



الهيئة العامة للغذاء والتغذية
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION
P. A. F. N.

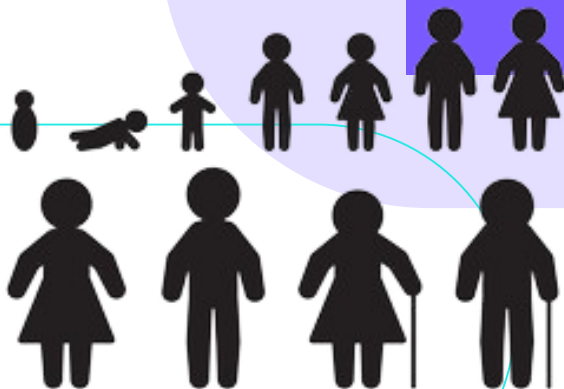
فبراير
2022

نشرة إلكترونية دورية شهرية
تتضمن مواضيع تغذوية تهدف إلى نشر الوعي في المجتمع

العدد رقم 6: سلسلة حول السمنة

الجزء الثاني:

السمنة لدى الفئة العمرية 2-5 سنوات



1807770



PAFN_KW

المحتويات

04

صح
معتقداتك

03

بديل صحي

02

حقائق تغذية

01

تصريح إعلامي

09

نصائح عامة

08

تعديل السلوك

07

دراسة

06

رياضة

05

وصفة صحية



1807770



PAFN_KW

تصريح إعلامي

1

فريق إعداد النشرة

إدارة التوعية وتعزيز
تغذية المجتمع
د. منى الصمعي
أ. فاطمة آتش
أ. زينب دشتي
أ. حنان عباس

تعد السمنة في مرحلة الطفولة من الحالات الطبية الخطيرة لأن الوزن الزائد قد يضع الأطفال على بداية طريق المشكلات الصحية المزمنة. كما يمكن أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى عدم تقدير الذات والاكتئاب.

العوامل الرئيسية للإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة هي المشكلات المتعلقة بنمط الحياة، مثل قلة ممارسة الأنشطة الحركية وتناول الكثير من السعرات الحرارية، لكن قد تؤدي العوامل الوراثية والهرمونية دورًا كذلك. بالإضافة إلى العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية في بعض المجتمعات.

يمكنك مساعدة طفلك للمحافظة على وزنه الطبيعي بالعمل على التحكم بالعوامل المسببة لزيادة الوزن والسيطرة عليها قدر الإمكان ولوقاية طفلك من زيادة الوزن والسمنة، كن له مثالاً يُحتذى به. هناك الكثير من المعلومات المهمة التي جمعناها لكم في هذا العدد من النشرة عن

السمنة لدى الفئة العمرية 2-5 سنوات

متابعة ممتعة



1807770



PAFN_KW

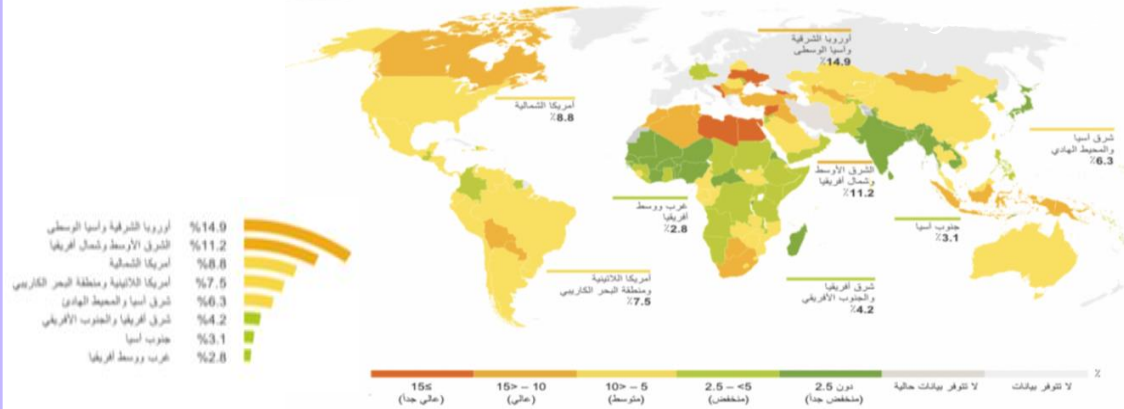


حقائق تغذوية

2

تعتبر السمنة من أهم مشاكل الصحة العامة التي تواجه العالم اليوم .
إذ وصلت ظاهرة السمنة بالنسبة للأطفال إلى معدلات تثير الذعر، حيث أن أكثر من
40 مليون طفل دون سن الخامسة حول العالم يعانون من السمنة.

