2	33.1	55.2	0.6	2.8	3.4	41.4	26.4	2,748	0.7
49-40	2,364	29.7	28.4	58.1	1.4	2.3	3.7	38.2	27.3	2,382	1.5
مكان الإقامة											
الحضر	6,418	19.7	27.2	46.8	1.2	2.7	3.9	49.3	25.7	7,028	1.1
الريف	1,341	22.4	28.2	50.7	1.0	3.0	4.0	45.3	26.3	1,471	1.6
المحافظات											
العاصمة	2,993	17.2	27.8	45.0	1.0	2.9	3.9	51.2	25.4	3,242	0.2
البلقاء	491	21.5	21.7	43.2	1.8	3.3	5.1	51.7	25.6	544	1.2
الزرقاء	1,129	13.1	27.8	40.9	0.7	2.1	2.9	56.2	25.0	1,248	1.3
مادبا	202	26.9	30.7	57.6	0.3	2.3	2.6	39.8	26.8	218	1.6
اربد	1,414	28.5	26.3	54.9	1.8	2.1	3.9	41.2	27.0	1,571	1.8
المفرق	327	25.9	28.3	54.3	0.7	4.7	5.5	40.2	26.5	359	3.6
جرش	233	18.4	24.6	43.0	1.6	2.6	4.2	52.7	25.4	256	1.8
عجلون	157	27.8	28.5	56.3	0.6	2.7	3.3	40.4	27.0	178	2.1
الكرك	358	20.2	30.4	50.5	1.2	3.4	4.6	44.9	26.0	393	1.9
الطفيلة	131	24.9	29.9	54.8	0.4	1.6	2.0	43.1	26.8	140	1.0
معان	140	20.5	27.8	48.3	1.4	4.0	5.3	46.4	25.7	152	1.5
العقبة	183	18.1	29.1	47.2	1.3	4.7	6.1	46.7	25.6	198	1.7
الإقليم											
الوسط	4,815	17.1	27.3	44.4	1.0	2.7	3.7	51.9	25.4	5,252	0.6
الشمال	2,131	27.0	26.6	53.6	1.6	2.6	4.1	42.3	26.7	2,364	2.1
الجنوب	813	20.5	29.6	50.1	1.1	3.5	4.6	45.3	26.0	883	1.6
منطقة البادية											
البادية	620	18.2	31.6	49.8	0.8	4.0	4.7	45.4	25.7	694	2.3
غير البادية	7,139	20.3	27.0	47.3	1.2	2.7	3.8	48.9	25.8	7,806	1.0
المستوى التعليمي											
غير متعلمة	266	37.7	35.6	73.3	1.2	1.5	2.7	24.1	29.2	278	6.0
ابتدائي	476	43.5	26.7	70.2	0.4	0.2	0.5	29.2	29.4	516	1.7
إعدادي	1,160	28.8	28.3	57.0	1.4	3.7	5.1	37.8	27.2	1,259	1.4
ثانوي	3,491	16.7	26.5	43.2	1.4	3.1	4.5	52.4	25.1	3,876	0.9
أعلى من الثانوي	2,361	14.4	27.4	41.8	0.9	2.5	3.4	54.8	25.1	2,567	0.8
شرائح الرفاه											
الأدنى	1,464	21.6	27.4	49.0	2.1	2.8	4.9	46.1	26.1	1,677	1.6
الثانية	1,449	21.2	29.9	51.1	0.8	3.0	3.9	45.1	26.2	1,641	1.6
الوسطى	1,607	21.0	27.5	48.5	0.6	2.8	3.4	48.1	25.9	1,748	1.3
الرابعة	1,625	19.9	24.8	44.7	1.4	3.0	4.5	50.8	25.5	1,748	0.6
الأعلى	1,614	17.3	27.5	44.8	0.8	2.2	3.0	52.3	25.4	1,686	0.7
المجموع (2)	7,759	20.1	27.4	47.5	1.2	2.8	3.9	48.6	25.8	8,499	1.1

ملاحظة: يعرف مقياس كتلة الجسم بنسبة الوزن بالكيلو غرامات إلى مربع الطول بالأمتار (كغم/م²).

