



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

# تقرير نتائج حملة

## "تغذية صحية، طفولة آمنة"

### لعام 2025م



لينعم أطفالنا بنموٍ سليم



CHILDCAREKSA

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي

أطفال أصحاء.. بيئة آمنة



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

بالشراكة والتعاون مع كلية العلوم الطبية التطبيقية في جامعة الملك سعود أطلقت جمعية رعاية الطفولة

الحملة التوعوية ( **تغذية صحية ، طفولة آمنة** )

من 13 - 30 أبريل 2025م

القيام بالحملة التوعوية ( **تغذية صحية ، طفولة آمنة** ) للتعريف عن سوء التغذية وأسبابه والأضرار الناتجة عنه لدى الأطفال

وتوعية أهالي الأطفال ضد تلك الأضرار واستخدام الأساليب الوقائية الفعالة في حماية الطفل مع سوء التغذية، ومن أهداف الحملة:

1 توعية الأسرة والمجتمع كافة بأضرار سوء التغذية لدى الأطفال والنتائج عن زيادة الوزن ونقصانه.

2 التأكيد على الأساليب الصحية الفعالة لمواجهة تلك الأضرار.

3 تأييد ومؤازرة الجهات التي يتواجد بها الطفل مثل المنازل والمستشفيات والمدارس والمراكز التجارية وغيرها لمواجهة أضرار سوء التغذية

لدى الأطفال والنتائج عن زيادة الوزن ونقصانه.

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

## احصائيات ونتائج الحملة التوعوية

” تغذية صحية،، طفولة آمنة ”

13 - 30 أبريل 2025م

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



# احصائيات الحملة لعام 2024م

## جهة فعلت الحملة رقمياً



كلية العلوم الطبية التطبيقية



#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

# نفذت الجمعية الحملة رقمياً عبر حساباتها في منصات التواصل الاجتماعي من خلال نشر المنتجات التوعوية بوسم الحملة #نغذي\_أطفالنا\_بوعي.

1- الرسائل التوعوية النصية عدد ( 5 رسائل):



## أضرار سوء التغذية على الطفل

التغذية غير المتوازنة يمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، سواء بالنقص أو الزيادة. نقص السرعات الحرارية والمغذيات، بما في ذلك المعادن والفيتامينات، قد يسبب النحافة الشديدة، ضعف العظام، و فقر الدم ، مما يؤثر سلباً على النمو الصحي للأطفال. من ناحية أخرى، زيادة تناول السرعات الحرارية والمغذيات قد تؤدي إلى السمنة، التي تزيد بدورها من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومشكلات صحية أخرى. التوازن الغذائي وأسلوب الحياة الصحي ضروري للحفاظ على صحة الجسم وتعزيز النمو السليم



للاستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

لمزيد من المعلومات حول سوء التغذية،  
يمكنك تحميل دليل طفل من خلال الباركود

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جامعة  
الملك سعود  
King Saud University  
كلية العلوم الطبية التطبيقية



## أسباب سوء التغذية

سوء التغذية يشمل كلاً من نقص الغذاء والإفراط فيه. يمكن أن ينتج عن عدم تناول الكميات أو الأنواع المناسبة من الغذاء، مما يؤدي إلى مشكلات صحية سواء بالنقص أو الزيادة. وكذلك بسبب العادات الغذائية السيئة، والمشكلات الصحية التي تؤثر على امتصاص العناصر الغذائية. التوعية الغذائية تلعب دوراً محورياً في فهم ومعالجة جذور هذه المشكلة لتحسين صحة الأفراد والمجتمع



للاستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

لمزيد من المعلومات حول سوء التغذية،  
يمكنك تحميل دليل طفل من خلال الباركود

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جامعة  
الملك سعود  
King Saud University  
كلية العلوم الطبية التطبيقية



