



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

مارس
2022

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

العدد رقم 7: سلسلة حول السمنة

الجزء الثالث:

السمنة لدى الفئة العمرية 6-13 سنة



1807770



PAFN_KW

مارس
2022

المحتويات

04

صح
معتقداتك

03

بديل صحي

02

حقائق تغذية

01

تصريح

09

نصائح عامة

08

تعديل السلوك

07

دراسة

06

رياضة

05

وصفات صحية



1807770



PAFN_KW

تصريح إعلامي

في دولة الكويت تنتشر السمنة وزيادة الوزن بشكل ملحوظ بين الأطفال وتزيد نسبة الحدوث تدريجياً مع التقدم في العمر.

فريق إعداد النشرة :

إدارة التوعية وتعزيز

تغذية المجتمع

د: منى الصميعي

أ: فاطمة آتش

أ: زينب دشتي

أ: حنان عباس

وقاية طلبة المدارس من السمنة وزيادة الوزن تتطلب تعديل سلوكياتهم الغذائية وذلك من خلال توفير وجبات غذائية خفيفة أثناء تواجدهم في المدارس تفي بالقدر الموصى به لاحتياجاتهم من السرعات الحرارية والبروتين والكالسيوم والحديد والفيتامينات في تلك الوجبات الخفيفة، وتشجيعهم على تناول الخضراوات والفواكه، وتجنب تناول الأغذية الفارغة من المغذيات الضرورية. مع الاهتمام بمزاولة النشاط البدني اليومي للطلبة أثناء تواجدهم في المدرسة، والتقليل من مدة مشاهدة التلفاز وممارسة الألعاب الإلكترونية في المنزل. بالإضافة الى تكثيف برامج رفع الوعي التغذوي الموجهة إلى الطلبة وأولياء الأمور والمعلمين بهدف تعديل السلوك الغذائي للطلبة في المدرسة وفي المنزل، والتحفيز على زيادة النشاط البدني اليومي وتقليل أوقات عدم الحركة.

السمنة لدى الفئة العمرية 6-13 سنة

متابعة ممتعة



1807770



PAFN_KW



حقائق تغذوية

تعتبر التغذية أحد أهم مقومات صحة الإنسان وتزداد أهميتها عندما يتعلق الأمر بمرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة باعتبارهما مرحلتين أساسيتين في نمو وتكوين الجسم والنضوج الذهني. ورسالة المدرسة لا تقتصر على تحقيق وظيفتها التعليمية فقط بل تتعدى ذلك للقيام بمهمة دقيقة وهي تتمثل في تأهيل الطالب صحياً لاكتسابه عادات تغذوية سليمة وقواعد النظافة وآداب الطعام وممارسة أنشطة رياضية لتساعده على الاندماج السليم في المجتمع. إضافة إلى ذلك فإن الاهتمام بالتغذية السليمة لطلبة المدارس ينعكس على أدائهم المدرسي وتحصيلهم العلمي.

التغذية السليمة تعني: الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول الطعام، ونظراً لعدم وجود طعام واحد يوفر كافة العناصر الغذائية لذلك لا بد من دمج أنواع من الأطعمة مع بعضها للحصول على وجبة متوازنة متكاملة.

مضاعفات السمنة لدى الأطفال في السن المدرسي

- مضاعفات مرضية
- مثل أمراض القلب والأوعية الدموية داء السكري، مشاكل تنفسية عند اللعب والنوم أضرار على المفاصل
- مضاعفات اجتماعية ونفسية
- مثل انخفاض التقدير للنفس، صعوبة الانخراط في المجتمع،