بحلول عام 2030 من المتوقع أن يكون أكثر من 254 مليون طفل
بالعالم يعانون من السمنة



شكل يوضح:

النسبة المئوية للمثوية للأطفال دون سن 5 سنوات الذين يعانون من زيادة الوزن 2018



1807770



PAFN_KW



دراسة برنامج الترصد التغذوي بدولة الكويت لعام 2019، التي أجريت على 669 طفل كويتي منهم 48.3% ذكور أعمارهم تتراوح بين (2-5 سنوات)، تم جمع البيانات حول العوامل الغذائية المختلفة في جميع محافظات دولة الكويت من الحضانات وعيادات التطعيم بالمراكز الصحية وتبين الآتي:

الوقت المسموح لمشاهدة الشاشات للأطفال 2-5 سنوات

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن يحد الآباء من مقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام التلفزيون أو الوسائل الإلكترونية الأخرى لمدة لا تزيد عن ساعة إلى ساعتين يومياً للأطفال الذين تبلغ أعمارهم سنتين وأكبر.

نسبة الأطفال الكويتيين الذين تتراوح أعمارهم بين (2-5 سنوات)، الذين يتعدون الوقت المسموح في مشاهدة التلفاز وألعاب الكمبيوتر*



* برنامج الترصد التغذوي في الكويت 2019

زيادة وزن

6.16%



سمنة

2.82%



25%

من الأمهات يعتقدون أن أطفالهم يعانون من نقص في الوزن، في حين أن أوزانهم طبيعية.



43.45%

من الأطفال يستهلكون عصير معلب غير طازج 6 مرات أو أكثر في الأسبوع.



48%

من الأطفال يستهلكون مشروبات غازية مرة على الأقل في الاسبوع



تشخيص السمنة لدى أطفال الفئة العمرية (2-5 سنوات)



عن طريق الطبيب المختص او اخصائي التغذية يمكن حساب مؤشر كتلة الجسم للطفل حيث ان هذا المؤشر يساعد على تحديد ما اذا كان الطفل يعاني من زيادة في الوزن أو السمنة وذلك بالنسبة الى طوله وعلى ضوءه يمكن تقديم المساعدة للطفل وتطوير نمط حياته الى نمط صحي أفضل.

يمكنك مساعدة طفلك للمحافظة على وزنه طبيعي
بالعمل على التحكم بالعوامل المسببة لزيادة الوزن
والسيطرة عليها قدر الإمكان

أسباب السمنة لدى أطفال الفئة العمرية (2-5 سنوات)



قلة النشاط الحركي

أسباب سلوكية



قلة النوم

عادات أكل غير صحية



كثرة استخدام الأجهزة الإلكترونية



8 خطوات تساعد الأهل لحماية أطفالهم من السمنة

2

حقائق تغذوية

فبراير
2022



1807770



PAFN_KW

جدول يوضح الحصص الغذائية من كل مجموعته غذائية للأطفال (2-5 سنوات)

الحصص الغذائية	5-4 سنوات	3 سنوات	سنتين	المجموعة الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> • ½ كوب فاكهه مهروسة أو شرائح مقطعة • ½ كوب 100% عصير طازج بالخلاط • ½ موزة • 5-4 حبات فراولة 	1 - ½ كوب	1 - ½ كوب	1 كوب	الفواكه 
<ul style="list-style-type: none"> • ½ كوب خضار مهروسة أو شرائح مقطعة. • كوب خضار ورقية. • ½ كوب عصير طازج. • 1 كوب ذرة 	1 ½ - 2 كوب	1 - ½ كوب	1 كوب	الخضار 
<ul style="list-style-type: none"> • شريحة توست • ½ كوب شوفان، أرز، معكرونة، حبوب افطار • 1 تورتيلا 	112-140 جم	84-140 جرام	85 جرام	الخبز والحبوب 
<ul style="list-style-type: none"> • كوب بقول • 30 جم مكسرات • 30 جم سمك، لحم، دجاج • بيضة واحدة 	140-84 جم	56-112 جم	56 جرام	اللحوم 
<ul style="list-style-type: none"> • ملعقتين لبننة • شريحة جبن • كوب حليب • 200 جم روب 	2 ½ كوب	2 - 2 ½ كوب	2 كوب	الحليب 

