

الدليل العلمي

لحملة تغذية صحية , طفولة آمنة

إعداد الدليل
قسم علوم صحة المجتمع/برنامج التغذية الإكلينيكية
بكلية العلوم الطبية التطبيقية، جامعة الملك سعود



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

لينعم أطفالنا بنمو سليم


Childcareksa

فهرس المحتويات :

3	المقدمة
3	تعريف سوء التغذية
3	التوزيع الإحصائي لسوء التغذية عالمياً
3	التوزيع الإحصائي المحلي
3	تعريف نقص التغذية
4	تعريف زيادة التغذية
5	الوقاية من سوء التغذية
5	نقص التغذية
5	أسباب نقص التغذية
5	علامات نقص التغذية
5	علاج نقص التغذية
6	أنواع و أشكال رئيسية لسوء التغذية
6	نقص الحديد (الانيميا)
6	الوقاية و العلاج الغذائي
6	المصادر الجيدة للحديد
6	نظام غذائي للوقاية و علاج الانيميا عند الأطفال
6	صحة العظام
6	أهمية تقوية العظام عند الأطفال
7	طرق تقوية عظام الطفل
7	فقدان الشهية
7	الأسباب
7	ماذا أطمع الطفل فاقد الشهية؟
8	الأكل المضطرب و اضطراب الأكل
8	ما هو اضطراب الأكل وما أنواعه؟
8	ما هو الأكل المضطرب؟
8	ما الفرق بين اضطرابات الأكل و الأكل المضطرب؟
8	بعض اعراض الإصابة باضطراب الأكل أو الأكل المضطرب
8	ما العلاج؟
8	كيفية بناء علاقة صحية مع الأكل
9	زيادة التغذية

فهرس المحتويات :

9	زيادة الوزن و السمنة عند الأطفال
9	أسباب زيادة التغذية
9	كيف تساعد طفلك إذا كان يعاني من السمنة؟
9	نقاط مهمه يجب على الأهل معرفتها أولاً
9	الأسرة و إدارة السمنة
9	عوامل أسرية تساهم في معالجة السمنة لدى الأطفال
10	تعليم الأطفال عادات الأكل الصحية
10	الوقاية من السمنة
10	وقت التلفاز والسمنة
11	تنمية علاقة صحية مع الطعام
11	عوامل تؤثر على صورة الجسد واحترام الذات عند الأطفال
11	مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على صورة الجسم
11	دور الوالدين في تقليل شعور الأطفال بوصمة العار تجاه الوزن
12	التغذية كأسلوب حياة
12	عناصر غذائية مهمة لصحة الأطفال العقلية
13	مائدة العشاء العائلية
13	فن الاكل في المطعم
14	التعامل مع ضغط الاقران الغذائي
14	طرق وإرشادات لإكساب الأطفال عادات تغذوية صحية
15	نصائح لتشجيع الأطفال على تناول الطعام بشكل جيد
15	النشاط الحركي المناسب للأطفال
15	من فوائد التمارين
15	للأطفال من عمر 0-2 سنة
16	للأطفال من عمر 3-5 سنوات
16	للأطفال والمراهقين من عمر 6 إلى 17 سنة
16	النشاط الحركي والأجهزة الإلكترونية
17	احصائيات سوء التغذية المملكة العربية السعودية
18	المرجع

المقدمة

كما أظهرت مراجعة منهجية حديثة عن انتشار السممة بين الأطفال و المراهقين

في مناطق مختلفة في المملكة العربية السعودية الاتي :

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2-12 عامًا: تُسجل منطقة الرياض أعلى معدل للسممة بنسبة 48.5%، تليها منطقة القصيم بنسبة 18.9%. ثم منطقة مكة بنسبة 17.3%، كما تسجل المناطق الشمالية (حائل، الجوف، والحدود الشمالية) معدلًا موحّدًا يبلغ 7.7%، في حين أن المنطقة الجنوبية الغربية (عسير وجازان) لديها أقل معدل بنسبة 4.4%. أما المنطقة الشرقية (الخبر)، فتظهر معدلًا متوسطًا يبلغ 10.3%

المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 13-19 عامًا: تُسجل منطقة الحدود الشمالية أعلى معدل للسممة بنسبة 30.4%، تليها منطقة مكة بنسبة 19.2%، ثم منطقة الرياض بنسبة 18.2%. بينما تُسجل منطقة تبوك أدنى معدل للسممة بنسبة 8.8%. وتشمل المناطق الأخرى منطقة الجوف بنسبة 13.2%، والخبر بنسبة 13.0%، ومناطق عسير وجازان بنسبة 9.3%، مما يشير إلى تفاوت معدلات السممة عبر مختلف مناطق المملكة

تعريف زيادة التغذية

عندما يتناول الاطفال سعرات حرارية أكثر مما يحتاج الجسم، يقوم الجسم بتخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون، وبالتالي يكتسب الأطفال الوزن الزائد

تعريف سوء التغذية

هي نتيجة الأكل القليل جدا أو الأكثر من اللازم أو تناول نظام غذائي غير متوازن ولا يحتوي العناصر الغذائية بالكمية والجودة المناسبة لصحة الانسان

التوزيع الإحصائي لسوء التغذية عالمياً :

- 1 من كل 3 أشخاص يعاني من شكل من اشكال سوء التغذية على مستوى العالم، والتي 1 يصل إلى حوالي 2.3 مليار شخص. (المصدر: تقرير التغذية العالمي 2020)
- يقدر بـ 38.3 مليون طفل تحت سن 5 سنوات يعانون من زيادة الوزن أو السممة في 2019 م (المصدر: منظمة الصحة العالمية)
- 21.3% من الأطفال أقل من 5 سنوات يعانون من التقزم بسبب سوء التغذية المزمن في جميع أنحاء العالم في 2019 م. (المصدر : اليونيسف)

التوزيع الإحصائي محلياً :

- أظهرت احصائيات المسح الوطني للأطفال الذين أعمارها اقل من 15 سنة :
- النحافة (اقل من الوزن الطبيعي) تمثل 41.1%
 - الوزن المثالي تمثل 41.6%
 - زيادة الوزن والسممة تمثل 16.7%
- (المصدر: الهيئة العامة للإحصاء 2023م)

تعريف نقص التغذية

يحدث ذلك عندما لا تتناول كميات كافية من الأطعمة المغذية أو عند وجود مشكلة في امتصاص العناصر الغذائية من الطعام. وهذا يؤدي إلى عدم حصول الجسم على جميع العناصر الأساسية، مثل البروتينات والفيتمينات والمعادن، التي يحتاجها للحفاظ على الصحة

الوقاية من سوء التغذية

أفضل طريقة للوقاية هي تناول نظام غذائي صحي ومتوازن وزيادة النشاط الحركي

- حاول ألا تفوت أو تخطي وجبات الطعام والهدف هو تناول ثلاث وجبات صغيرة يوميًا ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة يوميًا
 - إذا كانت الشهية ضعيفة، يجب تناول المشروبات بعد الوجبة، وليس قبلها أو خلالها، لأن ذلك قد يشعر طفلك بالشبع
 - إن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن أمر مهم للحفاظ على الصحة واللياقة البدنية
 - للبقاء في صحة جيدة، يحتاج الطفل لتناول أطعمة متنوعة من المجموعات الغذائية الرئيسية الأربع بما في ذلك
- 1- فواكه وخضراوات
 - 2- الأطعمة النشوية، مثل: الأرز والمعكرونة والخبز و البطاطس
 - 3- الحليب و منتجات الألبان
 - 4- اللحوم والأسماك والبيض والفاصوليا والفاصوليا والعدس وغيرها من مصادر البروتين

مضاعفات سوء التغذية على الطفل

تنتج التغذية السيئة عددًا من المشاكل أبرزها :

- النحافة الشديدة مقارنة بعمر الطفل .
 - قصر القامة الشديد مقارنة بعمر الطفل .
 - نقص الفيتامينات والمعادن مثل :
- 1- نقص الحديد وهو أكثر أشكال سوء التغذية شيوعًا في المملكة العربية السعودية والعالم بشكل عام ويسبب فقر الدم ويعيق النمو الإدراكي
 - 2- نقص الزنك يسهم في وقف النمو، وضعف المناعة لدى الأطفال
 - 3- نقص فيتامين (أ)، وهو سبب أساسي لعمى الأطفال في البلدان النامية
 - 4- نقص فيتامين (د)، ويُعدّ 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
- السمّة المفرطة .
 - احتمالية الإصابة بأمراض القلب، والضغط، والسكري .
 - ارتفاع الكوليسترول .