## تعريف سوء التغذية

هل تعلم؟ سوء التغذية لا يعني فقط نقص الغذاء، بل يمكن أن ينتج أيضاً عن الإفراط في تناول الطعام أو تناول نظام غذائي غير متوازن. النظام الغذائي المتوازن وزيادة النشاط البدني هي المفتاح للوقاية. لنعمل معاً لرفع الوعي واتخاذ خطوات نحو تغذية صحية، طفولة آمنة ومستقبل أكثر صحة للجميع



للاستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

لمزيد من المعلومات حول سوء التغذية،  
يمكنك تحميل دليل طفل من خلال الباركود

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جامعة  
الملك سعود  
King Saud University  
كلية العلوم الطبية التطبيقية

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

## 1- الرسائل التوعوية النصية عدد ( 5 رسائل):



**الوقاية من سوء التغذية على الطفل**

أفضل طريقة للوقاية من سوء التغذية تتمثل في اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، تحسين العادات اليومية المرتبطة بالأكل، ترسيخ عادات غذائية صحية للأطفال منذ سن مبكرة، زيادة النشاط البدني، وتنمية علاقة صحية مع الطعام والجسم لتعزيز أسلوب حياة صحي ومستدام



للإستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

لمزيد من المعلومات حول سوء التغذية، يمكنك تحميل دليل مفضل من خلال الباركود

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



**كيفية علاج سوء التغذية على الطفل**

علاج سوء التغذية يعتمد بشكل أساسي على نوع المشكلة الغذائية المحددة. في معظم الحالات، يمكن السيطرة على المشكلة من خلال الرعاية المنزلية بإشراف أخصائي التغذية. في بعض الحالات، قد يكون من الضروري صرف المكملات الغذائية والأدوية. الحالات المتقدمة قد تتطلب العلاج في المستشفى



لمزيد من المعلومات التفصيلية حول علاج أشكال مختلفة من سوء التغذية، يمكنك تحميل دليل مفضل من خلال الباركود

للإستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

## 2-الرسائل التوعوية الانفوجرافيك عدد ( 5 )

جامعة الملك سعود  
King Saud University  
كلية العلوم الطبية التطبيقية

### مضاعفات سوء التغذية على الطفل

سوء التغذية أهم مسبب للأمراض والحالات المرتبطة بضعف النمو عند الأطفال ويحدث بشكل رئيسي بسبب نقص، أو زيادة العناصر الغذائية الأساسية أو الدقيقة مثل:

**المعادن** و **الفيتامينات**

ويختلف علاجها بحسب الحالة.

**تنتج التغذية السيئة عددًا من المشاكل أبرزها:**

- 1- النحافة الشديدة مقارنة بعمر الطفل
- 2- قصر القامة الشديد مقارنة بعمر الطفل
- 3- احتمالية الإصابة بأمراض القلب والضغط، والسكري
- 4- نقص الفيتامينات والمعادن مثل:

**نقص فيتامين (د):**  
يُعد من أشكال سوء التغذية الشائعة في المملكة العربية السعودية، ويسبب ضعف المناعة، وانخفاض كثافة العظام وزيادة خطر الكسور، وتأخر النمو ويزيد خطر الإصابة بالكساح لدى الأطفال، وزيادة الاستعداد للإصابة بأمراض مزمنة في مراحل عمرية متقدمة، مثل السكري من النوع الأول وأمراض المناعة الذاتية.

**نقص فيتامين (أ):**  
وهو سبب أساسي لعمى الأطفال في البلدان النامية.

**نقص الزنك:**  
يسهم في وقف النمو، وضعف المناعة لدى الأطفال.

**نقص الحديد:**  
وهو أكثر أشكال سوء التغذية شيوعًا في المملكة العربية السعودية والعالم بشكل عام، ويسبب فقر الدم ويعيق النمو الإدراكي.

#نفذي\_أطفالنا\_بوعي

لمزيد من المعلومات، يمكنك تحميل دليل مفصل من خلال الباركود

للإستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

جامعة الملك سعود  
King Saud University  
كلية العلوم الطبية التطبيقية

### صحة العظام

تقوية العظام للأطفال: مفتاح لحياة صحية.