فبراير
2022

السكر وسمنة الأطفال

يستهلك الأطفال حوالي ثلاث مرات سكر أكثر مما يجب. ويحصل الأطفال على قدر كبير من السكر من خلال المشروبات الغازية والكيبك وفطائر الحلوى والبسكويت والزبادي المنكه والحلوى والشوكولاتة والآيس كريم. وقد يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر إلى تكوين دهون ضارة لا يمكن رؤيتها ويمكنها التسبب في زيادة الوزن وأمراض خطيرة في المستقبل مثل أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان. استهلاك السكر لا يعني السكر الذي نضيفه إلى كوب الشاي فقط، بل السكر المضاف إلى الأطعمة والمشروبات لتحليتها (يشمل العسل والشراب المحلى ونكتار عصير الفواكه). وذلك لا يشمل السكر الطبيعي في الحليب والروب السادة أو في الخضراوات والفواكه الكاملة.

بعض المشروبات التي يفضلها الأطفال وكمية السكر فيها



عصير

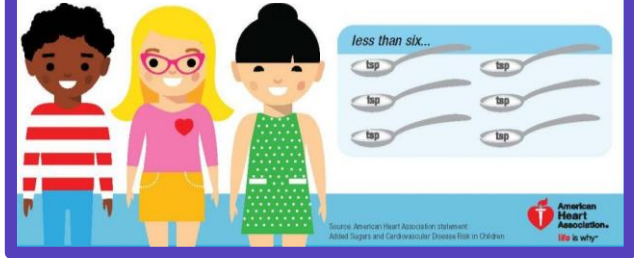
:

حليب منكه

سلاش

مشروب غازي

يحتاج الأطفال الى اقل من 25 جم سكر
باليوم أي ما يعادل 6 ملاعق صغيرة فقط



1807770



PAFN_KW

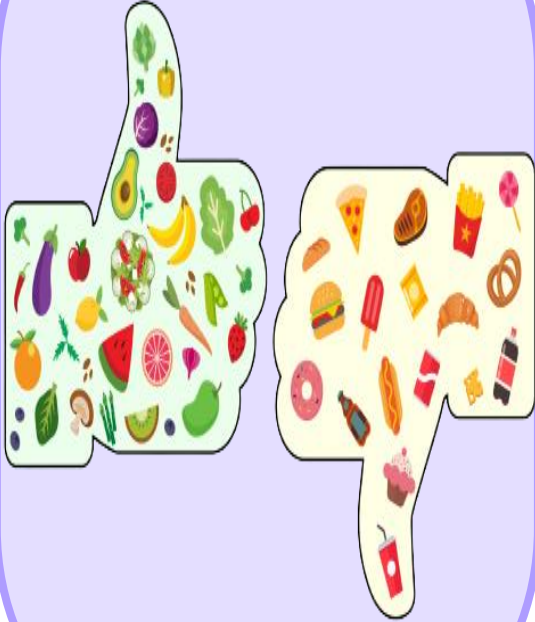
بدیل صحی

يحتاج الطفل في سن ما قبل المدرسة إلى وجبات خفيفة صحية يومياً بالإضافة إلى الوجبات الرئيسية الثلاث. فكّر في الوجبات الخفيفة واخترها بعناية حتى تكون وسيلة ناجحة لمساعدته على النمو ولضمان حصوله على العناصر الغذائية التي يحتاجها.

يفضل تقسيم الوجبات الخفيفة طوال اليوم

اختر 2 إلى 3 وجبات خفيفة صحية

وقدمها لطفلك أو دعه هو من يختارها
مع توفير عدة خيارات صحية



السعرات الحرارية الفارغة

هي السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة والمشروبات الفقيرة في قيمتها الغذائية ولكنها تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية التي تسبب زيادة الوزن والسمنة. أمثلة عليها: الحلويات، البسكويت، الشوكولاتة، الوجبات السريعة مثل البيرغر واللحوم المصنعة مثل السجق والنقانق والمشروبات الغنية بالسكر مثل العصائر والمشروبات الغازية.