(1) باستثناء السيدات الحوامل والسيدات اللاتي أنجبن خلال الشهرين السابقين.

(3) يشمل 5 سيدات لا توجد لهن بيانات خاصة بالتعليم.

يختلف الحد الفاصل للطول الذي تعتبر عنده السيدة في خطر تغذوي بين السكان ولكنه يعتبر عادة ضمن المدى 140 – 150 سم. وقد أظهر مسح السكان والصحة الأسرية 2007 أن 1% فقط من السيدات كانت أطوالهن دون 145 سنتيمتر، ويمكن اعتبارهن قصيرات القامة. ويبلغ متوسط مقياس كتلة الجسم للسيدات في الأردن 25.8، وهو أعلى من المدى الطبيعي الذي يتراوح ما بين 18.5 – 24.9. ويقع نصف السيدات ضمن فئة المدى الطبيعي لمقياس كتلة الجسم. في حين يقع 4% من السيدات ما دون الحد الفاصل وهو 18.5، مما يشير إلى أن مستوى نقص الطاقة المزمن هو نسبياً منخفض في الأردن. إلا أن نسبة عالية جداً من السيدات لديهن زيادة في الوزن (27%) أو لديهن قياس كتلة جسم 30.0 أو أكثر وهذا يعني أنهن سمينات (20%). وبشكل إجمالي، فإن نصف السيدات الأردنيات تقريباً إما لديهن زيادة في

الوزن أو أنهم سمينات، وبشكل عام، فإن السيدات الأصغر سناً (15 – 19 سنة) هن أكثر معاناة من غيرهن من نقص الطاقة المزمن. كما أن السيدات الأكبر سناً والسيدات غير المتعلمات أو ذوات التعليم الابتدائي أكثر ميلاً للبدانة أو السمنة.

2.2.11 الأغذية المستهلكة من قبل الأمهات

تؤثر نوعية وكمية الطعام الذي تستهلكه الأمهات على صحتهم وصحة أطفالهن خاصة أولئك الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية. وقد اشتمل مسح السكان والصحة الأسرية 2007 على عدد من الأسئلة حول نوعية الأغذية التي استهلكتها أمهات الأطفال ممن أعمارهم دون الثالثة أثناء النهار والليل اللذان سبقا المقابلة.

جدول 8.11 نسبة السيدات اللاتي استهلكن أنواعاً محددة من الأغذية خلال النهار والليل السابقين للمقابلة ممن أعمارهن 15 – 49 سنة، ويعشن مع أطفالهن الذين أعمارهم تقل عن ثلاث سنوات حسب الخصائص الرئيسية، الأردن 2007