1807770



PAFN_KW

مارس
2022

السمنة وزيادة الوزن في العالم

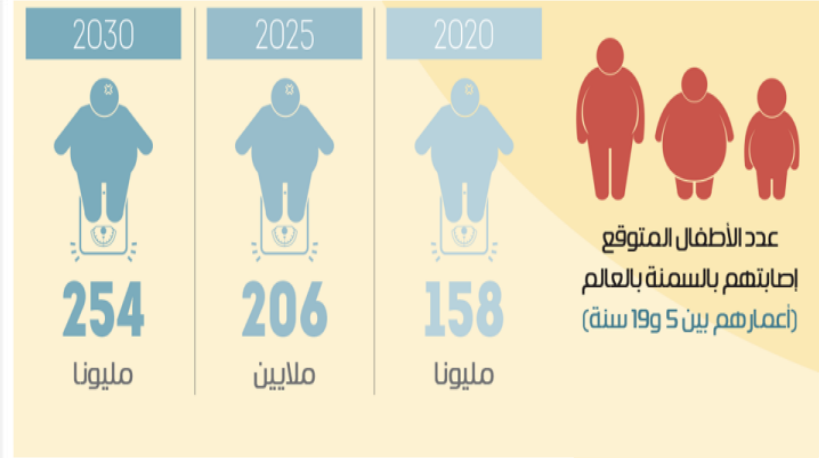
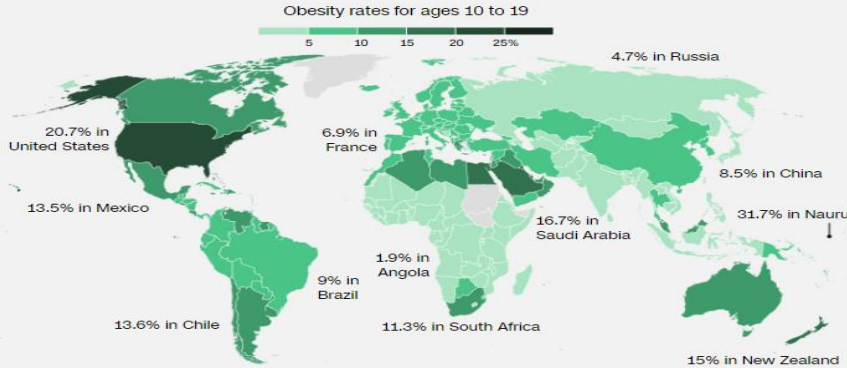
وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تشير التقديرات إلى أنه كان أكثر من 124 مليون طفل ومراهق (6% من الفتيات و 8% من الفتيان) يعانون من السمنة في عام 2016. ترتبط السمنة لدى الأطفال بمجموعة من العوامل السلبية نتائج الصحة الجسدية والعقلية، وكذلك بعض النتائج المجتمعية السلبية.

ومن المتوقع أن يرتفع عدد الأطفال والمراهقين (الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 19 عاماً) الذين يعانون من السمنة المفرطة إلى 254 مليون بحلول عام 2030، وفقاً لتوقعات الاتحاد العالمي للسمنة.

خريطة توضح معدلات السمنة حول دول العالم

Obesity rates in older children and adolescents

Data from 2016 shows the prevalence of obesity in people between ages 10 and 19.



1807770

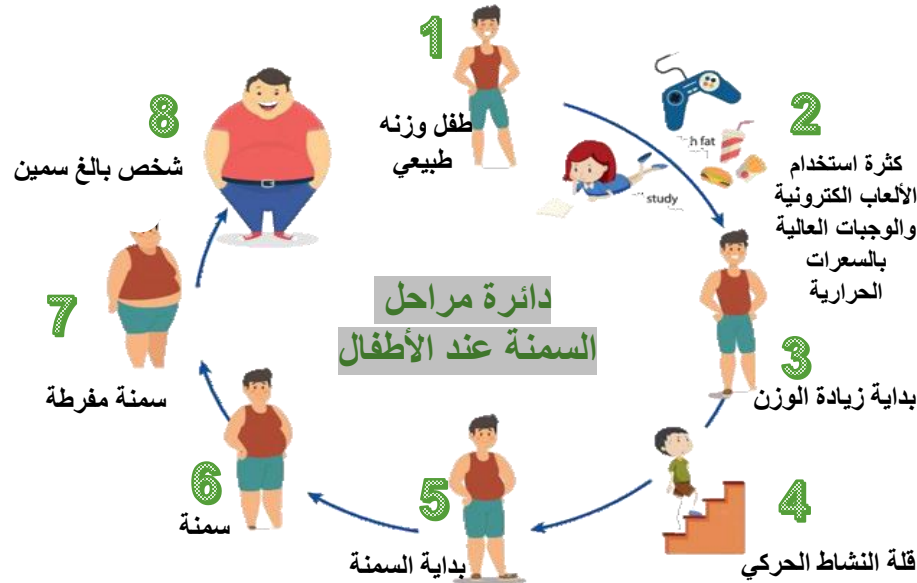


PAFN_KW



السمنة وزيادة الوزن في الكويت

حسب إحصائيات برنامج الترصد التغذوي بدولة الكويت في عام 2019 وجد أن معدلات زيادة الوزن والسمنة لدى طلبة المدارس من عمر 5- 19 سنة بلغت 20.19% و 28.39%.