نقص التغذية

تعريف نقص التغذية

يكون ذلك نتيجة لعدم تناول كميات كافية من الأطعمة المغذية أو لوجود مشكلة في امتصاص العناصر الغذائية من الطعام، مما يؤدي إلى عدم حصول الجسم على جميع العناصر الأساسية، مثل البروتينات والفيتمينات والمعادن، التي يحتاجها للحفاظ على الصحة

أسباب نقص التغذية

- الجهل بالمعلومات الغذائية الصحيحة.
- عدم القدرة على توفير المواد الغذائية الصحية .
- عدم إرضاع الأطفال حديثي الولادة رضاعة طبيعية .
- تناول وجبات غير كافية أو غير متوازنة .
- اضطراب الهضم .
- قلة النوم التي تؤثر على هرمون النمو .

- مشاكل في امتصاص المغذيات الكبيرة مثل الكربوهيدرات، البروتينات، والدهون، وكذلك المغذيات الدقيقة مثل الفيتامينات والمعادن
- الأمراض المزمنة مثل السرطان، الأمراض الرئوية، وأمراض الجهاز الهضمي مثل مرض التهاب الأمعاء
- مشاكل الصحة العقلية والنفسية مثل الخوف المرضي، الاكتئاب، الشره المرضي، وفقدان الشهية العصبي
- بعض أنواع الأدوية التي تؤثر على الشهية أو امتصاص المغذيات

علامات نقص التغذية

أكثر أعراض سوء التغذية شيوعاً، كما يمكن أن تشمل الاعراض التالية

- كثرة الإصابة بالأمراض الموسمية والعدوى .
- بطء التئام الجروح .
- زيادة خطر السقوط .

- البرد والقشعريرة .
- المزاج سيء .
- انخفاض مستويات الطاقة .
- ضعف العضلات .

علاج نقص التغذية

اعتمادا على سبب الإصابة بسوء التغذية ومدى خطورته، يمكن إجراء العلاج في المنزل، أو في بعض الحالات، في المستشفى

تغيير نظام طفلك الغذائي وتحسين أسلوب الحياة هي العلاج الرئيسي لسوء التغذية

- نحتاج إلى زيادة المحتوى الغذائي لطعام الطفل مع أو بدون تناول المكملات الغذائية
- وزيادة النشاط الحركي لتحسين الشهية .
- الحصول على ساعات نوم كافية يوميا .

الوقاية من نقص التغذية

أفضل طريقة للوقاية من سوء التغذية هي تناول نظام غذائي صحي ومتوازن وزيادة النشاط الحركي

- حاول ألا تفوت أو تخطي وجبات الطعام .
- تناول ثلاث وجبات صغيرة ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة يوميًا
- عدم تناول الوجبة الخفيفة قبل الوجبة الرئيسية . مباشرة
- اختيار وجبات خفيفة صحية وغنية بالمواد المغذية .
- تناول المشروبات بعد الوجبة، وليس قبلها أو خلالها، لأن ذلك قد يشعر الطفل بالشبع
- اختيار المشروبات المغذية، مثل الحليب واللبن والعصير الطازج

أنواع وأشكال رئيسية لسوء التغذية

1- نقص الحديد (الانيميا)

هي حالة نقص شديد في مخزون الحديد في الجسم تؤدي لانخفاض مستوى الهيموجلوبين

أعراضها وعلاماتها :

- فقدان الشهية لدى الأطفال .
- برودة في أطباع اليدين والقدمين حتى في فصل الصيف
- الشعور المستمر بالضعف والارهاق والدوار .
- شحوب البشرة وتساقط الشعر .
- سرعة دقات القلب .
- صعوبة في أخذ النفس بالإضافة الى أنفاس قصيرة

الوقاية والعلاج الغذائي :

- عمر 4 الى 6 أشهر، يجب أن يبدأ الرضيع بتناول الحبوب المدعمة بالحديد
- عدم تقديم الحليب البقري للطفل الرضيع قبل إتمامه السنة الأولى من العمر
- الحد من تناول حليب البقر للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنة واحدة الى أقل من كوبين من الحليب يومياً
- عندما يبدأ طفلك تناول الأطعمة الصلبة، اختاري الأطعمة الغنية بالحديد

المصادر الجيدة للحديد :

- اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك والكبد ولحوم الأعضاء الأخرى
- الفواكه المجففة مثل البرقوق والزبيب والمشمش
- الحبوب المدعمة بالحديد .
- الفول والعدس .
- البيض، وخاصة صفار البيض .
- الخضار الورقية الداكنة مثل السبانخ والكيل .
- قلمي الفواكه والخضروات التي تحتوي على او كوبا من عصير البرتقال C نسبة عالية من فيتامين في أوقات الوجبات يساعد على امتصاص الحديد
- تأكدي من أن طفلك يتناول مكملات الحديد في حال وصفها الطبيب

نظام غذائي للوقاية وعلاج الانيميا عند الأطفال :

طرق سهلة وفعالة من خلال الغذاء يمكن ان تعالج وتمنع الانيميا

- **بذور الشيا:** للفطور بان كيك بدقيق الشوفان المدعم بالحديد مع الموز ويمكن إضافة رشة من بذور الشيا الغنية بالمعادن
- **اللحوم والأسماك والشمندر:** اللحم او السمك مع ارز للغذاء بجانب اعواد الجرز وطماطم كرزية وشمندر مسلوقة (عصير البرتقال الذي يساعد على امتصاص الحديد).
- **كوجبة خفيفة:** الزبيب او ثلاث حبات بخاري او مشمش مجفف
- **البطاطا الحلوة والبروكلي:** البطاطا الحلوة المشوية مع البروكلي المسلوقة والخضار الملونة ومصدر دجاج مشوي اختيار جيد للعشاء
- **سموذي:** يمكن صنعه باستخدام زبادي يوناني مع التوت والزبيب الأسود مع قطع صغيرة من الفراولة ويمكن إضافة حبات البخاري المجفف

2- صحة العظام

اهمية تقوية العظام عند الأطفال في :

- النمو السليم والوقاية من مشاكل العظام المختلفة مثل الكسور الناتجة عن الإصابات المحتمل حدوثها أثناء مرحلة الطفولة
- العظام القوية في الطفولة تضع أساساً لصحة العظام طوال الحياة، ويمنح الطفل قدرة على الحركة ومرونة في الجسم تسمح بممارسة الأنشطة المختلفة دون صعوبة أو الشعور بتعب. وذلك بحول الله يضمن الحفاظ على صحة العظام مدى الحياة
- تجنب مشاكل العظام والأمراض التي يمكن أن تسبب ضعف العظام مثل هشاشة العظام، وخاصةً مع تقدم العمر

طرق تقوية عظام الطفل :

1- تناول الأطعمة الغنية غنية بالكالسيوم والمغنيسيوم و فيتامين (K) و فيتامين(D) مثل :

- منتجات الألبان: يحتاج الأطفال الأصغر سناً إلى 2 إلى 3 حصص من منتجات الألبان يومياً (حليب، لبن، زبادي، جبن)، بينما قد يحتاج الأطفال الأكبر سناً إلى 4 حصص الحبوب الكاملة والشوفان .
- المكسرات والبذور زبدة الفول السوداني .
- القرنبيط الأخضر والبازلاء والفاصوليا .
- الخضروات الورقية الخضراء مثل اللفت، والكيل، والسبانخ والبروكلي

● عصير البرتقال: ينصح باختيار عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم للأطفال

- بذور الحبة: يمكن تناول بذور الحبة لتقوية عظام الأطفال، وذلك لاحتوائها على الكالسيوم والمغنيسيوم

● يمكن تحفيز الأطفال على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم من خلال إضافتها إلى الأطباق المفضلة للأطفال

- سمك السلمون والتونة .
- صفار البيض .
- الأفوكادو .