العظام القوية ضرورية لنمو الطفل وحمايته من الكسور، هذه القوة تساهم في صحة مستدامة وتحمي من أمراض مثل هشاشة العظام في المستقبل.

**كيف تقوي عظام طفلك :**

- النشاط البدني: شجع طفلك على ممارسة الرياضة بانتظام لتعزيز قوة العظام.
- التعرض للشمس: احرص على تعريض طفلك للشمس يوميًا لضمان كفاية فيتامين د.
- تناول الأطعمة المغذية: ضفّن في نظام طفلك الغذائي منتجات الألبان، الحبوب الكاملة، والخضروات الورقية.

اجعل هذه العادات جزءًا من الروتين اليومي لصحة طفلك.

#نفذي\_أطفالنا\_بوعي

لمزيد من المعلومات، يمكنك تحميل دليل مفصل من خلال الباركود

للإستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

جامعة الملك سعود  
King Saud University  
كلية العلوم الطبية التطبيقية

### اسباب سوء التغذية على الطفل

سوء التغذية: مشكلة تستدعي الانتباه

من أهم أسباب سوء التغذية الجهل بالمعلومات الغذائية الصحيحة، صعوبة الوصول للأغذية الصحية، سوء تغذية الأم أثناء الحمل، وغياب الرضاعة الطبيعية، تناول بعض الأدوية.

**اسباب نقص التغذية :**

- تناول وجبات غير متوازنة.
- مشاكل في امتصاص المغذيات.
- الأمراض المزمنة كالسرطان وأمراض الأمعاء.

**اسباب زيادة التغذية :**

- استهلاك عالي للوجبات السريعة والمشروبات السكرية.
- قلة النشاط البدني وكثرة الجلوس أمام الشاشات.
- التوتر وقلة النوم.

تعزز الصحة يبدأ بالتغذية السليمة والنشاط البدني الكافي والصحة النفسية!

#نفذي\_أطفالنا\_بوعي

لمزيد من المعلومات، يمكنك تحميل دليل مفصل من خلال الباركود

للإستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

#نفذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

## 2-الرسائل التوعوية الانفوجرافيك عدد ( 5 )

جامعة الملك سعود  
King Saud University  
كلية العلوم الطبية التطبيقية

جمعية رعاية الطفولة  
Child Care Association

### الوقاية من سوء التغذية لدى الأطفال:

خطوات نحو حياة صحية



عادات يومية صحية

راقب عن كثب عادات الأكل، مكان تناول الطعام وأوقات الوجبات لتشجيع الأكل الواعي والمتوازن



نظام غذائي متوازن

اتبع نظامًا غذائيًا يشمل جميع العناصر الغذائية الأساسية لدعم نمو الطفل بشكل صحي.



نشاط بدني مستمر

شجع الأطفال على النشاط البدني والحد من الجلوس المستمر أمام الشاشات لتعزيز اللياقة البدنية.



تنمية عادات غذائية منذ الصغر

أسس لعادات غذائية صحية لدى الأطفال من سن مبكرة لضمان استمرارها مع تقدمهم في العمر.



الصحة النفسية

تنمية علاقة إيجابية مع الطعام والجسم لدعم الصحة النفسية والعاطفية للطفل.



جودة النوم

حافظ على جودة نوم الطفل بتنظيم النوم المبكر والحرص على الحصول على ساعات كافية من الراحة.

للاستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

لمزيد من المعلومات، يمكنك تحميل  
دليل مفصل من خلال الباركود



#نفذي\_أطفالنا\_بوعي

جامعة الملك سعود  
King Saud University  
كلية العلوم الطبية التطبيقية

جمعية رعاية الطفولة  
Child Care Association

### كيفية علاج سوء التغذية على الطفل

الخطوات الأساسية لعلاج سوء التغذية

التعاون مع أخصائي التغذية :

من الضروري العمل مع أخصائي التغذية لتطوير ومتابعة خطة غذائية شاملة، تهدف لإعادة التوازن الغذائي سواء لعلاج نقص أو زيادة الوزن.