أسباب السمنة لدى الأطفال (6-13 سنة)

السبب الرئيسي هو عدم التوازن بين الغذاء المتناول والنشاط البدني

عدم توفر الأنشطة
الخارجيةالإعلانات التي تروج
الأطعمة الغير صحية

ثقافة أكثر من الأكل لتنمو

العوامل الأخرى المسببة لزيادة وزن الأطفال

قلة النشاط البدني اليومي
في المدرسة والمنزلكثرة تناول المشروبات السكرية
والأطعمة الغير صحيةعدم وعي الوالدين لمراقبة
الوزن الصحيح للطفليمكنك مساعدة طفلك للمحافظة على وزن طبيعي
بالعمل على التحكم بهذه العوامل والسيطرة عليها قدر الإمكان

الاحتياجات الغذائية لطلبة المدارس

تختلف الاحتياجات الغذائية لكل فئة عمرية من ناحية الطاقة والبروتين، كما تختلف النسبة للذكور عنها عند الإناث، فتوفر الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو والطاقة أمراً بالغ الأهمية لطلبة المدارس لذلك يجب أن تلعب المدرسة دوراً مهماً في تعديل السلوكيات الغذائية للطلبة سواء خلال المناهج المدرسية أو من خلال ما يقدم من وجبات في المقصف المدرسي.

العمر	الطاقة كيلوكالوري/اليوم	البروتين جم / اليوم	كالسيوم ملجم/اليوم	الحديد ملجم/ اليوم	فيتامين أ ميكجم/اليوم	فيتامين ج ملجم/اليوم
الذكور						
8-4 سنوات	1742	19	2500	40	400	25
13-9 سنه	2279	34	2500	40	600	45
18-14 سنه	3152	52	2500	45	900	75
الإناث						
8-4 سنوات	1642	19	2500	40	400	25
13-9 سنه	2071	34	2500	40	600	45
18-14 سنه	2368	46	2500	45	700	65

جدول يوضح احتياجات طلبة المدارس حسب الفئة العمرية من الطاقة والمغذيات الضرورية يوميا





الاحتياجات الغذائية لطلبة المرحلة المتوسطة (9-11 سنوات)

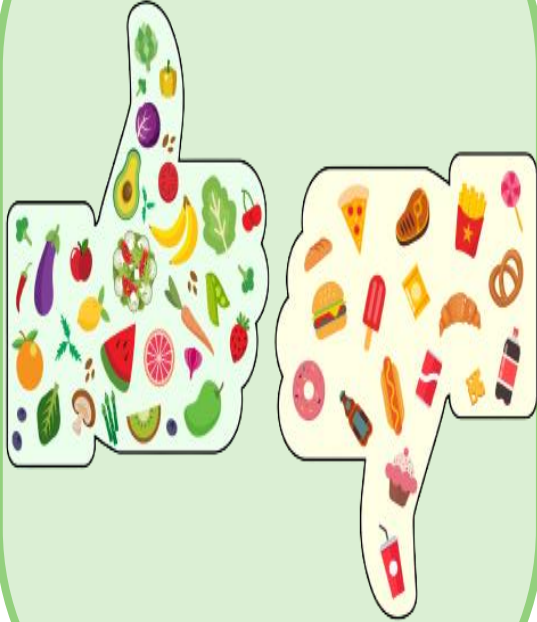
<p>يحتاج الطالب في هذه المرحلة العمرية الى غذاء متنوع ومتوازن من كافة المجموعات الغذائية ليفي باحتياجات جسمه للنمو والصحة. ويتم تحديد الكميات المناسبة بناء على العمر، والجنس، ومدى النشاط والحركة اليومية.</p> <p>يجب مراعاة وجود حالات خاصة لديهم حساسية غذائية مثلا من الفول السوداني- البيض- الحليب البقري - القمح والجلوتين وغيرها...</p> <p>عدد الحصص يوميا:</p>	
مجموعة الفواكه: 2	
مجموعة الخضراوات: 5	
مجموعة الحليب ومنتجاته: من اثنان ونصف الى 3	
مجموعة اللحوم: اثنان ونصف	
مجموعة المشروبات: 4 الى 5 حصص	
<p>يحتاج الأطفال الى تناول الكثير من الماء خصوصا في الجو الحار وعند زيادة التعرق.</p> <p>ويجب تجنب تناول المشروبات الغازية والعصائر المحلاة ومشروبات المنكه ومشروبات الطاقة.</p>	