2-بالإضافة إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د التي تساعد في تقوية عظام الأطفال، ينصح بتعرض الطفل إلى أشعة الشمس لمدة 15 دقيقة يومياً، فهذا يضمن رفع مستويات فيتامين د في الجسم

3- ممارسة الرياضة، حيث هناك ارتباط وثيق بين ممارسة الرياضة وقوة العظام، ولذلك يجب تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة بانتظام :

- أهدف إلى ممارسة نشاط بدني متوسط إلى قوي لمدة 60 دقيقة على الأقل كل يوم

- ممارسة الأنشطة الهوائية مثل المشي أو الجري أو أي شيء يجعل قلوبهم تنبض بشكل أسرع

- ممارسة الأنشطة لتقوية العضلات مثل التسلق أو تمارين الضغط، مثل التسلق والجمباز
- ممارسة الأنشطة لتقوية العظام مثل السباحة أو القفز على الحبل أو الجري أو نط الحبل وكرة السلة

3- فقدان الشهية

يعد فقدان الشهية مثل عدم تناول ما يكفي من الطعام، أو عدم الشعور بالجوع، أمراً طبيعياً بين الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 2-5 سنوات

الأسباب

- بطء معدل النمو في هذا العمر وهذا الامر طبيعية جدا .
- الجفاف او الاجهاد او فقر الدم .
- بعض الادوية، وغيرها من المشاكل الصحية المتعلقة بالجهاز الهضمي والديان المعوية

ماذا أتعلم فاقد الشهية ؟

دع الأطفال يأكلون كمية الطعام التي يحتاجونها فهم يتمتعون بقدرة فطرية على ضبط استهلاكهم من السعرات الحرارية لتلبية احتياجاتهم من الطاقة ولا تقيدهم أو تجبرهم على تناول الطعام

لا تجبر طفلك على إنهاء طبقه عند شعوره بالشبع لان الأطفال يتناولون تقريبا ربع (1/4) ما يتناوله البالغين

- تعيين روتين منتظم للوجبات والوجبات الخفيفة .
- تقديم مجموعة متنوعة من الخيارات الغذائية الصحية .
- اجعل طبق الطفل مليء بالعناصر الغذائية ومبهج لعين الطفل، كاستخدام اطباق ملونه وتقديم الطعام بشكل جميل
- تشجيع مشاركتهم في شراء وتحضير الطعام .
- تشجيع الأنشطة البدنية لزيادة الشهية وتجنب التشتيت أثناء الوجبات
- لا داعي لإطعام المكملات الغذائية أو الأدوية لتعزيز الشهية ما لم يصفها طبيب الأطفال لأسباب

بعض اعراض الإصابة باضطراب الاكل او الاكل المضطرب :

- فقدان ملحوظ او تقلبات سريعة بالوزن .
- الحساسية لدرجات الحرار الباردة .
- التعب والخمول المستمر .
- تأخر علامات البلوغ .
- عدم انتظام الدورة الشهرية لدة الفتاة .
- الخوف من زيادة الوزن .
- صورة جسد سلبية .
- تقدير ذاتي متدني .
- تقلب المزاج .
- صعوبة في التركيز .
- الضيق العاطفي او الإحباط اثناء الوجبات .
- عادات اكل غير معتادة .
- التركيز القوي على شكل الجسم والوزن والمظهر مقارنة بأقرانه
- تتبع السعرات الحرارية وتخطي الوجبات وتجنب أغذية معينة
- نوبات من الدوخة والاعماء .

ما العلاج؟

يتضمن علاجات نفسية وطبية وهي العلاج الاسري والعلاج السلوكي المعرفي وفحوصات طبية منتظمة واستشارات مع اخصائي تغذية ويمكن ان يساعد اخصائي امراض النطق واللغة بعض حالات المصابين باضطراب تجنب / تقييد تناول الطعام

كيفية بناء علاقة صحية مع الأكل :

- تجنب استخدام الاكل او الرياضة كمكافأة او عقاب لطفلك
- تأكد من ان ينظر طفلك الى الطعام كوقود مغذ .
- للجسم، بدلا من زرع الخوف او الحكم على الطعام صحي او غير صحي
- شجع على النشاط البدني لدعم نموه وقوته وتمكين جسمه من العمل على النحو الأمثل، بدلا من السعي فقط الى الحصول على شكل الجسم المثالي او فقدان الوزن
- تعزيز نظرة إيجابية تجاه الطعام، تذكر ان المحادثات مع الأطفال حول الصحة ومصرة الجسد واللياقة البدنية تؤثر بشكل عميق على وجهات نظرهم

العوامل التي تحسن شهية الطفل :

- كن النموذج المثالي لتغذية الطفل.
- الاهتمام باحتياجات الطفل الغذائية .
- تناول الطعام معا وتجنب الجدال اثناء الوجبة .
- مراعاة نفسية المراهقين اثناء التغيرات التي تحدث خلال حياتهم الاجتماعية
- تجنب تناول الوجبات المصنعة والسريعة من اجل تخفيف التوتر
- ابعاد أسباب التششت الذهني عن طفلك .
- يجب فحص الأسباب العضوية للطفل مثل: الأنيميا وامراض الجهاز الهضمي واضطرابات البلع
- الحرص على متابعة الفيتامينات والمعادن .
- مراعاة التغيرات الهرمونية لدى المراهقين .

الخلاصة :

بما أن الأطفال قد يفقدون شهيتهم دون أسباب واضحة، فلا داعي للقلق إذا كان طفلك يتمتع بصحة جيدة وسعيدًا وبنام جيدًا. ومع ذلك، فإن فقدان الشهية المستمر يتطلب الاستشارة الطبية

4- الاكل المضطرب واضطراب الاكل

ما هو اضطراب الاكل وما انواعه؟

اضطراب الاكل هو اضطراب نفسي يقوم المصاب به بسلوكيات مضطربة والتفكير بأفكار هوسيه تجاه الطعام والتي قد تؤثر سلبا على المصاب، فتعيق ممارسة الحياة بشكل طبيعي. **3 أنواع من هذه الاضطرابات قد تصيب الأطفال**

- اضطراب فقدان الشهية العصبي .
- اضطراب الشره المرضي العصبي .
- اضطراب تجنب / تقييد تناول الطعام .

