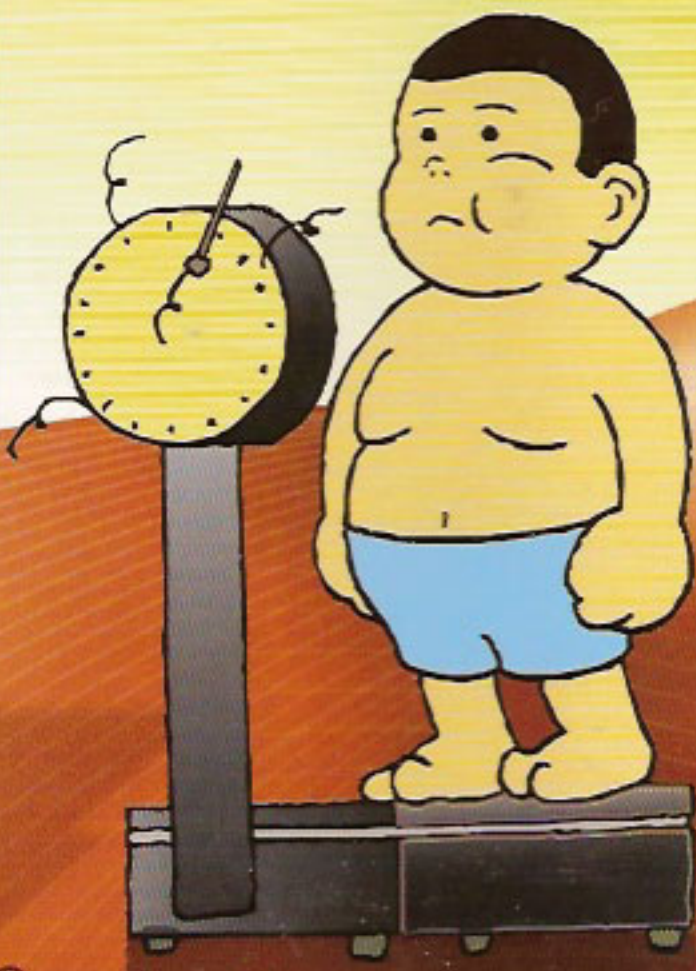




وزارة الصحة

كيف
أساعد طفلي
الذي يعاني
من

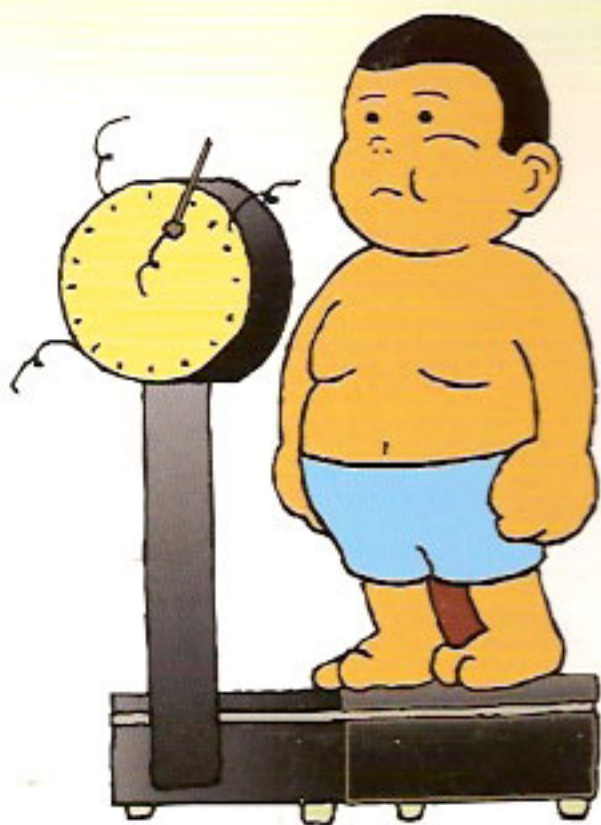


السمنة

كيف أساعد طفلي الذي يعاني من السمنة؟

عزيزي ولحي الأمر :

الحرص على تناول الغذاء الصحي والنشاط الحركي هو المفتاح الأساسي لصحة الأسرة. فالإفراط في تناول الطعام وقلة ممارسة النشاط الحركي يؤديان إلى زيادة الوزن والسمنة والتي يترتب عليها مشاكل صحية كثيرة مثل مرض السكر، أمراض القلب، تصلب الشرايين.



طفلي يعاني من زيادة الوزن!