الخصائص الأساسية	السوائل											عدد السيدات		
	الحليب	الشاي/ القهوة	سوائل أخرى	الأغذية المصنوعة من الدقيق أو الجذور	الأغذية المصنوعة من البقوليات	الأغذية المصنوعة من الطيور والبيض	اللحوم والأسماك والأصداف	الجبن واللبن	فيتامين A العنقي بالفواكة والخضار ⁽¹⁾	فواكة وخضار أخرى	أغذية صلبة أو شبه صلبة أخرى		الأغذية المصنوعة من الزيوت والدهون والزبدة	
العمر														
19-15	26.2	66.7	81.4	95.2	41.1	45.1	75.9	58.4	75.9	74.0	46.4	85.7	69.1	123
29-20	37.0	77.5	89.8	92.1	40.4	57.4	80.1	84.8	83.2	75.2	34.8	87.7	63.1	2,301
39-30	35.3	85.4	86.4	90.9	40.6	57.2	83.2	83.3	83.3	64.2	37.3	87.5	59.0	2,027
49-40	31.2	93.3	83.2	94.5	47.9	68.1	85.5	84.9	84.9	69.1	41.9	93.0	53.6	369
مكان الإقامة														
الحضر	35.6	80.6	88.0	91.7	40.1	58.4	81.7	84.6	84.6	66.3	38.0	88.2	61.5	4,024
الريف	35.6	87.6	85.9	92.9	46.1	54.9	81.6	80.9	80.9	63.5	78.1	87.0	57.4	796
المحافظات														
العاصمة	36.7	79.0	85.4	90.3	42.3	60.4	80.5	84.6	84.6	70.7	39.2	87.4	63.9	1,871
البلقاء	39.6	87.2	89.6	97.1	45.4	62.4	80.2	82.8	82.8	63.0	35.3	86.2	57.4	288
الزرقاء	36.3	87.1	90.9	86.9	32.7	50.3	77.5	84.2	84.2	50.1	72.2	85.3	52.1	701
مادبا	39.0	84.5	85.7	91.6	43.0	58.0	72.1	75.8	75.8	57.8	71.2	83.6	48.6	118
اربد	30.8	76.9	90.7	94.6	40.3	57.7	88.0	87.6	87.6	72.6	73.6	91.4	64.7	934
المفرق	45.7	88.2	84.9	95.6	43.3	53.0	85.9	77.4	77.4	64.6	31.8	91.2	60.1	224
جرش	26.6	85.0	84.4	93.9	37.6	52.8	80.1	85.1	85.1	50.4	23.1	86.5	56.4	146
عجلون	31.6	87.7	87.9	97.6	46.6	58.8	89.1	89.0	89.0	65.9	89.5	95.3	62.2	108
الكرك	24.8	86.7	88.2	91.4	41.7	60.2	78.5	79.6	79.6	72.5	78.3	85.8	60.3	170
الطفيلة	34.6	91.9	87.5	93.3	48.6	60.5	81.3	78.6	78.6	60.2	36.8	85.9	59.8	68
معان	45.4	85.8	86.7	93.7	49.9	60.2	79.9	75.3	75.3	64.4	74.9	86.2	59.2	85
العقبة	43.7	76.7	85.3	95.8	48.5	58.8	82.4	77.2	77.2	57.2	76.4	88.3	61.3	108
الأقليم														
الوسط	37.0	82.0	87.1	90.2	40.4	58.1	79.4	84.0	84.0	64.6	38.2	86.6	59.9	2,978
الشمال	32.8	80.4	88.9	94.9	41.0	56.5	87.0	85.8	85.8	68.5	76.0	91.2	62.9	1,412
الجنوب	35.2	84.9	87.1	93.3	46.1	59.9	80.2	78.0	78.0	65.1	77.4	86.5	60.3	431
منطقة البادية														
البادية	46.6	88.9	79.8	91.1	46.9	58.3	81.4	75.8	75.8	58.9	74.7	84.4	51.1	418
غير البادية	34.6	81.1	88.4	91.9	40.5	57.8	81.7	84.7	84.7	66.5	76.0	88.3	61.7	4,403
المستوى التعليمي														
غير متعلمة	34.9	94.2	78.6	94.1	43.8	40.5	63.5	59.3	59.3	45.0	64.4	87.4	32.6	101
ابتدائي	29.7	82.6	83.2	89.7	40.6	43.5	73.9	76.0	76.0	62.1	64.1	91.4	46.6	260
إعدادي	35.7	87.2	87.3	90.5	39.2	57.3	81.0	82.4	82.4	60.3	70.3	87.3	56.0	690
ثانوي	33.4	80.6	86.1	91.7	37.5	58.4	81.9	83.4	83.4	64.4	75.3	87.7	60.0	2,284
أعلى من الثانوي	39.9	80.0	91.5	92.9	47.3	60.8	84.3	88.7	88.7	72.5	82.2	88.1	68.7	1,486
شرائح الرفاه														
الأدنى	32.4	81.4	84.6	91.6	40.8	52.8	76.4	77.9	77.9	59.9	68.3	86.6	51.9	1,227
الثانية	36.1	84.4	86.0	91.4	43.4	57.7	83.2	84.5	84.5	62.5	73.8	89.9	60.6	1,192
الوسطى	33.0	81.3	89.1	93.1	39.0	61.7	85.1	88.7	88.7	68.4	78.6	89.1	66.8	1,000
الرابعة	39.1	81.2	91.0	92.2	37.1	61.4	83.8	84.3	84.3	70.7	79.3	85.0	58.4	773
الأعلى	40.9	78.9	90.2	90.8	45.1	57.1	81.3	86.9	86.9	73.4	86.2	88.7	72.0	629
المجموع	35.6	81.7	87.6	91.9	41.1	57.8	81.7	84.0	84.0	65.8	75.9	88.0	60.8	4,821