ما هو الاكل المضطرب؟

هي سلوكيات غير اعتيادية تتعلق بالطعام وتناوله ولا تصل لحد اضطرابات الاكل

ما الفرق بين اضطرابات الاكل والاكل المضطرب؟

الفرق بين اضطرابات الاكل والاكل المضطرب يكون بشدة الاعراض المصاحبة وتأثيرها على حياة الشخص المصاب. فاضطرابات الاكل تكون أكثر شدة وتؤثر على ممارسة الحياة بشكل طبيعي. عادات الاكل المضطربة قد تتطور لتصبح اضطراب اكل

زيادة التغذية

- الأنظمة الغذائية الصارمة قد تؤدي إلى سوء التغذية واضطرابات الأكل، خصوصاً عند المراهقين
- تذكر أن الجوع ليس دائماً هو السبب وراء الرغبة في تناول الطعام، فقد تكون هناك أسباب عاطفية وبيئية
- الأطفال يتمتعون بقدرة فطرية على ضبط استهلاكهم من السعرات الحرارية لتلبية احتياجاتهم من الطاقة، فلا تجربهم على الأكل
- اطلب المشورة: تذكر أن أخصائي التغذية أو الطبيب يمكنه مساعدتك ومساعدة طفلك عند الحاجة إذا لم تكن متأكدًا من كيفية اختيار وإعداد مجموعة متنوعة ومتوازنة من الأطعمة لطفلك، يمكنك استشارته

الاسرة وإدارة السمنة :

عوامل أسرية تساهم في معالجة السمنة لدى الأطفال :

- 1- التركيز على الصحة لا الوزن والشكل الخارجي:** التأكيد على أهمية الصحة العامة بدلاً من التركيز فقط على الوزن الهدف هو تحسين الصحة بشكل عام وليس فقط إنقاص الوزن
- 2- التواصل الفعال والخالٍ من الأحكام:** يجب على الوالدين التحدث مع الطفل حول وزنه بطريقة متفهمة وداعمة، بعيداً عن النقد وإلقاء اللوم تذكر أن مشاعر طفلك تجاه نفسه تعتمد على مشاعرك تجاهه. إذا قبلت طفلك بأي وزن، فسوف يشعر بالرضا عن نفسه. اسمح لطفلك بمشاركة مخاوفه معك وطول حلها
- 3- تعزيز العادات الصحية:** التغيير التدريجي في نمط الحياة يجب أن يشمل زيادة النشاط البدني وتحسين النظام الغذائي للعائلة بأكملها
- 4- تناول الطعام كعائلة:** تشجيع الأكل المشترك وفي أوقات منظمة وجعل أوقات الوجبات ممتعة من خلال مشاركة الأحاديث الجميلة، يعزز العلاقات الأسرية ويساعد الأطفال على تعلم تنظيم الطعام والشبع
- 5- تخصيص مناطق تقديم الطعام:** حاول تناول الطعام فقط في المناطق المخصصة في منزلك، مثل غرفة الطعام أو المطبخ. وتجنب الأكل أمام التلفزيون. الأكل أثناء مشاهدة التلفزيون، يصعب الانتباه إلى مشاعر الشبع، وقد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، وقد يعرض الأطفال أيضاً لمشاهدة إعلانات الأطعمة الغير صحية

زيادة الوزن والسمنة عند الأطفال

زيادة الوزن والسمنة عند الأطفال تعد من المشكلات الصحية الخطيرة على مستوى العالم. يحدث ذلك عندما يتجاوز استهلاك الأطفال للسعرات الحرارية احتياجات أجسامهم، مما يؤدي إلى تخزين الفائض من السعرات على شكل دهون. العوامل الرئيسية للسمنة تشمل العادات الغذائية وقلة النشاط البدني، حيث تتأثر هذه السلوكيات بشكل كبير بالبيئة المحيطة بالطفل، بما في ذلك سلوكيات الوالدين ومقدمي الرعاية

أسباب زيادة التغذية :

- سوء تغذية الأم أثناء الحمل، مثل اتباع نظام غذائي عالي بالسكر والدهون
- عدم الرضاعة الطبيعية للأطفال حديثي الولادة
- كثرة استهلاك الأطعمة والمشروبات التي تفتقر إلى القيمة الغذائية وتحتوي على نسبة عالية من الدهون، السكر، والسعرات الحرارية، مثل الوجبات السريعة والساكر والمشروبات الغازية
- قلة النشاط البدني وكثرة الجلوس أمام التلفاز أو الأجهزة الإلكترونية
- التوتر والضغوط النفسية، وقلة النوم، اللذان قد يؤديان إلى زيادة الشهية
- كسل الغدة الدرقية
- تناول بعض أنواع الأدوية التي قد تزيد الوزن

كيف تساعد طفلك إذا كان يعاني من السمنة ؟

نقاط مهمة يجب على الاهل معرفتها أولاً :

- عادات الأكل التي يكتسبها طفلك في صغره ستساعده على الحفاظ على نمط حياة صحي عندما يصبح بالغا
- تذكر أن طفلك في مرحلة نمو .
- لا تضع طفلك على نظام غذائي صارم لإنقاص الوزن .
- تجنب المنع التام لأي نوع من الطعام، فكل ممنوع مرغوب .
- ضع أهدافاً واقعية وأشرك طفلك في تحديد التغييرات التي ستجربها
- يجب أن تضع طفلك على نظام غذائي صحي ومتوازن .

2- الرضاعة الطبيعية: يُزود طيب الثدي طفلك بطعام سهل الهضم ومغذٍ للغاية، ويساعد طفلك على اكتساب مهارة تحديد الكمية التي يجب تناولها ومتى يأكلها. إن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يكونون أقل عرضة للإصابة بالسمنة أو النحافة الشديدة

3- تشجيع النشاط البدني: يجب أن يمارس الأطفال النشاط البدني بانتظام لدعم نمط حياة صحي ونشط.

- استبدال وقت الشاشة بوقت العائلة وتخصيص وقت للأنشطة الجسدية، وإيجاد رياضة يستمتع بها الطفل، وتضمينها في جدولته اليومي

- يجب أن يمارس الأطفال نشاطاً متوسطاً إلى قوياً لمدة ساعة على الأقل يومياً، يمكن أن تكون أنشطة اللعب مثل الغميضة، القفز بالحبل، واللعب بالدراجة الهدف منها تحفيز طفلك على الحركة

4- إدارة جودة النوم: تنظيم أوقات النوم وتقنين وقت الشاشات في المساء يساعد في تحسين جودة النوم والصحة العامة

- يجب أن يحصل طفلك على قسط كافٍ من النوم، تشير بعض الدراسات إلى أن قلة النوم قد تزيد من خطر الإصابة بالسمنة عند الأطفال

- يجب وضع جدول أسري محدد وثابت لوقت النوم.

- التوقف عن استخدام الشاشات للأجهزة الإلكترونية ساعتين قبل النوم على الأقل، مما يساعد الأطفال على النوم بشكل أفضل

وقت التلفاز والسمنة :

- البيئة المعاصرة للأطفال: أطفال اليوم ينشؤون في بيئة مختلفة عن الأطفال في الماضي، إذ يُحاطون بالتلفزيون وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية وغيرها من الأدوات الإلكترونية المتنوعة، والتي أصبح وجودها ضرورياً في كل منزل، مما له إيجابيات وسلبيات على الأطفال تحديداً

- ارتفاع معدلات السمنة: لقد ارتفعت معدلات السمنة لدى الأطفال خلال السنوات الأخيرة، ويلعب نمط الحياة الكسول دوراً مهماً في هذا الارتفاع

6- تجنب استخدام الطعام كمكافأة أو عقاب: يجب عدم ربط الطعام بالمشاعر أو السلوكيات لتجنب تطوير علاقة غير صحية مع الطعام. عندما تستخدم الأطعمة مثل الحلويات كمكافأة، قد يفترض طفلك أن هذه الأطعمة أفضل من الأطعمة الأخرى

7- مراقبة حجم الحصص الغذائية: استخدام معايير مثل الكوب أو قبضة اليد لتحديد حجم الحصص الغذائية المناسبة يساعد في تجنب الإفراط في تناول الطعام. لا تقدم لهم حصصاً كبيرة الحجم واستخدم طبقاً أصغر حجماً لوجباتهم