الاحتياجات الغذائية لطلبة المرحلة الابتدائية (4-8 سنوات)

<p>يحتاج الطلبة في هذه المرحلة العمرية الى غذاء متنوع ومتوازن من كافة المجموعات الغذائية ليفي باحتياجات جسمه للنمو والصحة. ويتم تحديد الكميات المناسبة بناء على العمر، والجنس، ومدى النشاط والحركة اليومية.</p> <p>يجب مراعاة وجود حالات خاصة لديهم حساسية غذائية مثلا من الفول السوداني- البيض- الحليب البقري - القمح والجلوتين وغيرها...</p> <p>عدد الحصص يوميا:</p>	
مجموعة الفواكه: واحد ونصف	
مجموعة الخضراوات أربعة ونصف	
مجموعة الحليب ومنتجاته: من واحد ونصف الى اثنان	
مجموعة اللحوم: واحد ونصف	
مجموعة المشروبات: أربع حصص	
<p>يحتاج الأطفال الى تناول الكثير من الماء خصوصا في الجو الحار وعند زيادة التعرق.</p> <p>ويجب تجنب تناول المشروبات الغازية والعصائر المحلاة ومشروبات الطاقة.</p>	

بديل صحي

قد يكون من الصعب أحياناً على الوالدين منع أطفالهم من تناول الوجبات السريعة أو الوجبات الخفيفة الغير صحية وفرض تناول الوجبات الصحية عليهم. والحل يكون في تقديم الخيارات الصحية والغير الصحية باعتدال مع تحبيب الطفل بتناول البديل الصحي بطرق مختلفة، وحرص العادات الغذائية الصحية وتشجيعها.



البدائل الصحية للأطعمة الشائعة التي يحبها الأطفال



نودلز سريع التحضير

اسباجيتي أو نودلز محضر
بالم منزل مع إضافة الخضار

كاتشب ومايونيز



الحمص

الخردل والصلصات
قليلة الدسم والملح

حبوب إفطار ملونة

حبوب الإفطار من الحبوب
الكاملة أو الشوفان
ومضاف إليها الفاكهةالعصائر المعلبة
والمشروبات الغازية

الماء والماء المنكه بشرائح الفاكهة



عصائر طازجة بدون سكر مضاف



الحلويات

فواكه مقطعة تقدم
بأشكال محببة

رقائق البطاطا



فشار قليل الملح والزبدة

شرائح البطاطا الحلوة أو
الجزر المخبوزة بالفرن



الوجبة المدرسية مهمة للطفل لأنها تمدّه بالطاقة والحيوية اللازمة للمحافظة على نشاطه وتركيزه خلال وجوده بالمدرسة. ومن المهم أن تكون الوجبة متنوعة وسهلة التناول، وبكمية مناسبة لحاجته، وتحتوي على جميع العناصر الغذائية.

أهمية الوجبة المدرسية للطفل

الفواكه

لكي تمدّه بالسكريات الطبيعية التي تمدّه بالطاقة والفيتامينات والمعادن

العناصر الغذائية الستة التي يجب توفيرها في الوجبة المدرسية

النشويات

اختيار من الحبوب الكاملة وحبوب الإفطار والشوفان

الماء

الحرص على شرب الماء لتجنب الجفاف

البروتين

يجب تنويع مصادر البروتين مثل البيض، الفول، البقوليات

الحليب ومنتجاته

الحرص على توفير الحليب الغير منكه والأجبان الطبيعية قليلة الدسم والملح



تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف التي تحسن عملية الهضم وتمنع الإمساك

الخضراوات

أفكار للوجبة المدرسية للطفل ...