ملاحظة: تعني الأغذية المستهلكة في فترة الأربع والعشرين ساعة السابقة للنهار والليل السابقين.
(1) تشمل الجزر، البطاطا الحلوة الحمراء، الفرع، المشمش، نوى النخيل، الشمام، والخضروات ذات الأوراق الخضراء.

ويبين الجدول 8.11 أن معظم أمهات الأطفال الصغار يستهلكن الأغذية المصنوعة من الحبوب (92%)، والأغذية المصنوعة من الزيوت والدهون والزبدة (88%)، والأغذية المصنوعة من اللحوم والأسماك والصدفيات والطيور والبيض (84%)، والأغذية المصنوعة من الأجبان أو اللبن (82%). إن ثلثي الأمهات يستهلكن الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين "A" وثلاثة أرباعهن يستهلكن أنواعاً أخرى من الفواكه والخضروات. كما أن 82% من الأمهات يشربن الشاي أو القهوة بينما يشرب ثلثهن الحليب.

3.2.11 التغذية الجزئية بين الأمهات

إن الوضع التغذوي للأمهات أثناء الحمل هو مهم لنمو الطفل وهو في رحم الأم للوقاية من أمراض الأمهات ووفيات الأطفال. ويبين الجدول 9.11 التغذية الجزئية بين أمهات الأطفال الصغار حسب الخصائص الرئيسية. ويستهلك كافة الأمهات تقريباً (93%) الأغذية الغنية بفيتامين "A" و84% يستهلكن الأغذية الغنية بالحديد خلال الأربع والعشرين ساعة السابقة للمسح. إن استهلاك الأغذية الغنية بفيتامين "A" وبالحديد هو أعلى بين الأمهات اللاتي لديهن مستوى تعليمي أعلى وبين السيدات اللاتي يعشن ضمن الأسر ذات شريحة الرفاه الأعلى.

بالإضافة إلى ذلك فقد سئلت السيدات اللاتي أنجبن خلال السنوات الخمس السابقة للمسح حول عدد مرات تناولهن للأغذية الغنية بالحديد خلال الحمل الأخير. وقد أفاد ما يزيد عن نصف الأمهات أنهن تناولن أقراص الحديد أو الشراب لما يزيد عن ثلاثة شهور أثناء حملهن الأخير. كما أفاد 90% من الأمهات أنهن لم يتناولن أي من الأغذية الغنية بالحديد خلال حملهن الأخير. وقد كانت الأمهات اللاتي لديهن مستويات تعليمية أعلى واللاتي يقمن ضمن أسر ذات شريحة الرفاه الأعلى أكثر ميلاً لتلقي الأغذية الغنية بالحديد لمدة 90 يوماً على الأقل.

جدول 9.11 نسبة السيدات اللاتي استهلكن الأغذية الغنية بفيتامين A والحديد خلال الأربع والعشرين ساعة السابقة للمسح ضمن الفئة العمرية 15 – 49 سنة، ويعشن مع أطفالهن ممن أعمارهم تقل عن ثلاث سنوات والسيدات اللاتي أعمارهن 15-49 سنة اللاتي أخذن أقراص أو شراب الحديد أثناء حملهن بالطفل الأخير في السنوات الخمس السابقة للمسح لعدد محدد من الأيام حسب الخصائص الرئيسية، الأردن 2007