تشخيص المسببات :

قد يكون العلاج يتطلب معالجة الحالات الطبية التي تسبب سوء التغذية، لذا من الضروري تحديد وعلاج أي مرض أو اضطراب مسبب أولاً.

الرعاية المنزلية :

1. تعليم ورفع الوعي الغذائي للأسرة.
2. تحسين نمط الحياة اليومي وتبني سلوكيات صحية.
3. إدخال تغييرات مفيدة على نظام الطفل الغذائي.
4. ترسيخ العادات الصحية منذ الصغر وكونوا قدوة في اتباع أسلوب الحياة الصحية.

للاستفسارات  
0507090377  
Childcareksa

لمزيد من المعلومات، يمكنك تحميل  
دليل مفصل من خلال الباركود



#نفذي\_أطفالنا\_بوعي

#نفذي\_أطفالنا\_بوعي

### 3- الفيديوهات التوعوية "برنامج دقيقة من فضلك" عدد ( 4 )



تقديم الأخصائية/حصه الصديقي  
أخصائية تغذية علاجية  
جامعة الملك سعود



تقديم الدكتورة/وجدان العبدالكريم  
أخصائي أول تغذية صحية  
مستشفى الملك خالد الجامعي

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

### 3- الفيديوهات التوعوية "برنامج دقيقة من فضلك" عدد ( 4 )



تقديم الدكتورة/ وجدان العبدالكريم  
أخصائي أول تغذية صحية  
مستشفى الملك خالد الجامعي



تقديم الأستاذة/ تغريدة الفريح  
خبير أول تقييم علمي  
الإدارة التنفيذية للتغذية في الهيئة  
العامة للغذاء والدواء

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

إجمالي عدد تحميلات المستفيدين لدليل العلمي لحملة تغذية صحية طفولة  
آمنة عبر حسابات التواصل الاجتماعي :



**358 مستفيد**

إجمالي عدد تحميلات المستفيدين لكتيب أنشطة الأغذية الصحية "كلنا معاً"



**127 مستفيد**



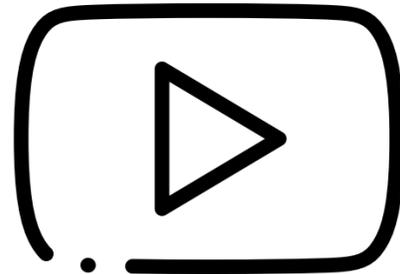
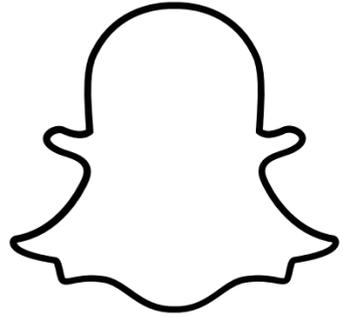
جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



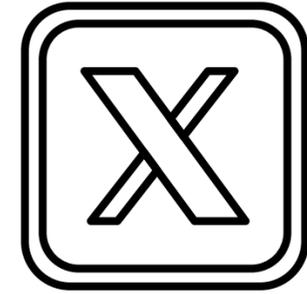
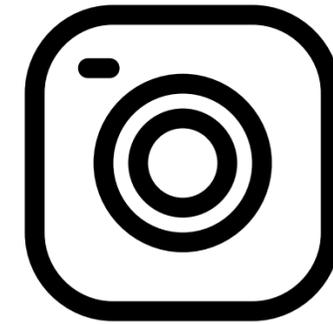
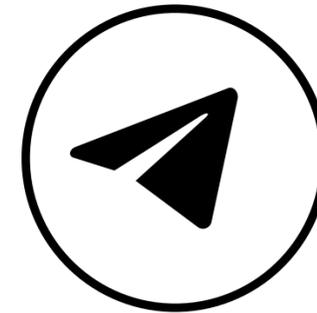
جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