نصائح عن الوجبات الخفيفة للطفل

- اجعل وقت تناول الوجبات الخفيفة فرصة لتناول الخضار والفاكهة، لأن هذه الأطعمة غنية بالمغذيات الضرورية للجسم.
- تجنب تناول الأطعمة المصنعة لأنها غالبًا ما تحتوي على كميات عالية من الدهون والملح والسكر.
- شجع طفلك على تجربة أنواع جديدة من الأطعمة الصحية.
- انتبه الى حجم الأطعمة المقدمة للطفل بحيث تكون مناسبة له.
- لا تستخدم الأطعمة الخفيفة كمكافأة لطفلك.
- كن قدوة لأطفالك من خلال تناول أطعمة صحية.

استبدل الشوكولاتة بالفاكهة المغطاة بالشوكولاتة الداكنة.



استبدل الآيس كريم بالعنب الطازج المجمد.



استبدل الكوكيز ببسكويت الشوفان.



استبدل السكاكر والجيلي بالتمر أو الفاكهة المجففة.



استبدل الكيك المغطى بالسكر بالكعك المحضر بالمنزل.



استبدل مخفوق الشوكولاتة بالحليب قليل الدسم والدارسين.



استبدل الروب المثليج بالموز المجمد المهروس.



صح معتقداتك

هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالتغذية
وخيارات الطعام الصحي!

المعتقد 1

رقائق الخضراوات هي بديل صحي لرقائق البطاطس

المعتقد 2

حبوب الإفطار هي افضل وجبة لبدء يوم الطفل





رقائق الخضراوات
CALORIES: 150
FAT: 9g
CARBS: 16g
PROTEIN: 1g



رقائق البطاطس
CALORIES: 140
FAT: 7g
CARBS: 17g
PROTEIN: 2g

- غالباً ما تحتوي رقائق الخضراوات على تقريبا نفس السرعات الحرارية مثل رقائق البطاطس لذا يكون لها نفس التأثير على زيادة الوزن.
- وعند عملية تصنيع رقائق الخضراوات يتم فقدان الكثير من العناصر الغذائية.
- لذا حاول قدر الإمكان الاستغناء عنها أو حضرها في المنزل.

المعتقد 1

رقائق الخضراوات هي بديل صحي لرقائق البطاطس



حبوب الإفطار هي خيار سهل ولذيذ للأطفال، لكن احذر فمعظمها عالية بالسكر، غالباً ما تعلن المصنقات على عبوات حبوب الإفطار بأنها مدعمة بالفيتامينات والحبوب الكاملة، لكنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر، يمكن أن يؤدي الجلوكوز المفرط الى زيادة سريعة في نسبة السكر بالدم بالإضافة إلى زيادة استهلاك السرعات الحرارية، لذا احرص على قراءة الملصق الغذائي بعناية لشراء النوع الأفضل صحياً.

اختر رقائق الحبوب الكاملة لأنها أفضل من حبوب الإفطار العالية بالسكر، عند قراءة المعلومات الغذائية للمنتج اختر المنتج الذي يحتوي على ما لا يقل عن 5 جرامات من الألياف لكل وجبة وأقل من 5 جرامات من السكر، تذكر أن المكون الذي يأتي ذكره أولاً هو الذي يحتوي عليه معظم محتوى المنتج.

المعتقد 2

حبوب الإفطار هي افضل طريقة لبدء يوم الطفل



دليل شراء حبوب الإفطار



السكر لكل 100 جرام



Low
<5g

Medium
5g -
22.5g

High
>22.5g



الألياف لكل 100 جرام



High in Fibre
6g or
more

Source of Fibre
at least
3g



وصفة صحية

5

المقادير:

الطريقة:

- نص كيلو صدور دجاج مفرومة.
- ملعقة صغيرة من: بودرة الثوم و البابريكا.
- ملعقة كبيرة بودرة البصل.
- ملح وفلفل.
- دقيق الشوفان حسب الاحتياج.
- اللتغليف:
- بيض.
- بقسمات مطحون وملح وفلفل و بابريكا.

قطع الدجاج



أعواد
آيس كريم

- حليب خالي الدسم.
- فراولة طازجة أو أي نوع من الفاكهة.
- عسل عند الحاجة.
- أعواد خشبية.
- قوالب.



- يخلط الدجاج المفروم مع التوابل وتعجن جيدا ثم يضاف دقيق الشوفان حتى يتماسك القوام.
- يفرّد الخليط بين ورقتي الزبدة ويقطع بقطاعات الأشكال.
- ثم تغمس القطع في البيض المضاف له ملح وفلفل أسود، ثم تغمس في البقسماط المخلوط بالبابريكا.
- يرص على ورق زبدة بصينية الخبز ويدخل الفرن على درجة 200 إلى أن يصبح ذهبيا ويقدم.
- يفضل وضع قطع الدجاج بالفریزر حتى تتماسك ثم تدخل الفرن.