إن معدلات النمو تختلف من طفل إلى آخر ، . ولمعرفة إذا كان طفلك يعاني من زيادة الوزن يجب استشارة طبيب العائلة لإجراء الفحص اللازم وأخذ المقاييس الجسمانية للطفل لرسم منحى النمو الذي يحدد ما إذا كان الطفل يعاني من زيادة الوزن أو السمنة أو إذا كان نموه طبيعياً.



كيف أساعد طفلي الذي يعاني من زيادة الوزن؟

قبل البدء بأي نظام غذائي يجب أخذ مشورة الطبيب وأخصائي التغذية . فالنقص في عنصر من العناصر الغذائية قد يؤثر على نمو الطفل.

إن المراجعة المنتظمة لأخصائي التغذية أمر ضروري لمتابعة وزن الطفل ومدى تجاوبه مع النظام الغذائي، كذلك المشاركة أمر هام ومفيد، فاتباع جميع أفراد الأسرة نظام غذائي صحي سليم مع ممارسة أي نشاط رياضي سوف يفيد كل أفراد العائلة ولا يحسس الطفل الذي يعاني من زيادة الوزن بأي نوع من التفرقة.

على أولياء الأمور أن يكونوا قدوة لأبنائهم، فدورهم مهم جداً في مساعدتهم للوصول للوزن المناسب.

كن متفهماً:

- يجب أن يشعر طفلك أنه محبوب ومهم لأن إحساس الطفل تجاه نفسه غالباً ما يكون مبنياً على أحاسيس والديه تجاهه.
- تقبل ابنك مهما كان وزنه، فعادة لا يشعر الأبناء بالرضا وتقبل الذات إلا عندما يتأكدون أن والديهم يتقبلونهم كما هم.
- استمع لما يقلق ابنك تجاه

وزنه، فالأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن يعرفون عن مشكلتهم أكثر من أي شخص آخر ، ولهذا السبب يحتاج الطفل السمين التفهم والتقبل والتشجيع أكثر من غيره.



• احرص على تناول وجبة الفطور مع أطفالك لأن التخلي عن هذه الوجبة المهمة يجعل طفلك جائعاً وتعباً فيتناول وجبات خارج المنزل قد تكون غير صحية وفقيره بالمغذيات الضرورية.

• خطط لوجبة صحية يتناولها جميع أفراد العائلة مجتمعين، فمشاركة أفراد العائلة عند تناول الوجبات يساعد الأطفال على

تعلم العادات الغذائية الصحيحة والاستمتاع بالأكل.

• اعتدل في تناول الوجبات السريعة، ولتكن مرة بالإسبوع، لأنها غنية بالدهون والكولسترول والملح، وساعد طفلك على الاختيارات الصحية المناسبة له.



• خطط لوجباتك وحدد قائمة المشتريات الأسبوعية، فذلك يوفر الكثير من الوقت والمال.

• لا تتضايق إذا رفض طفلك نوع جديد من الطعام المقدم له، فهناك بعض الأطفال لا يقبلون الأطعمة الجديدة إلا بعد تقديمها أكثر من مرة.

• حاول عدم استخدام الحلويات كمكافأة على تناول الطعام، فمواعدة الأطفال بتناول طبق الحلو أو الشوكولاته بعد تناول الوجبة الرئيسية المحتوية على الخضار مثلاً يوصل رسالة خاطئة أن الخضراوات أقل



بعض النصائح التي تشجع على العادات الغذائية السليمة:

• احرص على توفير وتقديم الفواكه والخضروات في البيت (سواء كانت طازجة أو مطبوخة أو مجففة أو مجمدة أو معلبة)، وامنح ابنك فرصة اختيارها بنفسه أثناء التسوق.

• قلل من الوجبات الخفيفة العالية السعرات الحرارية والدهون مثل الشيبس والكوكيز والكيك والحلويات، لأن توفير هذه المأكولات في البيت بكثرة تؤدي إلى زيادة الطلب عليها، واستبدالها بمأكولات صحية مثل الفواكه والخضروات ومنتجات الحليب لتكون وجبات خفيفة،

• استبدل قدر الإمكان المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة بعصائر الفاكهة والحليب واللبن، لأنها مضره على الصحة.

شجع أطفالك على ممارسة الرياضة باستمرار؛
وإليك أمثلة على أنشطة حركية مسلية:

- ركوب الدراجة (القاري).
- استخدام المراجيح (الديرفة)
- نط الحبل.
- لعب الكرة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة أو حتى اللعب البسيط بالكرة).



يحتاج الأطفال
مثل الكبار إلى الحركة
وهنا بعض الأفكار التي
يمكن أن تجعل أولادك
أكثر حركة من خلال
أنشطة الحياة اليومية.