تعليم الأطفال عادات الأكل الصحية :

1- تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة: ضمان تناول الأطفال لأطعمة متنوعة وغنية بالمغذيات كالفواكه والخضروات والبروتينات قليلة الدهون والألبان

2- التخطيط للوجبات والوجبات الخفيفة: تنظيم وجبات منتظمة ومتوازنة يعلم الأطفال النظام ويساعد على تقليل الإفراط في الأكل

3- نوعية وتوقيت الوجبات الخفيفة: تناول الوجبات الخفيفة في أوقات محددة لتصبح جزءاً من النظام الغذائي ولن تفسد شهية الطفل للوجبات الرئيسية. حاول أن تجعل الوجبات الخفيفة مغذية قدر الإمكان

4- تجنب المشروبات السكرية والدهنية: مثل الصودا والشاي الحلو وشراب الفواكه، واستبدالها بخيارات صحية مثل الماء والحليب والعصائر الطازجة

5- التفاعل في اختيار وتحضير الطعام: تشجيع الأطفال على المشاركة في اختيار الطعام وتحضير الوجبات يعزز فهمهم للأطعمة ويساهم في تطوير مهاراتهم العملية

6- مراقبة وجبات الطفل خارج المنزل: عند تناول الطعام بالخارج في المطاعم، اختر الأطعمة المغذية وفكر في أحجام الوجبات. كن قدوة حسنة لطفلك وخذ بقية الوجبة إلى المنزل لتناولها في وقت لاحق

الوقاية من السمنة :

1- فترة الحمل: من المهم مراجعة الوزن ومؤشر كتلة الجسم قبل الحمل، والالتزام بمعدل الزيادة الطبيعي الموصى به للحامل. إن النساء اللواتي يكتسبن وزناً زائداً خلال شهور الحمل أو يُصبن بالسكري خلال حملهن تزداد فرص إصابة أطفالهن بالسمنة

- **النقد السلبي:** النقد السلبي والتعليقات التي يسمعها الطفل تؤثر مستقبلاً على احترامه لذاته وتصوراته لجسده
- **المقارنة بين الاجسام:** المقارنة بين أشكال الأجسام تجعل الطفل يعتقد أن هناك جسماً أفضل من جسم آخر
- **التركيز على الوزن:** التركيز على الوزن الخارجي يمكن أن يجعل الطفل يشعر بالضغط والقلق، مما قد يؤدي إلى تطور اضطرابات الأكل
- **التنمر:** السخرية والتنمر من قبل الأطفال الآخرين يمكن أن يؤثر بشكل كبير على رضا الطفل وثقته بنفسه

مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على صورة الجسم :

- **المحتوى الخاص بالأكل غير الصحي:** المشاهدة المتكررة لهذا النوع من المحتوى قد تفقد المشاهدين السيطرة على عاداتهم الغذائية، مما يؤدي إلى تناول الطعام غير الصحي
- **محتوى اللياقة البدنية والصور المثالية:** هذا المحتوى غالباً ما يتضمن معايير صارمة ويصعب تحقيقها، مما يدفع الناس إلى اللجوء إلى حميات قاسية لخسارة الوزن بسرعة
- **مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي:** المقارنة بين أجسام المشاهدين ونوعية طعامهم وما يقدمه المؤثرون يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات الأكل
- **تأثير الصور الصحية:** تشير الدراسات إلى أن التعرض لصور الطعام الصحي على مواقع التواصل الاجتماعي قد يحفز الناس على اختيار تناول المزيد من الأطعمة الصحية. وبالتالي، فإن ما يشاركه الآخرون يؤثر على سلوكنا الغذائي سلباً أو إيجاباً

دور الوالدين في تقليل شعور الأطفال بوصمة العار تجاه الوزن :

- **استخدام لغة حساسة ومناسبة:** اجتنب التعليقات السلبية حول الوزن، وعندما تناقش طفلك استخدم كلمات تشعره بالراحة عند الحديث عن الوزن
- **كن يقظاً لعلامات زيادة الوزن:** انتبه للتغيرات في سلوك طفلك أو عاداته الغذائية التي تشير إلى معاناته من وصمة الوزن، وتحدث بصراحة مع طفلك إذا كنت تشعر بأنه يعاني وقدم له دعمك

- الآثار السلبية لمشاهدة التلفاز: الجلوس لفترات طويلة أمام التلفاز يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة والالتهابات المزمنة، بالإضافة إلى تسببه في اضطرابات العضلات والعظام، مما يستوجب تقليل الوقت الطويل الذي يقضى أمام الشاشات والحياة الكسولة
- تقليل الوقت أمام الشاشات: يجب تقليل الجلوس المفرط أمام الشاشات والنمط الحياتي الكسول، وإعطاء الأولوية للعب والحركة النشطة؛ إذ تساهم في غرس عادات الحركة والصحة مدى الحياة للأطفال، وذلك من خلال مشاركتهم في الأنشطة الرياضية المختلفة وجعلها ممتعة

تنمية علاقة صحية مع الطعام :

- 1- **تحديد أوقات منتظمة للوجبات:** الالتزام بجدول زمني محدد للوجبات والوجبات الخفيفة يساهم في تنمية عادات غذائية سليمة
- 2- **كونوا قدوة:** يتأثر الأطفال بما يرونه من الوالدين لذا من المهم أن يكون الوالدان مثالاً إيجابياً في تناول الطعام وفي الحياة بشكل عام
- 3- **استخدام الثناء اللفظي والمكافآت غير الغذائية:** بدلاً من استخدام الطعام كمكافأة، يمكن استخدام الثناء أو قضاء وقت إضافي في اللعب كمكافآت لتشجيع السلوك الجيد
- 4- **تعليم الأطفال التوازن والاعتدال في تناول الطعام:** ينبغي تجنب العبارات التي تعمم الأطعمة بأنها "سيئة" أو "جيدة" وتشجيع الاستمتاع بجميع الأطعمة بشكل معتدل تجنب قول "البطاطس المقلية سيئة" أو "الخضروات فقط هي الجيدة". يمكن استخدام مصطلحات مثل: "يجب أن نأكل دائماً الفواكه والخضروات ويمكن أحياناً أن نأكل الحلويات" لمساعدة الأطفال على فهم أنه يمكن الاستمتاع بجميع الأطعمة بشكل معتدل

عوامل تؤثر على صورة الجسد واحترام الذات عند الأطفال :

- **الاهتمام والمحافظة على العلاقة النفسية بين الطفل والأكل:** من المهم جداً الحرص على بناء علاقة سليمة بين الطفل وجسده والسعي في تحسينها
- **قضاء الوقت على وسائل الاعلام:** التعرض المفرط لوسائل الإعلام دون رقابة يمكن أن يكون له تأثير سلبي، نظراً لأن هذه الوسائل غالباً ما تعرض أجساماً وهيئات لا تمثل الواقع بشكل دقيق

- نمط الحياة الصحي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري. الامتناع عن التدخين، الحفاظ على ممارسة الأنشطة البدنية، التوازن العاطفي، وعدم تعريض الجسم للضغوط النفسية، كلها تلعب دورًا هامًا في دعم صحة الجسم والعقل والوقاية من الأمراض
- ترسيخ عادات صحية للأطفال في سن مبكرة أمر مهم لتعزيز صحتهم وعافيتهم طوال حياتهم، لذلك من المهم للأبوين أن يكونا نموذجين للسلوك الصحي الذي يرغبون في رؤيته في أطفالهم
- في النهاية، يجب أن يتبنى الأفراد نمط حياة يتضمن التغذية الصحية، النشاط البدني المنتظم، والرعاية الذاتية الشاملة. الاهتمام بالجوانب الصحية المختلفة يمكن الأفراد من الاستمتاع بحياة أكثر سعادة ورفاهية والحفاظ على صحة جيدة على المدى الطويل