- تقطع الفراولة الى قطع صغيرة.
- تخلط قطع الفراولة مع الحليب والعسل بالخلاط إلى أن يتجانس الخليط.
- يصب في القوالب المخصصة للآيس كريم.
- يوضع في الفريزر وعندما يبدأ بالتجمد يغرّز العود الخشبي في وسط كل قالب.
- ويرجع للفریزر لمدة 4 ساعات إلى أن يتجمد جيدا ويقدم.



يُمكن تطوير المهارات الحركية للطفل من خلال:

- ✓ انتقاء الألعاب والأنشطة التي تُناسب مستوى مهارة الطفل.
- ✓ منح الطفل الفرصة للمشاركة في الأنشطة البدنية.
- ✓ تجريب أشياء جديدة، وتنفيذها في بيئة آمنة وتحت الإشراف والرقابة.

النشاط البدني يعزز عند الأطفال روح المشاركة والاستكشاف والحركة وبالتالي يتم تطوير عضلاته والمحافظة على صحته ولياقته البدنية من خلال اللعب.

(2-5 سنوات)





مراحل التطور الحركي للطفل من (سنتين – 5 سنوات)

من 2 – 3 سنوات

يبدأ الطفل في هذا العمر باستعمال يد أكثر من الأخرى، وتُعتبر البداية في أن يُصبح أيمناً أو أعسر اليد. حيث يستطيع الأطفال في هذه المرحلة العمرية صنع الأشياء بأيديهم، مثل:

- بناء الأبراج من قطع المكعبات.
- وتشكيل الصلصال إلى أشكال مختلفة.
- والخريشة باستعمال قلم عادي أو قلم تلوين.
- بالإضافة إلى إدخال الأجسام في الفراغات الملائمة؛ كوضع الأوتاد الدائرية في فتحات دائرية.



من 3 – 4 سنوات

يستمر الطفل في تطوير مهارته حيث يبدأ في التعامل مع:

- سحابات الملابس، وكذلك في ارتداء وخلع ملابسه لوحده.
- ويُمكنه أيضاً استعمال المقص لقص الأوراق.
- تناول الطعام واستعمال الأدوات الخاصة لذلك الغرض؛ كالشوكة والملقعة.
- وقدرة الطفل على فتح الأبواب أو الأغصية.



من 4 – 5 سنوات

يستمر الأطفال في تطوير المهارات الحركية الدقيقة بناءً على المهارات التي تعلموها سابقاً فمثلاً:

- يمكنهم في هذه المرحلة فك أزرار الملابس بأنفسهم.
- بالإضافة لتحسين مهاراتهم الفنية، في رسم الأشكال البسيطة، ونسخ الدوائر، والمربعات، والأحرف الكبيرة.

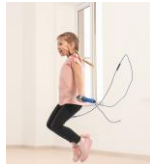




5 سنوات

يتميز الطفل في هذا العمر بطاقته الحركية الكبيرة، وتعد ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة باليوم على الأقل من أهم الطرق الرائعة لتفريغ طاقة الطفل وتعزيز صحته البدنية و العقلية .
هذه بعض التمارين:

- نط الحبل.
- تمرين الضغط.
- تمرين القرفصاء.
- ركوب الدراجة الهوائية.
- بالإضافة إلى التمارين المحببة له خلال تطوره الحركي .



4 سنوات

في هذا العمر يحتاج الطفل إلى تمارين تقوي عضلاته وتعزز صحته، لذلك يجب أن تكون هذه التمارين ممتعة ومسلية لأنه سرعان ما يمل من أي نشاط ويتجه للتلفاز والأجهزة الإلكترونية .
أمثلة على بعض التمارين:

- السباحة.
- تمرين القرفصاء والنط.
- اليوغا.



3 سنوات

من الضروري تشجيع الطفل في سن ما قبل المدرسة على حب الرياضة والتعامل مع الآخرين، لذلك يجب أن يقضي الطفل 180 دقيقة في اليوم مع أنشطة بدنية متنوعة منها 60 دقيقة نشاط بدني متوسط الشدة مثل:

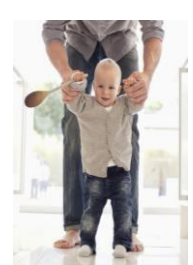
- السباحة.
- الرياضات الجماعية (كرة القدم).
- اللعب الحر (القفز – الجري – ركوب الدراجة) .