قيمة من الحلويات. ومن الممكن أن يستخدم الطفل تلك الوسيلة فلا يأكل إلا بشرط الحصول على الحلويات.

- لاتحدد كمية الطعام الذي يجب أن يتناوله أبناؤك. فدورك ينتهي بتوفير الطعام الصحي والمغذي لهم ، واترك لهم حرية اختيار الكمية التي يجب أن يتناولونها منه.

وجبات خفيفة صحية مقترحة لأبنائك ليحبوها:

- الفواكه الطازجة.
- فواكه معلبة محفوظة بشراب مخفف أو بالعصير مثل الخوخ والمشمش.
- فواكه مجففة مثل التمر والزبيب (كشمش) والتين.
- خضراوات طازجة مثل الجزر والخيار والطماطم تقطع قطع صغيرة.
- جبن قليل أو خالي الدسم مع قطع البسكويت السادة.
- روب (زبادي) قليل الدسم أو روب مع فواكه.
- قطع البسكويت السادة مثل منتجات شركة المطاحن الكويتية (بسكويت ماري).



قلل من وقت الضمول وعدم الحركة: وإليك بعض الأفكار المسلية لك ولأبنائك:

• حدد وقت معين لمشاهدة التلفزيون والفيديو أو ألعاب الكمبيوتر.

• أوجد هوايات جديدة بجانب مشاهدة التلفزيون مثل التمثيل أو الاكتشاف.

• شارك أطفالك في القراءة والألعاب الجماعية داخل المنزل.

• شجع أولادك علي الحركة باستخدام السلم بدلاً من المصعد.



أفكار مسلية لك ولأولادك بدل من مشاهدة التلفزيون:

• علم أولادك الألعاب القديمة التي كنت تمارسها في طفولتك والمعتمدة على الركض والحركة مثل (حي الميد، كم الساعة يا ذيب، صيدة ماصيدة) وغيرها كاستعمال الورق والمقص وعمل أقنعة مختلفة أو أشكال أو طائرة ورقية.

• علمهم أشغال فنية مسلية.

• دعهم يعملون مخيم داخل البيت أو داخل غرفتهم واللعب مع بعضهم البعض أو مع أصدقائهم.



• إذا كان الطريق آمن دع أولادك يذهبون إلى المدرسة أو إلى أصدقائهم أو أحد الأقارب سيراً على الأقدام.

• شجع أبناءك على المشاركة في الأنشطة الرياضية بالمدرسة.

• شجع أبناءك على الاشتراك في الأنشطة الرياضية والاجتماعية بالمدرسة.

• اجعل الحركة شعار عائلتك. خصص مهام بسيطة يقوم بها أولادك مثل ترتيب غرفهم والمشاركة في غسل السيارة وغسيل فناء المنزل. خطط لرحلات بسيطة مثل الذهاب إلى حديقة الحيوان والحدايق العامة.

الصحي وأنواع الرياضة المناسبة وكيفية التحكم بالوزن والوصول للوزن المناسب .



- ابحث في المكتبات عن كتب تغذية الطفل وأنواع الغذاء الصحي وطريقة التحكم بالوزن واحذر من الكتب التجارية التي تقدم أنظمة غذائية خاطئة وتعديك بفقد الكثير من الوزن بوقت قصير لأن لها ضرر كبير على الصحة وخصوصاً على الأطفال.
- احضر المحاضرات والندوات التي يلقيها المتخصصين في مجال تغذية الأطفال والتي تقدم معلومات عن السمنة لدى الأطفال والتغذية المناسبة لهم ، لتزودك بالمعلومات وتعطيك مجال المناقشة وطرح الأسئلة التي تقلقك عن صحة طفلك.

يتعلم الأولاد بسرعة ويتعلمون ما يرونه أمامهم بسرعة أكبر .
فاحرص على أن تكون قدوة حسنة لهم باختيارك للطعام الصحي دائماً واحرص على الحركة.

اطلب المشورة من المختصين :

- عيادة التغذية التابعة لإدارة التغذية والإطعام بوزارة الصحة يشرف عليها أطباء متخصصين في مجال التغذية وفي مجال الأطفال.
في العيادة يحدد الطبيب إذا كان سبب زيادة الوزن لدى إبنك هو الإفراط في تناول الطعام وقلة الحركة أو لأسباب أخرى مثل أمراض الغدد الصماء أو بعض الأمراض الوراثية. ثم يأتي دور أخصائي



التغذية الذي سوف يقوم بإعداد نظام غذائي مناسب لطفلك ويزودك ببعض النشرات والكتيبات ومعلومات عن الأكل