مع كل وجبة
لا تنسى:



توست أسمر
بيض
خضار (طماط+خيار)
فاكهة (موز+ فراولة)



خبز أسمر
لبنة مع زعتر
خضار (جزر+خيار)
فاكهة (تفاح)



توست أسمر
حمص
خضار (جزر+خيار)
فاكهة (خوخ)



توست أسمر
جبين
خضار (جزر+خس)
فاكهة (فراولة+ توت)

الماء والحليب
ولصق عبارة إيجابية لطفلك



اثناء مرحلة التغيير من وقت إلى آخر لا ضرر من إعطاء الطفل الأطعمة الغير صحية بكميات قليلة، لأن الحرمان التام قد يسبب ردة فعل عكسية من جانب الطفل وقد يرفض تناول الأطعمة الصحية، لذا لا يعتبر الحرمان لمصلحة الطفل، خصوصا إذا كان الطفل من النوع الذي يصعب إرضاءه، ويتم التغيير تدريجيا.

الاستثناء ممكن ...





صح معتقداتك

4

المعتقد:

السمنة في مرحلة الطفولة وراثية ولا يوجد شيء يمكنك القيام به حيال ذلك

يكون الطفل أكثر عرضة لخطر السمنة عندما يكون أحد والديه أو كلاهما يعاني من السمنة، ومع ذلك فإن الجينات لا تعني بالضرورة أن الطفل سوف يعاني من السمنة، فهناك عدد من الخطوات التي يمكن اتخاذها لتجنب ذلك. والعلاج يكون بالتدخل في نمط الحياة لإنقاص الوزن، والحفاظ على هذا الوزن على المدى الطويل. وسبل الوقاية تكون التالي:

1. مساعدة الطفل للحفاظ على وزن صحي.
2. التوازن بين عدد السعرات الحرارية التي يتناولها الطفل وعدد السعرات الحرارية التي يستهلكها عن طريق النشاط البدني والنمو الطبيعي.
3. تطوير عادات الأكل الصحية.
4. اعتماد طرق تجعل الأطباق المفضلة أكثر صحة، وتقليل الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية.
5. تشجيع الطفل على عادات الأكل الصحية عن طريق توفير الكثير من الخضراوات والفواكه، ومنتجات الحبوب الكاملة.
6. وضع كميات مناسبة من الطعام للطفل.
7. تشجيع الطفل على شرب الماء.
8. الحد من المشروبات المحلاة بالسكر.
9. الحد من استهلاك السكر، والدهون المشبعة.
10. مساعدة الأطفال على ممارسة النشاط البدني، وتجنب الخمول.



1807770



PAFN_KW

وصفات صحية

5



الطريقة:

- باستخدام قطعة البييتزا قسم التورتيليا الى مثلثات
- ادهن التورتيليا بالليمون ورشها بالملح
- اخبزها مدة 8 دقائق بالفرن

جربها مع صلصة طماطم محضرة بالمنزل

المقادير:

- تورتيليا
- عصير ليمونة
- رشة ملح



بان كيك الجزر

- $\frac{3}{4}$ كوب طحين كامل
- بيضة
- $\frac{1}{2}$ كوب جزر مبشور
- 4 ملاعق روب
- $\frac{1}{2}$ كوب حليب
- ملعقة زيت



- تخلط جميع المقادير مع بعضها
- نسخن مقلاة غير لاصقة ونضع قطرات من الزيت
- نضع ملعقتين من الخليط على المقلاة بشكل دوائر ونطهي

تقدم مع العسل والمكسرات ورشة دارسين



1807770



PAFN_KW

في سن المدرسة من 6 إلى 13 سنة، يطور الأطفال مهاراتهم الأساسية لتأسيس علاقات اجتماعية سليمة، وتعلم الأدوار والوظائف التي تساعدهم على الاستعداد لمرحلة المراهقة والبلوغ.

عادة ما يكون لدى الأطفال في هذه المرحلة مهارات حركية قوية، ولكن قدراتهم البدنية لتنسيق تلك المهارات الحركية تكون متباينة؛ خاصة تنسيق حركات اليد والعين، والقدرة على التحمل والتوازن.

وتجدر الإشارة إلى احتمال وجود اختلافات كبيرة في الطول، والوزن، والبنية الجسدية من طفلٍ لآخر خلال هذه المرحلة، ويعود السبب في ذلك إلى تأثر نمو الأطفال بعدة عوامل؛ مثل: التغذية، والعامل الوراثي، وممارسة التمارين الرياضية.