## احصائيات الحملة لعام 2025م

عدد المشاهدات في وسائل التواصل الإجتماعي لحسابات  
جمعية رعاية الطفولة



31,216  
مشاهدة



#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

قامت جمعية رعاية الطفولة بقياس الأثر القبلي والبعدي لحملة التوعوية "تغذية صحية طفولة آمنة" حيث

ركز القياس على الأهداف التالية :

1- الاستبيان القبلي: يركز على جمع معلومات لقياس مستوى المعرفة الحالية حول تغذية الأطفال قبل

المشاركة في الحملة.

2- الاستبيان البعدي: يركز على قياس المعرفة المكتسبة، التغير في السلوكيات، وتقييم مدى الاستفادة

شارك في تقييم القياس القبلي : 34 فرد

شارك في تقييم القياس البعدي: 37 فرد

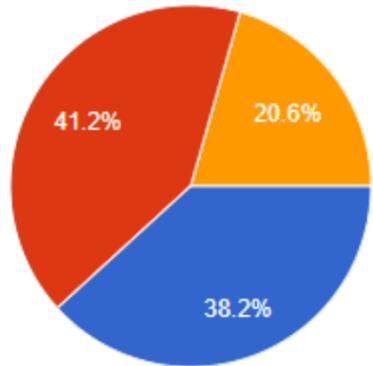


جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

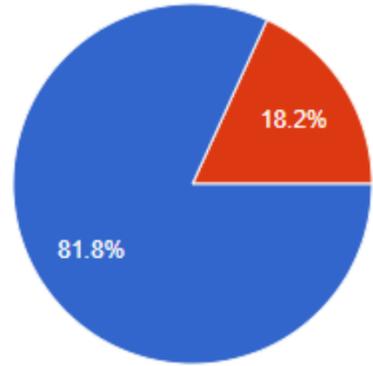
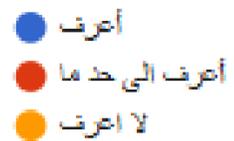


جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

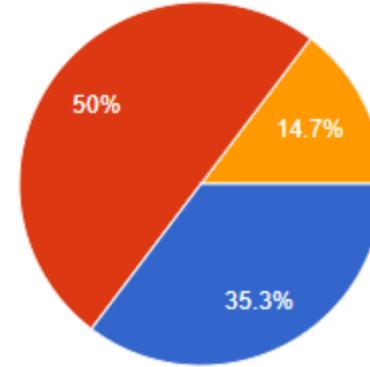
## الاستبيان القبلي



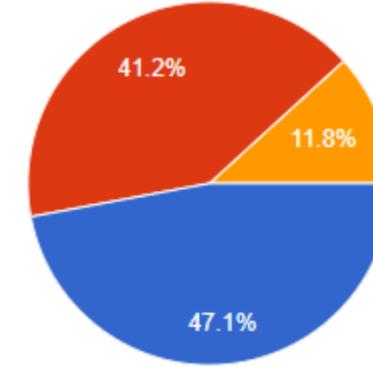
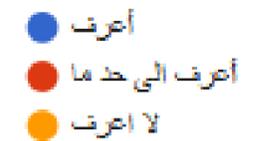
مامدى معرفتك بالعوامل  
المساهمة في حدوث السممة  
أو النحافة لدى الأطفال؟



برأيك، ما مدى تأثير عوامل مثل النشاط الحركي  
واستخدام الأجهزة الإلكترونية والصحة النفسية  
وجودة النوم على الحالة التغذوية والصحية للأطفال؟



ما مدى معرفتك بين نقص التغذية  
(عدم الحصول على العناصر الغذائية الكافية)  
وزيادة التغذية (تناول سعرات حرارية أكثر من اللازم)؟