عناصر غذائية مهمة لصحة الأطفال العقلية :

1- فيتامين ب6 (بيريدوكسين) :

- يلعب دورًا حيويًا في إنتاج الناقلات العصبية مثل السيروتونين والنورادرينالين، والتي تؤثر على المزاج والاستجابة للإجهاد **المصادر: اللحم والدجاج والبطاطس، ويوجد فيتامين ب6 أيضًا في الموز، الأفوكادو، والحبوب الكاملة**

2- فيتامين ب12 (كوبالامين) :

- ضروري للحفاظ على وظائف الدماغ والجهاز العصبي بشكل سليم. يلعب دورًا مهمًا في الحفاظ على سلامة الغلاف العصبي، وهو ضروري لتطور الدماغ بشكل صحي، نقص فيتامين ب12، حتى لو كان خفيفًا، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الذاكرة وأضرار أخرى في الدماغ والجهاز العصبي، مما يؤثر على الوظائف المعرفية والإدراكية **المصادر: اللحوم والدجاج والحليب والبيض، فيتامين ب12 موجود أيضًا في الأسماك وبعض الأطعمة المدعمة**

● **الدعوة للتوعية في المدارس:** ناقش مع معلم طفلك وصمة العار المتعلقة بالوزن واقترح طرقًا لتعزيز الوعي بهذه المسألة ومعالجتها، وعبر عن مخاوفك واسأل عن الإجراءات التي من الممكن أن تتخذها المدرسة

● **تقديم نماذج إيجابية:** شجع طفلك على رؤية النجاح في الأشخاص بأجساد مختلفة، مع التأكيد على أن الوزن لا يحدد قيمتهم أو إنجازاتهم

● **التركيز على الصحة وليس الحجم:** عزز نمط حياة صحي إيجابي بدلاً من التركيز على فقدان الوزن أو الحجم، اجعل المحادثات حول الصحة إيجابية، وتجنب جعل الوزن المحور الوحيد للتركيز في المناقشات

● **تناول الأطعمة الطازجة والمغذية:** يعد تناول مصادر البروتين مثل اللحوم، الحليب، البيض، أو الأسماك ضروريًا لمنح الجسم القوة. كذلك، تُعتبر الكربوهيدرات مثل الأرز، البطاطس، الشوفان، أو خبز القمح الكامل مصادر أساسية للطاقة. الفيتامينات والمعادن المستمدة من الخضار والفواكه ومنتجات الألبان تلعب دورًا مهمًا في دعم صحة العظام وتعزيز قوة الجهاز المناعي

● **النشاط الرياضي:** بالإضافة إلى تناول الأطعمة المغذية، يحتاج الأطفال إلى النشاط الرياضي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على قوة العظام والعضلات والصحة العامة

● **الصحة النفسية:** سلامة الأطفال النفسية والتمتع بصحة نفسية جيدة يعد من أهم العوامل للنمو الصحي والتوازن العاطفي والعقلي

● **النوم الكافي:** النوم الكافي هو المفتاح لنظام مناعي قوي وتحسين الذاكرة، ويمكن أن يساعد في التحكم في الشهية وضبط الوزن. يجب الذهاب إلى السرير في نفس الوقت تقريبًا كل ليلة والقيام بنشاط هادئ مثل الاستحمام أو قراءة القصص

التغذية كأسلوب حياة :

- يعتقد الكثيرون أن نمط الحياة الصحي يقتصر على الطعام الصحي والرياضة فقط، ولكنه في الحقيقة يتضمن تمكين الأفراد من اتخاذ الاختيارات التي تعزز صحتهم العامة وتشمل عادات متنوعة كالنشاط البدني، التغذية المتوازنة، النوم الكافي، الراحة، والصحة النفسية

مائدة العشاء العائلية :

هي اللحظة التي يجتمع فيها افراد الاسرة لتناول وجبة العشاء معا، وتكون تلك اللحظات مهمة لصحة وتطور الأطفال للعديد من الأسباب :

- توفير تغذية متوازنة: مائدة العشاء توفر فرصة لتقديم وجبات متوازنة ومغذية، ما يساهم في ترسيخ نمط حياة صحي
- تعزيز التواصل: مائدة العشاء تعد فرصة للتحدث والاستمتاع معًا، مما يعزز التواصل بين أفراد الأسرة
- الشعور بالأمان والانتماء: الجلوس معًا يعزز الشعور بالأمان والانتماء، مما يساهم في النمو النفسي والاجتماعي للأطفال
- تحفيز المشاركة والمساهمة: يمكن للأطفال المشاركة في تحضير الطعام أو تقديم آرائهم حول الوجبة، مما يعزز شعورهم بالمساهمة
- ترسيخ القيم والأخلاق: مائدة العشاء توفر فرصة لتعزيز القيم الأخلاقية والاجتماعية من خلال المحادثات والقصص

فن الاكل في المطعم :

1- أبحاث عن المطاعم التي تقدم وجبات صحية :

أكثر المطاعم التي تستخدم مكونات طازجة وطرق طهي متنوعة وصحية، مثل البخار والشوي والتحمير

2- تفاعل مع النادلين: قد يتطلب الأمر بعض التواصل

والتفاعل مع النادلين لفهم الخيارات التي تناسبك وطفلك من الناحية الغذائية

● يمكنك تخصيص طبقك :

- تفقد كامل قائمة الطعام للتأكد من اختيار أفضل طبق صحي
- اطلب تحضير الوجبة بطرق صحية مثل الشواء أو التحمير بدلاً من القلي
- اطلب تقليل الصلصات مثل المايونيز والتتبيلة الدسمة .
- طلب من المطعم إضافة خضراوات أكثر لطبقك .

3- أوميغا-3 الدهنية:

- الأنواع: تشمل أهم أنواع الأحماض الدهنية أوميغا 3 الـ EPA (حمض إيكوسابتاينويك) و DHA (حمض دوكوساهيكسانويك)، وكلاهما يلعب دورًا حيويًا في تطوير وظائف الدماغ
- الأهمية للتطور الدماغى: DHA خاصة مهم جدًا لتطور الدماغ عند الأطفال، حيث يشكل جزءًا كبيرًا من الدهون في أنسجة الدماغ
- الصحة العقلية: EPA و DHA معروفان بدورهما في تعزيز الصحة العقلية، وتشير الأبحاث إلى أنهما يمكن أن يساعدا في تقليل أعراض الاكتئاب وغيره من الاضطرابات العقلية
- التأثير المعرفي: أوميغا-3 مهم للتطور المعرفي، وتوفر الأدلة العلمية دعمًا لدورها في تعزيز القدرات الذهنية والتعلم

- ضمان تناول كميات كافية من الأوميغا-3، سواء عن طريق النظام الغذائي أو المكملات الغذائية، يعتبر استراتيجية مهمة لدعم الصحة العقلية والمعرفية، خاصة في مراحل النمو المبكرة، المصادر: السمك، وتوجد أوميغا-3 في بذور الكتان، بذور الشيا، والجوز

4- الحديد :

- الدور الحيوي: الحديد ضروري لتصنيع الهيموغلوبين، وهو البروتين في خلايا الدم الحمراء المسؤول عن نقل الأكسجين من الرئتين إلى باقي أنحاء الجسم
- الأهمية للوظائف العقلية: نقص الحديد يمكن أن يؤثر سلبًا على القدرات العقلية والإدراكية لأن الدماغ يحتاج إلى الأكسجين لأداء وظائفه بكفاءة
- تنظيم الانتباه والإدراك: الحديد له دور مهم في تنظيم انتباه الطفل وقدرته على الإدراك، حيث إن نقصه يمكن أن يؤدي إلى صعوبات في التعلم والتركيز
- نقص الحديد يعد أحد أكثر المشكلات الغذائية شيوعًا عالميًا وخاصةً بين الأطفال، المصادر: اللحوم الحمراء والدجاج والسمك والبيض، الحديد موجود أيضًا في العدس، الفاصوليا، والخضروات الورقية الداكنة