(6-13 سنة)



تختلف المهارات الحركية الدقيقة في هذه المرحلة العمرية بشكل كبير، وهذه المهارات تؤثر على قدرة الطفل على ارتداء الملابس المناسبة، والكتابة بدقة، وأداء الأعمال العائلية أو المنزلية؛ مثل ترتيب السرير أو غسل الأطباق.



تبين أن التمارين الرياضية وقلّة ممارسة النشاط البدني في هذه المرحلة ترتبط بخطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب لدى البالغين، لذا ينبغي على الأطفال في هذه المرحلة العمرية ممارسة النشاط البدني لمدة ساعة واحدة على الأقل بشكل يومي.



تحسين اللياقة

التخفيف من ضغط
الدراسة و التوترزيادة التركيز
وتحسين الذاكرة

تقوية القلب



تقوية العظام و العضلات



تحسن الحالة المزاجية



تحفيز المهارات الاجتماعية



زيادة الثقة بالنفس



تفريغ الطاقة

التطور الحركي للطفل في
سن المدرسة (6 سنوات – 13 سنة)



فوائد التمارين الرياضية



التمارين الرياضية المناسبة للأطفال (6 سنوات – 13 سنة)

في هذه المرحلة تكون حركات الطفل أكثر إتقاناً وتناسقاً، ويمكنه فهم العلاقات الاجتماعية كفريق . ومن الأمثلة على هذه الرياضات الجماعية:

سباق المضمار



الجودو



السباحة



الغولف



6 – 7 سنوات

يستطيع الطفل أن يقوم بممارسة أغلب الرياضات بما في ذلك الألعاب القتالية تحت إشراف المدربين. ومع ذلك من الخطأ إجبار الطفل في هذه المرحلة العمرية على أن ينضم الى رياضة معينة إن كان لا يميل إليها. ويجب عدم التقليل من الرياضات البسيطة مثل ركوب الدراجة والمشي والقفز بالحبل. واعلم أنه بتشجيعك وتوفيرك الجو المناسب له لممارسة النشاط البدني فإنك تحميه من المخاطر النفسية وزيادة الوزن.

أمثلة على الرياضات:

الجمباز



التنس



الألعاب القتالية



8 – 9 سنوات

عندما يبلغ الطفل سن العاشرة يصبح قادراً على فهم واستيعاب استراتيجيات الرياضة وتصبح رؤيته أكثر نضوجاً، ويصبح مستعداً لممارسة الألعاب الرياضية التي تحتاج للمهارات المعقدة. ومن الأمثلة على هذه الرياضات:

كرة القدم



كرة السلة



كرة الطائرة



10 – 13 سنة



1807770



PAFN_KW

في الآونة الأخيرة أصبح الأطفال أكثر كسلا وذلك لزيادة التطور التكنولوجي وظهور الأجهزة الذكية. لذا يجب تشجيع الأطفال على تنظيم أوقاتهم .. وتخصيص وقت محدد للأجهزة.. وأيضاً تخصيص وقت يوميا لممارسة رياضة معينة أو أي نشاط بدني بشكل عام .. وذلك لتجنب الخمول وتشجيعه على الحركة وممارسة الرياضة وهناك طرق عليك اتباعها لكي يحب الطفل ممارسة النشاط البدني وهي :

كيف تحبب الطفل في ممارسة الرياضة؟



1. أن تكون قدوة



الطفل يتأثر بمن حوله خاصة أفراد الأسرة، ولكي تشجعه لابد أن تقوم أنت بالنشاط أولاً أمامه أو تأخذه معك أو تدعو العائلة للمشاركة.

2. تحديد وقت مشاهدة الشاشات



من الضروري تحديد وقت معين بما لا يقل عن ساعة يوميا وأن لا يكون قبل النوم مباشرة.

3. تحديد وقت للنشاط الرياضي



من المفضل أن يشترك أفراد الأسرة في جدول الروتين اليومي لممارسة الرياضة مثل المشي أو الجري وأن يزيد وقت ممارسة الرياضة والنشاط تدريجيا.

4. فتح المجال للطفل للاختيار



من المهم أن نترك مساحة للطفل لكي يختار الرياضة التي يحبها ومن ثم نساعدته بتوفير الأجواء المناسبة له.

5. التشجيع على النشاط البدني



لكي تحبب الطفل في ممارسة النشاط البدني والرياضة والاستمرار بها يجب إدخال طرق إبداعية وتحفيزية أثناء ممارسة النشاط الذي يفضلها.