سنتين

توصي إرشادات النشاط البدني الحصول كل يوم على 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المنظم بمساعدة الكبار وما يقدر ب 60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني الحر .
من أهم التمارين :

- اللعب بالكرة.
- المشي والقفز.
- مشاركة الطفل في الألعاب الحركية مثل (الليبده أو الاستغماية) .
- الرقص.
- السباحة.



تأثير الإعلانات التجارية في اختيارات الأطفال للأطعمة

كشفت دراسة نشرت في «مجلة طب الأطفال» تأثير الإعلانات التجارية على الاختيارات الغذائية للأطفال، وقوة هذه التأثيرات، وما إذا كان من الممكن التراجع عنها من خلال تأثير الوالدين.

حيث قام فريق من الأطباء من جامعه تكساس في الولايات المتحدة الأميركية باختيار 75 طفل تتراوح أعمارهم بين 3 و8 سنوات لمشاهدة برامج الرسوم المتحركة التي تتخللها إعلانات تجارية.

وتم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين شاهدت كل مجموعة إعلانات مختلفة؛ حيث شاهدت المجموعة الأولى إعلاناً تجارياً للبطاطس المقلية، وشاهد النصف الآخر إعلاناً تجارياً لشرائح التفاح، وكلاهما من نفس شركة الوجبات السريعة.

بعد مشاهدة الرسوم المتحركة والإعلانات التجارية، سُمح للأطفال باختيار قسيمة للطعام المعلن عنه مع تدخل الوالدين، حيث شجع نصف الآباء أطفالهم على اختيار الخيار الصحي، وظل النصف الآخر محايداً.



تابع دراسة تكشف تأثير الإعلانات التجارية في اختيارات الأطفال للأطعمة مع بيان تأثير الوالدين في تلك الاختيارات

نتائج الدراسة:

بالنسبة للأطفال الذين شاهدوا إعلان البطاطس المقلية:

- اختار 71% منهم البطاطس بينما ظل أولياء أمورهم محايدين.
- بينما انخفضت النسبة إلى 55% عندما قام أولياء الأمور بتشجيعهم على اختيار الخيار الصحي.

وبالنسبة للأطفال الذين شاهدوا الإعلان التجاري لشرايح التفاح:

- هبطت نسبة اختيارهم للبطاطس المقلية إلى 46% عندما التزم أولياء أمورهم الحياد أمام رغبات الأبناء.
- ولكن انخفض هذا الرقم إلى 33% عندما شجعهم أولياء أمورهم على اختيار الخيار الصحي.

* ملاحظة : تأتي أهمية هذه الدراسة في توضيح الدور الذي يمكن أن يقوم به أولياء الأمور في تشجيع أطفالهم على تناول الغذاء الصحي، في مواجهة الرسائل السلبية والإغراءات التي تنشرها الإعلانات التجارية، خاصة للأطفال في مثل هذه الفئة العمرية بين 3 و8 سنوات.

Advertising Influences on Young Children's Food Choices and Parental Influence

Christopher J. Ferguson, PhD, Monica E. Mutic, PhD, and Maria R. Medrano

Objective To evaluate whether advertising for food influences choices made by children, the strength of these influences, and whether they might be easily undone by parental influences.

Study design Children between 3 and 8 years of age ($n = 78$) were randomized to watch a series of programs with unrelated commercials. Some children watched a commercial for a relatively healthy food item, the other children watched a commercial for a less healthy item, both from the same fast-food company. Children were also randomized either to receive parental encouragement to choose the healthy item or to choose whichever item they preferred.

Results Results indicated that children were more likely to choose the advertised item, despite parental input. Parental input only slightly moderated this influence.

Conclusions Although advertising impact on children's food choices is moderate in size, it appears resistant to parental efforts to intervene. Food advertisements directed at children may have a small but meaningful effect on their healthy food choices. (*J Pediatr* 2012;162:452-6).

The issue of direct advertising of food items to children has been one of considerable concern and controversy. This is particularly the case when a high number of these advertisements are for unhealthy food selections, and media consumption is considered one risk factor for childhood obesity.¹ Professional organizations such as the American Academy of Pediatrics² and the American Psychological Association³ have expressed considerable concern about the impact of advertising to children on children's healthy food choices.