ما مدى معرفتك بمفهوم سوء التغذية  
(الذي يشمل تناول كميات قليلة جداً  
أو زائدة جداً أو نظام غذائي غير متوازن)؟

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي

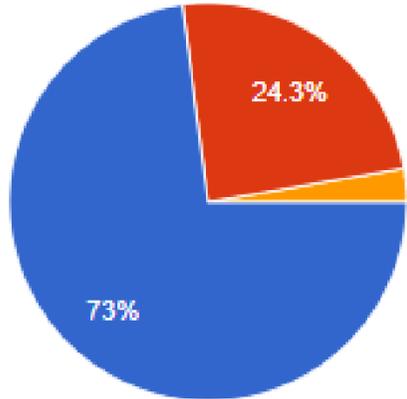


جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

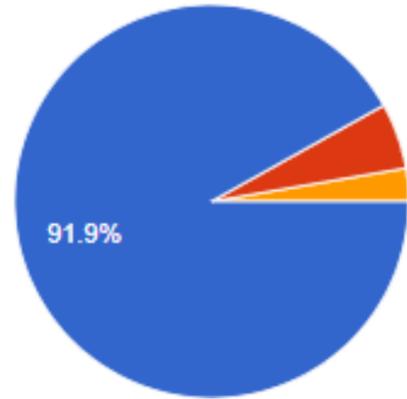
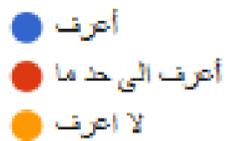


جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

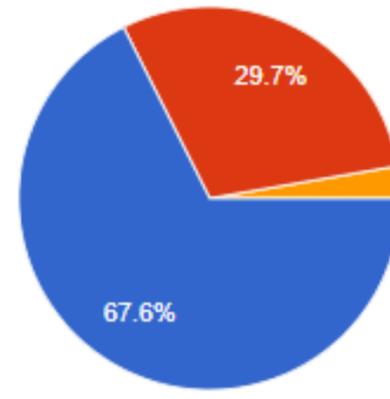
## الاستبيان البعدي



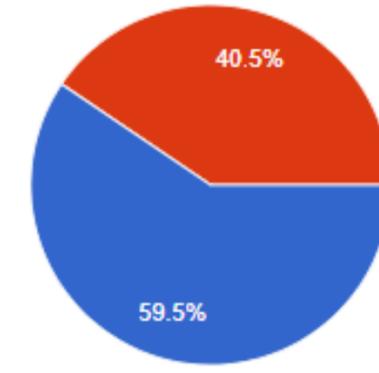
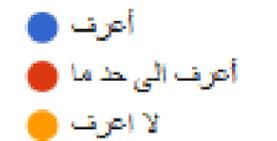
بعد الاطلاع على معلومات الحملة ما مدى معرفتك بالعوامل والإرشادات الخاصة بالوقاية من نقص التغذية والسمنة لدى الأطفال؟



برأيك الآن، ما مدى تأثير عوامل مثل النشاط الحركي واستخدام الأجهزة الإلكترونية والصحة النفسية وجودة النوم على صحة الأطفال الغذائية؟



بعد قراءة معلومات الحملة، إلى أي مدى أصبحت تعرف/ين الفرق بين نقص التغذية وزيادة التغذية؟



بعد الاطلاع على معلومات الحملة ، ما مدى معرفتك بمفهوم سوء التغذية؟

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

## للاطلاع والاستفادة من برامج وأنشطة الجمعية

يمكنكم مسح الباركود للدخول على وسائل التواصل الاجتماعي للجمعية



وسائل التواصل الاجتماعي للجمعية

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION



جمعية رعاية الطفولة  
CHILD CARE ASSOCIATION

معاً لينعم أطفالنا بنموٍ سليم

#نغذي\_أطفالنا\_بوعي