دراسة 7

دراسة محلية تكشف معدلات السمنة بين الأطفال وانطباع الأهل عن مستوى سمنة أطفالهم

معظم الأمهات يعتقدن أنّ ازدياد وزن أطفالهنّ هو دليل على الصحة والتغذية السليمة، على الرغم من أنّ ازدياد الوزن قد يسبب السمنة التي تشكل خطرًا على حياة الأطفال.

هذا ما أكده الباحثون الذين أجروا هذه الدراسة المحلية على أطفال تتراوح أعمارهم بين 6 و 8 سنوات حيث تبين أنّ عددًا كبيرًا من الأمهات لا يعتقدن أنّ أطفالهنّ يعانون من السمنة.

شملت الدراسة بيانات 2208 طفل توفرت لديهم قياسات مؤشر كتلة الجسم، و 1002 طفلًا توفر لديهم قياسات مؤشر كتلة الجسم بالإضافة إلى انطباع أمهاتهم عن أوزانهم من خلال استبيان ذاتي.

تابع دراسة محلية تكشف معدلات السمنة بين الأطفال وانطباع الأهل عن مستوى سمنة أطفالهم

ملخص نتائج الدراسة:

- بلغ معدل انتشار زيادة الوزن والسمنة بين الأطفال **40.9%** وفقاً لتصنيفات منظمة الصحة العالمية.
- **77.9%** من الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن تعتقد أمهاتهم أن أوزانهم طبيعية.
- **45.4%** من الأطفال المصابين بالسمنة تعتقد أمهاتهم أن أوزانهم طبيعية.
- **39.8%** من الأطفال الذين يتمتعون بوزن طبيعي تعتقد أمهاتهم أنهم يعانون من نقص الوزن.

وبذلك خلص الباحثون الى أن ارتفاع معدلات السمنة بين الأطفال في الكويت، إلى جانب الانطباعات الخاطئة لدى الأمهات عن الحالة الفعلية لأوزان أطفالهن يعد مصدراً قلقاً خطيراً يتطلب تدخلاً عاجلاً في مجال الصحة العامة.

المصدر

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31612978/>

https://applications.emro.who.int/emhj/v25/07/EMHJ_2019_25_07_465_472.pdf

Research article

EMHJ - Vol. 25 No. 7 - 2019

Obesity and maternal perception: a cross-sectional study of children aged 6 to 8 years in Kuwait

Touaf Alshaban¹, Yousef Alshaban¹, Enay Sabah¹, Nasser AlShanfai¹, Hani AlShanfai¹, Farah AlBardouni¹ and Lubman Thabit¹

¹Faculty of Medicine, Kuwait University, Kuwait; ²Department of Public Health, College of Health Sciences, Qatar University, Doha, Qatar; ³Correspondence to: Lubman Thabit, l.thabit@qu.edu.qa

Abstract

Background: Childhood obesity is on the increase in the Middle East.

Aims: This study aimed to determine the prevalence of obesity in those aged six to eight years and to investigate maternal perception of child weight.

Methods: A nation-wide study of data on height and weight were obtained from nurses' records, and maternal perceptions were assessed through a self-administered questionnaire. Sample size comprised 2,208 individuals with BMI measurements and 1,001 with BMI and maternal perception data.

Results: The prevalence of overweight and obese children combined was 40.9% as per WHO cut-off values and 39.7% as per Centres for Disease Control and Prevention categorizations. We also found that 77.9% of overweight and 45.4% of obese children were perceived by their mothers to have healthy body weights. Additionally, 39.8% of children with normal weight were also judged by their mothers to be underweight.

Conclusions: An alarmingly high prevalence of childhood obesity among Kuwaiti children, coupled with mothers' distorted perception of their child's actual weight status is a serious concern that requires urgent public health intervention.