عدد السيدات	السيدات اللاتي يعشن مع أطفالهن ممن أعمارهم أقل عدد الأيام التي تناولت فيها السيدات أقراص وشراب الحديد أثناء الحمل من ثلاث سنوات						الخصائص الأساسية		
	الأخير						نسبة من استهلكن الأغذية الغنية بفيتامين A ⁽¹⁾	نسبة من استهلكن الأغذية الغنية بالحديد ⁽²⁾	عدد السيدات
	لا يعرف	90 فأكثر	89-60	أقل من 60	لا يوجد	عدد السيدات			
									العمر
124	0.3	52.3	10.9	19.5	17.1	123	75.9	86.7	19-15
2,676	2.0	51.8	11.7	16.7	17.9	2,301	84.8	92.9	29-20
2,912	1.8	51.4	13.6	14.4	18.8	2,027	83.3	93.6	39-30
735	3.2	44.7	11.1	14.5	26.4	369	84.9	90.8	49-40
									مكان الإقامة
5,417	2.0	52.2	12.5	15.5	17.8	4,024	84.6	93.2	الحضر
1,029	1.8	43.3	12.6	15.1	27.2	796	80.9	90.9	الريف
									المحافظات
2,469	2.7	56.0	11.1	16.5	13.7	1,871	84.6	93.8	العاصمة
396	1.0	68.6	10.5	7.3	12.6	288	82.8	90.8	البلقاء
966	1.8	49.8	16.5	14.0	18.0	701	84.2	90.9	الزرقاء
157	5.4	53.9	10.6	12.0	18.1	118	75.8	88.5	مادبا
1,261	1.3	44.1	14.2	15.6	24.8	934	87.6	96.0	اربد
298	0.7	31.4	10.0	18.8	39.2	224	77.4	89.2	المفرق
185	1.3	46.8	12.4	13.2	26.3	146	85.1	92.7	جرش
150	1.1	41.3	12.2	15.7	29.8	108	89.0	95.4	عجلون
229	2.7	42.4	11.7	20.8	22.4	170	79.6	92.7	الكرك
88	1.7	39.6	12.6	20.4	25.7	68	78.6	88.7	الطفيلة
107	1.7	40.8	10.2	18.4	28.8	85	75.3	86.2	معان
140	0.9	58.2	11.1	12.5	17.3	108	77.2	85.5	العقبة
									الإقليم
3,987	2.4	55.7	12.3	14.8	14.8	2,978	84.0	92.6	الوسط
1,894	1.2	42.1	13.2	15.9	27.6	1,412	85.8	94.5	الشمال
564	1.9	45.6	11.4	18.3	22.8	431	78.0	89.0	الجنوب
									منطقة البادية
536	1.9	43.6	8.1	15.8	30.6	418	75.8	87.7	البادية
5,910	2.0	51.5	12.9	15.4	18.2	4,403	84.7	93.4	غير البادية
									المستوى التعليمي
155	3.3	28.5	10.4	15.7	42.1	101	59.3	71.6	غير متعلمة
351	2.9	35.6	13.3	16.8	31.4	260	76.0	85.8	ابتدائي
917	0.4	45.8	14.1	15.6	24.2	690	82.4	92.8	إعدادي
3,058	2.5	51.3	12.0	16.1	18.1	2,284	83.4	92.7	ثانوي
1,964	1.7	56.9	12.6	14.1	14.8	1,486	88.7	95.8	أعلى من الثانوي
									شرائح الرفاه
1,508	2.4	40.5	10.6	17.8	28.6	1,227	77.9	89.0	الأدنى
1,501	1.2	48.8	14.0	16.4	19.6	1,192	84.5	93.3	الثانية
1,378	3.0	52.0	12.6	15.0	17.4	1,000	88.7	94.3	الوسطى
1,153	2.5	56.6	14.4	13.0	13.5	773	84.3	94.9	الرابعة
906	0.5	62.1	10.4	13.6	13.3	629	86.9	94.9	الأعلى
6,446	2.0	50.8	12.5	15.4	19.3	4,821	84.0	92.9	المجموع

(1) تشمل الجزر، البطاطا الحلوة الحمراء، القرع، المشمش، نوى النخيل، الشمام، والخضروات ذات الأوراق الخضراء.
(2) يشمل اللحوم والأسماك والطيور والبيض