Much of the attention recently has focused specifically on advertisements of fast food, which is viewed as particularly unhealthy and high in fat, cholesterol, sugars, salt, and calories in general. Children's exposure to fast food advertisements appears to be on the rise despite other positive trends in food advertisements directed at children.⁴ Such exposures appear to be related to increased consumption of advertised products⁵ having deleterious impact on children's healthy eating and weight management. Problems with weight management have been shown to extend not only to health-related problems but also psychopathology.⁶

However, researchers have noted that the effects of media on children can be quite complex.⁷ For instance, one might reasonably hypothesize that media conveying food advertisement viewing with eating choices or obesity might reflect an underlying parent influence, rather than a causal link of the one. Experimental studies do show their exposure to food advertisements influences food taste preferences⁸ and these effects can be promoted by pairings with iconic characters or toys.⁹ However, it might reasonably be argued that the influence of media advertisements might offset rather than promote parenting encouragement children toward healthy choices.

In this study, we examined both advertising and parenting influences. This allows us to test the hypothesis that advertisement influences can be easily offset by parental involvement.

Methods

Study participants consisted of 78 children recruited from the general community in a small city in south Texas. Children ranged from 3 to 8 years of age, with a mean age of 2.6 years (SD = 1.78). 54.5% of the sample were boys, 45.5% were girls, and most participants were of Hispanic descent (94.7%, $n = 71$), with two Asian-American participants and two participants who did not identify their race or ethnicity. This urban population is reflective of the racial and ethnic composition of much of Mexican-American descent. Most of the children's parents were married (62.7%), with 14.7% being separated/divorced and 22.6% never having been married. One parent did not report marital status. Parents in attendance were mostly mothers (81.7%), had a mean of 2.65 children in their families (SD = 0.73), and had a median family income in the range of \$10,000 to \$6,000. Families were recruited on the nonrandom sampling approach,¹⁰ by which university students recruit their families, neighbors, etc. Although non-random, nonrandom samples tend to provide more representative samples that reduce sampling self-selection problems.

© 2012 by The Texas A&M International Journal of Pediatrics, LLC. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

0022-3476/12/162-452-6\$36.00/0

DOI: 10.1016/j.jpeds.2012.04.014

452 Study design

المصدر

تعديل السلوك الغذائي

التغذية الصحية تؤثر على صحة الأطفال ونموهم ، لا تقل أهمية الاهتمام بعادات الطفل الغذائية عن أهمية متابعة نشاطاته اليومية الأخرى كالذهاب إلى المدرسة، أو نشاطاته الاجتماعية مع إخوته وأصدقائه.

يتعلم الأطفال منذ نعومة أظافرهم السلوكيات الغذائية عن طريق مراقبة الآخرين وتقليدهم. ويؤثر النمط الغذائي في المنزل الذي يفتقر إلى التنوع على صحة الطفل . فالنظام الغذائي المليء بالسرعات الحرارية الفارغة يؤثر سلبا على صحة الطفل ومن الممكن ان يسبب سمنة وزيادة في الوزن.

اعتماد العادات الغذائية السليمة في عمر مبكر يعد حجر الأساس لمستقبل صحي للطفل. وبما أن الوالدين يمثلان القدوة التي يحتذي بها الطفل في سنواته الأولى، فإنه يتوجب عليهما تشجيعه على تبني عادات غذائية صحية منذ الصغر. للحفاظ على وزن صحي ونمو طبيعي.

بيئة غذائية صحية، تعزز العادات الغذائية الصحية لدى الأطفال



1807770



PAFN_KW





عادات غذائية خاطئة قد يعلمها الآباء لأطفالهم

استهلاك حجم وجبات أكبر من التي تكون مناسبة للطفل

تناول الطعام بسرعة

إضافة الملح عند تناول الطعام

تخطي وجبة الفطور

تقديم الحلوى باعتبارها مكافأة

تناول الطعام في السيارة

تناول وجبات في منتصف الليل

تناول الطعام بالخارج بكثرة

عدم الاهتمام بتناول الخضروات

عدم شرب كميات كافية من الماء

تغميس الطعام بالصلصات الغنية بالسعرات الحرارية





تأثير الأجهزة الالكترونية والنوم على زيادة وزن الطفل ...

الأجهزة الالكترونية أصبحت الشغل الشاغل في حياتنا إذ يقضي معظم الأطفال على اختلاف أعمارهم ساعات طويلة أمام الهواتف والأجهزة .. وهذه الظاهرة قد تسبب دون قصد أضراراً للأطفال وهم في طور النمو لأنها تساهم في تقليل الحركة عندهم وتقليل عدد ساعات النوم وبالتالي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة ...