كن قدوة جيدة :

الأطفال يقلدون ما يرون. إذا كنت تتبع عادات غذائية غير صحية، فلا يمكنك أن تتوقع من طفلك أن يتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. لذا، من الضروري أن تكون قدوة جيدة، اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا وتناول وجبات الطعام في الأوقات المحددة

طرق وإرشادات لإكساب الأطفال عادات تغذوية صحية

التعلم بالقدوة : تُعتبر العادات التغذوية السليمة للوالدين ومقدمي الرعاية من المؤثرات الرئيسية التي تنعكس إيجابًا على عادات الطفل الغذائية

لذلك يجب الحرص على الآتي :

- توفير جو عائلي مريح ومناسب أثناء تناول الطعام
- ممارسة السلوكيات والعادات الغذائية السليمة أمام الأطفال
- تخطيط الوجبات اليومية وإشراك الطفل في هذه العملية بحسب قدراته
- تدريب الطفل على مهارات تناول الغذاء
- مراعاة اختلافات الذوق والاحتياجات الغذائية لكل أفراد الأسرة

الثقافة الصحية بالمدرسة: من المهم توفير بيئة تعليمية تحفز على اتباع نمط غذائي صحي

لذلك يجب الحرص على الآتي :

- تقديم مواد توعوية
- توفير وجبات صحية في المدرسة
- تعزيز الأنشطة المدرسية التفاعلية التي تمكّن الطفل من اكتشاف وتجربة الأطعمة الصحية

3- اختر المقبلات الصحية: مثل السلطة فهي مليئة بالألياف وتزيد الإحساس بالشبع .

4- تجنب العصائر المحلاة والمشروبات الغازية بدلاً : منها، اطلب الماء بشرائح الليمون لإضافة نكهة .

5- شارك طبقك: غالبًا أحجام أطباق المطاعم أكبر من احتياجك

6- عود طفلك على أخذ بقية الطعام للمنزل: ولا تجربه على إنهاء طبقه .

7- كن مستعدًا لتلبية احتياجات طفلك الفردية: خلال تناول الطعام في المطعم، استعد للاستفسار عن المكونات وطريقة تحضير الأطباق

التعامل مع ضغط الاقران الغذائي :

مفهوم ضغط الاقران: هو التأثير الذي يمارسه الاصدقاء لتشجيع الطفل على تغيير رغباته أو سلوكياته الغذائية

تشجيع عادات الأكل الصحية في المنزل: لا تستسلم لمطالب طفلك بالوجبات الخفيفة غير الصحية، بل شجعه على تناول الأطعمة الصحية المحضرة في المنزل

دعي طفلك يساعدك في إعداد الوجبة :

- تزداد رغبة الأطفال في تناول الطعام إذا لعبوا دورًا في إعداده
- يمكن للأطفال الصغار جدًا البدء بمهام بسيطة مثل مساعدتك في غسل الخضار ومرافقتك في رحلات تسوق البقالة
- دعهم يرون الطعام الذي يتم إعداده وتعبئته لوجبات الغداء الخاصة بهم، مما يغرس الشعور بالفخر، وهذا يساعد في مكافحة ضغط الأقران

التعاون مع الآباء الآخرين :

إذا كان طفلك يشعر بالضغط لاتخاذ خيارات غير صحية، فمن المحتمل أن أحد أصدقائه يتبع ممارسات الأكل غير الصحية. قد لا يكون لدى والدي أصدقاء طفلك الوقت الكافي لإعداد الغداء كل صباح، وبالتالي قد يحضرون معهم وجبات خفيفة غير صحية. لذا، اجتمع مع الآباء الآخرين للقضاء على هذا وتعزيز الأكل الصحي

من فوائد التمارين :

- 1- زيادة قوة جسم الطفل .
- 2- الحفاظ على نظام حياة صحي .
- 3- تقليل خطر الإصابة بزيادة الوزن .
- 4- احتمال أقل للإصابة بمرض السكري .
- 5- وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول .
- 6- تخفيف التوتر .
- 7- النوم الجيد ليلاً .
- 8- تحسين المزاج .
- 9- تحسن التحصيل الأكاديمي .

ولكن يجب اختيار الرياضة حسب العمر والحالة الصحية لكل طفل ورغبته. وذلك لضمان نجاح الطفل في هذه الرياضة

للأطفال من عمر 0-2 سنة :

- توفير بيئة آمنة لطفلك للاستكشاف وتطوير مهاراته
 - تشجيع الطفل على الحركة واللعب بحرية على الأرض
- مثلاً
- وضع الطفل على بطنه لمساعدته على الزحف للوصول إلى لعبته
 - ضع اللعبة بعيداً عن الطفل (على الكنب) ليساعده على الوقوف والمشي نحوها
 - بمجرد أن يبدأ طفلك في المشي، شجعيه على التحرك كثير وقضاء بعض الوقت خارج عربة الاطفال
 - تقديم بعض الالعاب مثل الكرات الصغيرة لتحفيز حواس اللمس والحركة لديه

التعلم باللعب: يمكن خلق جو ممتع لتعلم العادات الغذائية السليمة من خلال اللعب

لذلك يجب الحرص على الآتي :

- اختيار ألعاب مناسبة لعمر الطفل .
- خلق بيئة مريحة ومناسبة للعب .
- مشاركة الطفل في اللعب .
- تخصيص أوقات ومواعيد محددة للعب .

نصائح لتشجيع الأطفال على تناول الطعام بشكل جيد

1- اصطحاب الطفل للتسوق وتعليمه كيفية شراء وإعداد الطعام الصحي بالمنزل

2- تشكيل الخضار والفواكه لجذب أنتباه الطفل .

3- تشجيع الطفل على الجلوس في نفس المكان قدر الإمكان، لمساعدته على الشعور بالراحة والأمان

4- تقديم الطعام عندما يكون الطفل جائعاً .

5- الأكل معاً لجعل أوقات الطعام أكثر متعة

6- تشجيع الطفل على تناول طعامه بنفسه .

7- اختيار الوجبات الخفيفة الصحية، مثل شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني، أو شرائح الخيار والجزر مع الحمص

8- متابعة ما تناوله الطفل خلال اليوم لفهم شهيته .

7- عدم القلق إذا تفاوتت شهية الطفل من يوم لآخر، حيث يمكن أن تتغير وتتفاوت أثناء نموه وتطوره، خصوصاً بين الأعمار 2-5 سنوات

النشاط الحركي المناسب للأطفال

يعبر النشاط الحركي للأطفال عن مدى تطور نموهم، وينمي صحتهم النفسية والجسدية والعقلية، حيث تؤثر ممارسة الرياضة عند الأطفال على مراحل حياتهم المختلفة

النشاط الحركي والأجهزة الإلكترونية

الجلوس وقلة النشاط الحركي عند الأطفال يؤدي الى زيادة الوزن، ومع استمرار زيادة وزن الطفل، يزداد خطر الإصابة بالأمراض المختلفة مثل: أمراض القلب والسكري وضعف العضلات

ما هو تأثير الأجهزة الإلكترونية على نشاط الطفل؟

الجلوس أمام التلفزيون أو استخدام الأجهزة المحمولة وغيرها من الأجهزة الإلكترونية قد يسبب الإدمان

من امثلة الإصابة بالإدمان :

- 1- الشعور الدائم بالقلق والتوتر عند انقطاع الإنترنت.
- 2- متابعة الطفل للبرامج ومنصات التواصل الاجتماعي بشكل يومي .
- 3- عدم الوعي بالوقت أو الآخرين من حولهم عند استخدام الأجهزة الإلكترونية .
- 4- الميل نحو العزلة وتقليل التفاعل الاجتماعي وقضاء وقت أطول في المنزل .
- 5- عدم ممارسة الأنشطة البدنية أو الاجتماعية بشكل كافي بسبب الانشغال بالأجهزة الإلكترونية .

