



سمنة الأطفال

مشكلة لها حل

إعداد وإخراج : إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

كتيب سمّنة الأطفال

إعداد و إخراج : إدارة الثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

تزيد معدلات السمنة لدى الأطفال بنسبة عالية كل 10 سنوات، وتعتبر حالة طبية خطيرة ومشكلة عالمية لا بد من معالجتها لما لها من آثار سلبية على صحة الأطفال. تؤثر البدانة على الصحة النفسية للطفل وعلى صحته العامة، مما يؤدي لظهور مشكلات صحية لدى الأطفال في عمر صغير جدا. من الواجب علينا اتباع أساليب الوقاية لحماية أطفالنا والحفاظ على صحتهم والمساهمة في تقليل نسبة البدانة لدى الأطفال في العالم.

صحة الأطفال أمانة

السمنة والتغذية:

للتغذية دور مهم لصحة الطفل الجسدية والعقلية لذا ينصح دائماً بالاهتمام بجودة تغذية الطفل منذ بداية تناوله للطعام في عمر الستة أشهر. توصيات هامة لتغذية الطفل:

- تجنب المعلبات والأغذية المصنعة والمعلبة واعتمد على الأغذية الطازجة في تحضير الطعام.
- تجنب الأغذية الغنية بالسكر والملح والمواد الملونة.
- اختيار الخضروات والفواكه الطازجة والعضوية.



يكتسب الطفل عاداته الغذائية منذ نعومة أظفاره في المراحل الأولى من اكتشافه لأنواع الغذاء والألوان المختلفة. فيجب على مقدم الرعاية الاهتمام بجعل الطفل يكسب عادات غذائية صحية مثل:

- مضغ الطعام جيداً قبل بلعه.
- التوقف عن الطعام عند الشعور بالشبع وعدم إجبار الطفل على إنهاء طبقه.
- التآني في تناول الطعام.
- تناول الطعام عن الشعور بالجوع .
- تناول كميات بسيطة .
- التنوع في المصادر الغذائية في الوجبة الواحدة.

اكتساب العادات الصحية لتناول الطعام ونوعية الطعام تقي الطفل من أن يكون عرضة للأمراض والسمنة في طفولته وفي مراحل النمو المتقدمة.



السمنة والنشاط البدني:

مع متغيرات الحياة ومتطلباتها أصبح الأطفال يقضون وقت أطول أمام الشاشات للدراسة والتسلية والاطلاع، وأصبحت مدة لعبهم ونشاطهم أقل من المعتاد.

من الضروري جدا تخصيص ساعة في اليوم (60 دقيقة) للأطفال ما دون الـ 18 من العمر للعب والحركة وممارسة أي نشاط بدني متاح، كالجري في الحديقة قيادة الدراجة في الأماكن المخصصة والأمنة للطفل، اللعب على شاطئ البحر وغيرها من النشاطات التي يحبها الطفل والمفيدة في الوقت ذاته.

ساعة من النشاط البدني اليومي للطفل تجعله أقل عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 40٪، وهذا ما نطمح له فالوقاية خير من العلاج.

في حال كان الطفل يعاني من السمنة يجب تشجيعه على ممارسة النشاط البدني من خلال الأنشطة التي يفضلها والبدء بالتدريج حتى يتمكن من ممارستها لوقت أطول، مثال: البدء بنصف ساعة يوميا من النشاط البدني، وكل أسبوع نقوم بزيادة المدة حتى تصل إلى ساعة في اليوم.



فوائد النشاط البدني على الأطفال



يساعد على تقوية
العضلات والعظام



يزيد مستويات
التركيز والتعلم



يعزز الثقة بالنفس والعلاقات
الاجتماعية لدى الطفل



يحسن الحالة
المزاجية



يحسن من جودة
النوم



يساعد في الحفاظ
على وزن صحي



يحسن من اللياقة
العامة وصحة القلب



السمنة و الصحة النفسية

لا شك بأن الجانب النفسي لصحة الطفل مهم كأهمية الغذاء، فالأطفال بفطرتهم السليمة يتأثرون بالكلمات السلبية والإيجابية والبيئة المحيطة بهم. فكلما كانت البيئة المحيطة بالطفل سليمة نشأ طفل سليم والعكس كذلك، والرابط بين الصحة النفسية والبدانة وثيق فبعض الأطفال قد يتعرضون للتنمر أو يتحدث معه البالغين أو من هم في محيطه بطريقه سلبية ينشأ عنها قلة الثقة بالنفس أو كره للذات. وتبدأ بذلك المشاكل النفسية للطفل ويلجأ بعض الأطفال لتناول الطعام بكميات كبيرة كوسيلة لتجاهل الرسائل السلبية أو لجذب انتباه والديه للاهتمام به.

نقاط انتبه لها لدعم طفلك نفسياً:

1. تأكد من سلامة المحيطين بطفلك وما يوجه له من رسائل.
2. ازرع في طفلك حب الذات والثقة بالنفس في عمر مبكر من خلال حوارك وحديثك معه.
3. اطلب المشورة من المختص النفسي عند ملاحظة أية تغيرات سلوكية لدى طفلك.
4. تجنب تسمية الطفل بألقاب تصف السمنة التي يعاني منها.



السمنة والصحة البيئية

البيئة هي المؤثر الأساسي في صحة الإنسان، وسلامة كوكب الأرض هي صحتنا وسلامتنا. في الآونة الأخيرة مع ارتفاع معدلات التلوث ارتفعت نسبة أمراض الربو والسرطان وبعض أمراض القلب. لا يمكن للإنسان التحكم بالهواء الخارجي ولكن يمكنه عمل بعض الأمور التي بدورها تساهم في تنقية الهواء والتقليل من التلوث مثل على ذلك التشجير، وزيادة زراعة النباتات في حدائق المنازل والتشجيع عليها ونشأة الأطفال على الاهتمام بها.

إضافة إلى ذلك الاهتمام بنقاوة الهواء في داخل المنازل وذلك من خلال استخدام أجهزة منقيات الهواء وتجنب استخدام العطور الصناعية والشموع لتعطير المنزل لأنها تزيد من تلوث الهواء داخل المنزل، يمكن استبدالها بفواحات الزيوت العطرية.



الثقة في الصحة Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



العنوان



الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
إدارة التثقيف الصحي

التواصل



+971 . 6 506 5536
+971 . 6 506 5695
P.O.Box 61161 shj

التواصل الإلكتروني



health.promotion.@scfa.shj.ae



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