كيف تؤثر على الطفل؟

- زيادة استهلاك تناول الطعام أثناء استخدام الأجهزة حيث يعمل على تشتيت الانتباه عن الإحساس بالشبع.
- رؤية الإعلانات المشوقة للأطعمة الجاهزة العالية بالسرعات الحرارية مما يزيد رغبة الطفل في طلبها.
- تؤدي المتابعة لفترات طويلة على الأجهزة إلى قلة النوم مما يؤثر على الهرمونات المرتبطة بالشهية وبالتالي يزيد الطلب على تناول أطعمة غير مفيدة.



كيف نحد من العادات السيئة أثناء استخدام الأجهزة؟

- تشجيع الطفل على تناول الفواكه والخضار وذلك عن طريق تقطيعها وإبقائها أمامه.
- تحفيز الطفل على شرب الماء بدل المشروبات الغازية.
- حث الطفل على شرب الحليب بدل العصائر.
- تعويد الطفل على الانتباه على ما يتناوله و مضغه جيداً.
- منع الأجهزة الذكية والتلفاز عند تناول الوجبات على مائدة الطعام مع العائلة.
- تخصيص وقت محدد للترفيه الالكتروني ويجب أن لا تزيد عن ساعة واحدة باليوم مع وجود البالغين.
- النوم الكافي مهم جداً للطفل في هذه المرحلة العمرية حيث يحتاج من 10 - 13 ساعة باليوم.
- اجعل مكان النوم مريح وهادئ وخالي من الأجهزة الذكية والتلفاز.
- ابعاد الأجهزة الذكية عن الطفل قبل النوم بساعتين على الأقل.
- مارس الأنشطة البدنية الخفيفة قبل نوم الطفل مثل تمارين اليوغا و تمارين التمدد وقراءة القصص مع التمثيل.
- إن الجانب النفسي للطفل مهم جداً، فاحرص على تعزيز ثقته بنفسه وتشجيعه بدل انتقاده وقم بمكافأته عند التزامه بالعادات الصحية.



نصائح عامة لأولياء الأمور



تجنب

أن تكون انتقاني أمام الطفل

اجعل الطفل يلاحظ أنك تحب مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأطعمة الصحية وقدم له خيارات مختلفة.

فرض نوع معين من الطعام على أطفالك

دع الطفل يشاهدك وأنت تستمتع بتناول الطعام أولاً، ثم اجعله يجربه حتى يشعر أنه هو من قام بالاختيار.

فقدان الصبر

يحتاج الطفل إلى تذوق طعام جديد عدة مرات قبل قبوله. قدم كميات قليلة من هذا الطعام مع الأطعمة المفضلة لديه ولا

تفرضه. سياسة "تناول الطبق بالكامل"

لا تجبر الطفل على تناول كل محتويات الطبق.

أن تكون عاطفي

لا تنوسل الطفل أو تساومه لتناول طعام معين

نصائح مفيدة عما يجب تجنبه

قلل كميات الملح والسكر المضافة في الطعام ولا تستخدم الطعام كمكافأة

أحرص

اطلب من الطفل المساعدة في إعداد الوجبات

اترك الطفل يقدم المساعدة في المطبخ من خلال تقليب المكونات أو إضافة التوابل.

لا تشجع على تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية

احتفظ بمجموعة من الوجبات الخفيفة الصحية، قدم حصة من الفاكهة أو الخضراوات أو المكسرات أو الزبادي قليل الدسم.

قدم الفاكهة والخضراوات

شجع الطفل على الاستمتاع بتناول الفاكهة والخضراوات من خلال تقديم مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضراوات وتعريفه بها منذ مرحلة مبكرة من عمره.

كن قنوة

يُعد الآباء والأمهات نماذج مؤثرة قوية لدى الأطفال كن نموذجاً لتناول الأطعمة الصحية، اشرح أهمية بعض الأطعمة.

تخلص من مصادر التشنيت

أطفي التلفاز أثناء تناول الوجبات

قدم تشكيلة متنوعة من الأطعمة

لا نفترض مسبقاً أن الطفل لن يحب نوعاً معيناً من الطعام.





الهيئة العامة للغذاء والتغذية
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION
P. A. F. N



1807770



PAFN_KW

