

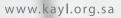
السهانية لدى الأطفال

من المهم متابعة طفلك مبكراً .. لتجنب المشاكل الصحية مستقبلاً فأستشر طبيبك أو أخصائي التغذية دائما لحياة صحية أفضل

ماهي السمنة

تراكم غير طبيعي للدهـون بـالجسم و قد ترتبط بأمراض كثيــرة في الكبــر <mark>المحتــوى العلمــي</mark> : **أخصائية التغذية** شوق الحزام







نصائح للحد من السمنـة

الهدف الرئيسي لعلاج السمنة لدى الأطفال هو تحقيق نظام حياة صحى وليس الهدف هو الوصول للوزن المثالي



الحرص على تعليم وتثقيف الطفل عن الغذاء الصحى مبكراً

> زیادة فی تناول الأغذيـة العالية بالدهون و السكريـات، الأمـــلاح

استهلاك كميات

كبيرة من السعرات

الحرارية فوق احتياجات

الطفل، مثل تناول

الطفل للطعام أمام

التلفاز قد تجعله

يستهلك كميات

كبيره فوق احتياجه

من أهم أسبــــاب

السمنة لدى الأطفال

قلة في النشاط البدني لدي الأطفال كمشاهدة التلفاز لمدة طويلة او استخدام

الممكن ان تـكون أسباب وراثيـة

مـن الألعاب الالكترونية لمدة طويلة

الحرص على تناول الطفل وجبة الإفطار بشكل يومى (أن تكون وجبة متكاملة تحتوى على أهم عناصر الغذاء وتجنب الأطعمة الجاهزة والعالية بالسكريات)

استبدال الحلويات والسكريات بالغواكه وتقديمها بشكل جميل وملفت لطفل

تعويد الطفل على زيادة نشاطه البدنى وألا يقل عن 60 دقيقة في اليوم، وألا تزيد ساعات الجلوس لمشاهدة التلفاز أو اللعب الألعاب الالكترونية أكثر من ساعتين باليوم

الحد من تناول الوجبات السريعة ذات السعرات الحرارية العالية

تقديم وجبات صحية

ومتوازنة مختلفة تشمل

جميع عناصر الغذاء المفيد

عدم تقديم الحلويات كمكافئة للطفل

تشحيح الطفل على شرب كميات كافيه من الماء عوضا عن المشروبات الأخرى مثل العصائر والمشروبات الغازية

مخاطر السمنة لدى الأطفال

- إذا كان الطفل يعانى من السمنة تزيد نسبة احتمالية استمرار 🍐 السمنة لديه عند الكبر في حال لم يلتزم بنمط حياة صحى
- 🌰 الأطفال المصابون بالسمنة تزيد نسبة احتمالية اصابتهم بداء السكر و ارتفاع معدلات الدهون (مثل الكولسترول الضار) بالجسم عند البلوغ
- 🔷 الإصابة بأمراض تنفسية (صعوبة التنفس وقت اللعب والنوم)