لمعالجة إدمان الأجهزة لدى طفلك؟

- 1- شجع الحوار المفتوح مع طفلك حول مواضيع مختلفة تثير اهتمامه .
- 2- قلل تدريجيا من عدد الساعات التي يقضيها طفلك مع الأجهزة الإلكترونية .
- 3- شارك طفلك في الأنشطة والألعاب غير الإلكترونية مثل الركض والقفز وركوب الدراجة .

للأطفال من عمر 3-5 سنوات :

يمكن للطفل ممارسة بعض الحركات الرئيسية دون الالتزام بالقواعد

- 1- يجب تحفيزهم على اللعب والاندماج مع الآخرين .
 - 2- إنشاء ألعاب تتضمن أنواعًا مختلفة من الحركة، مثل مطاردة الفقاعات او رشهم للمياه في حمام السباحة أو الركض خلف الكرة أو حتى القفز على السرير
 - 3- تشجيع الرقص والإيقاع من خلال الموسيقى والأصوات .
 - 4- المشي إلى الأماكن القريبة مثل حديقة الحي بدلاً من استخدام السيارة أو عربة الأطفال
- ومن الرياضات المناسبة لهذا العمر :

- ركوب الدراجة .
- تسلق السلالم .
- اللعب بالكرة .
- التآرجح والتزلق .
- الجري .
- السباحة .

للأطفال والمراهقين من عمر 6 إلى 17 سنة :

- 1- أهدف إلى ممارسة نشاط بدني متوسط إلى قوي لمدة 60 دقيقة على الأقل كل يوم .
- 2- قم بممارسة الأنشطة الهوائية مثل المشي او الجري أو أي شيء يجعل قلوبهم تنبض بشكل أسرع .
- 3- مارس أنشطة تقوية العضلات مثل التسلق أو تمارين الضغط 3 أيام في الأسبوع على الأقل، مثل التسلق والجمباز
- 4- قم بممارسة أنشطة تقوية العظام مثل القفز على الحبل أو الجري على الأقل 3 أيام في الأسبوع، مثل نط الحبل وكرة السلة
- 5- تشجيع المشاركة في الأنشطة البدنية المدرسية مثل لعب كرة القدم او كرة السلة يتميز الأطفال في سن المراهقة بتطور قدراتهم البصرية والبدنية، وتكون الرياضات الجماعية هي أفضل رياضة تناسب هذا العمر

إحصائيات سوء التغذية المملكة العربية السعودية

معدل انتشار نقص الوزن والهزال والتقزم بين الأطفال السعوديين متوسط بين البلدان المتقدمة اجتماعياً واقتصادياً والبلدان النامية، ومع ذلك، فإن معدلات الانتشار هذه لا تزال أعلى من الدول "الانتقالية" مثل البرازيل، مما يشير إلى ضرورة بذل المزيد من الجهود لتحسين صحة الطفل بشكل عام والحالة التغذوية بشكل خاص حيث ان اول دراسة احصت سوء التغذية في السعودية عام 2010، بلغ معدل انتشار الهزال المتوسط (9.8%) والشديد (2.9%) وبلغ معدل انتشار التقزم المتوسط والشديد 10.9% و 2.8% على التوالي. وكان معدل الانتشار أقل بين الفتيات لجميع المؤشرات

بينما كانت أحدث إحصائية من البنك الدولي لعام 2021 تشير ان معدل نقص التغذية يمثل 4% للشعب السعودي من أحدث دراسات السمنة عام 2023م

النتيجة كانت بشكل عام، كان حوالي خمس السكان يعانون من زيادة الوزن (11.2%) أو السمنة (9.4%). كان معدل انتشار السمنة أعلى بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2-6 سنوات (12.3%)، وكان أعلى بين الأولاد (10.4%) مقارنة بالبنات (8.3%). ومن حيث المنطقة، كان معدل انتشار السمنة بين السعوديين هو الأعلى في المنطقتين الوسطى والشرقية (9.9%) لكليهما

وبالنسبة لنقص المواد الغذائية الدقيقة، مثل الفيتامينات والمعادن، أشارت الدراسات الحديثة (2022)، انه لا يزال نقص فيتامين د ونقص الحديد من أكثر الأشكال الشائعة لسوء التغذية في المجتمع السعودي، والتي ظلت دون تغيير على مدار العشرين إلى الثلاثين عاما الماضية، في حين أن تناول العناصر الأخرى

مثل (الزنك والنحاس والسيلينيوم). في الغالبية العظمى من الأطفال الذين تم مشاركتهم بالدراسة، لم يتمكن الباحثين من ملاحظة وجود علاقة بين نقص التغذية العام ونقص المغذيات الدقيقة مثل الفيتامينات والمعادن

وكانت نسبة انتشار النحافة 3.5%. إن المغذيات الدقيقة الأكثر شيوعا التي تعاني من نقص بين الأطفال السعوديين ذوي مؤشر كتلة الجسم الطبيعي هما الحديد (20%) وفيتامين د (78%). كانت مستويات فيتامين د أعلى بكثير بين الأولاد مقارنة بالفتيات (39.6) نانومول/لتر مقابل 31.15 نانومول/لتر

$P < 0.001$ تم رصد نقص النحاس والزنك والسيلينيوم في (0.25%) و(1%) و(7.4%) من الأطفال ذوي مؤشر كتلة الجسم الطبيعي .

المرجع

الهيئة العامة للإحصاء، 2023

https://www.stats.gov.sa/documents/20117/2435259/Health-Determinants-Statistics-Publication-2023-AR_1.pdf/8203b5ff-f82c-21af-2c38-4dcf394eca5d?t=1734054080106

Adam T R, Hamed A M, Saad M Mohammed H, et al. (September 24, 2024) Prevalence of Childhood Obesity Among Children and Adolescents in Saudi Arabia: A Systematic Review. Cureus 16(9): e70135. doi:10.7759/cureus.70135

El Mouzan MI, Foster PJ, Al Herbish AS, Al Salloum AA, Al Omar AA, Qurachi MM. Prevalence of malnutrition in Saudi children: a community-based study. Ann Saudi Med. 2010 Sep-Oct;30(5):381-5. doi: 10.4103/0256-4947.67076. PMID: 20697172; PMCID: PMC2941251

https://data.worldbank.org/indicator/SN.ITK.DEFC.ZS?locations=SA&most_recent_value_desc=false

AlEnazi S, AlAjlan R, AlKhalaf H, Abolfotouh M, Alharbi O, Alfawaz R, Aldebasi B, Alghnam S. Prevalence of Obesity among Children and Adolescents in Saudi Arabia: A Multicenter Population-Based Study. Saudi J Med Med Sci. 2023 JanMar;11(1):19-25. doi: 10.4103/sjmms.sjmms_417_22. Epub 2023 Jan 4. PMID: 36909009; PMCID: PMC9997853

Al-Hussaini AA, Alshehry Z, AlDehaimi A, Bashir MS. Vitamin D and iron deficiencies among Saudi children and adolescents: A persistent problem in the 21st century. Saudi J Gastroenterol. 2022 Mar-Apr;28(2):157-164. Doi sjg.sjg_298_21. PMID: 34528520; PMCID10.4103/: PMC9007074



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

لينعم أطفالنا بنمو سليم


Childcareksa