Keywords: obesity, maternal perception, body image, children, Kuwait

Citation: Alshaban T, Alshaban Y, Sabah E, Nasser AlShanfai H, Hani AlShanfai H, AlBardouni F et al. Obesity and maternal perception: a cross-sectional study of children aged 6 to 8 years in Kuwait. *Eastern Mediterranean Health J*. 2019;25(7):465-472. <https://doi.org/10.21955/emhj.2019.07.465-472>

Received: 2018/07; accepted: 2019/02

Copyright © World Health Organization (WHO) 2019. Some rights reserved. This work is available under the CC BY-NC-SA 4.0 IGO license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Introduction

Globally, the number of adults with a body mass index (BMI) of 25 kg/m² or greater has increased between 1980 and 2013 from 28.8% to 38.9% in men, and from 29.8% to 35.6% in women (1). This rise is particularly important because obesity has been linked to many diseases including cardiovascular disease, diabetes and hypertension. Adults are not the only victims of the rapid increase in the obesity epidemic; children and adolescents are falling victims as well. According to the World Health Organization (WHO), the number of overweight or obese infants and young children under the age of five years increased from 32 million globally in 1990 to 42 million in 2013 (2).

Childhood obesity is a very serious problem, yet dangerously under-recognized (3). It was found that childhood obesity is a predictor of obesity and metabolic disorder in adulthood (4); therefore, it is of vital importance to control adult obesity at the root. According to Friedemann et al. (5) obese children share the same increase in risk as adults in developing comorbidities, such as hypertension, diabetes, and dyslipidemia. They are also more likely to develop psychosocial disorders as well as low self-esteem. (6)

The cause of childhood obesity is multifactorial. It includes behavioral factors such as low levels of physical activity, poor nutrition, as well as environmental factors (7-9). It has also been noted that gestational diabetes and an early cessation or a complete lack of breastfeeding can

increase the risk of developing obesity in children (10). Genetic factors have also been implicated as studies suggest that familial transmission of adiposity can reach up to 50% (11).

A factor often overlooked, but which nevertheless plays a definitive role in children's weight, eating habits and physical activity, is maternal perception of overweight and obesity and its influences (12). A number of studies have compared mothers' assessment of their child's weight with the child's body mass index (BMI). These studies concluded that as few as 32% and as many as 90% of mothers underestimate their children's weight as the O.D. or (13) summarized in their study. This demonstrates that there is a discrepancy between mother's perception and actual weight status of their children, which gives rise to the question: if mothers are not able to identify their child's obesity, how will they realize that the home environment they are creating is inadvertently unhealthy?

Obesity has most notably demonstrated an exponential increase in the Middle East, and in Kuwait there is a marked increase in the prevalence of childhood obesity (15). There is a longstanding cultural norm among the Kuwaiti population that "Let baby be a healthy baby". In our study, we aimed to explore the maternal perception of the child's current BMI status and estimate the prevalence of childhood obesity in Kuwait.

تعديل السلوك الغذائي

5 طرق تمكن الطفل من اتباع سلوك صحي اثناء تناول الوجبات الغذائية



1

استخدام صحن أصغر
عند تناول الطعام
وذلك لتقليل الكمية

2

ملء الصحن بالخضار
والفاكهة أولاً

3

تناول الفواكه كبديل
صحي للحلويات

4

تناول الطعام ببطيء
والمضغ جيداً

5

الحرص على تناول جميع
المجموعات الغذائية في كل
الوجبات





طفل سليم ← بالغ سمين



أن الجلوس لفترات طويلة على
الأجهزة الإلكترونية سبب في زيادة
معدلات السمنة لدى الأطفال!



تأثير الأجهزة الذكية على زيادة وزن الطفل ...

السماح للأطفال بالجلوس بفترات طويلة على الأجهزة الإلكترونية وعدم اللعب خارجاً أو القيام بممارسة الألعاب الرياضية لاسيما مع وجود الدعايات التي تشجع على تناول المواد الغذائية الغير صحية وفي المقابل لا توجد دعايات تشجع على أكل الخضراوات والفواكه والأكل الصحي سبب رئيسي لإصابة الأطفال بالسمنة.

خطوات تساعد في الحد من استخدام الطفل للأجهزة الإلكترونية

أن يكون الآباء قدوة حسنة لأطفالهم
بالابتعاد عن الأجهزة الذكية



تقليل وقت جلوس الطفل بمفرده
بالتحدث معه أو إشغاله ببعض الألعاب



تحديد وقت اللعب بالأجهزة مسبقاً
وتذكير الأطفال قبل 10 دقائق من
انتهاء الوقت



وضع كلمة مرور للأجهزة وتغييرها
من وقت لآخر أو استخدام بصمة أحد
الأيدي



الحرمان من الأجهزة إذا لم يتم
الالتزام بالوقت المحدد



شغل أوقات فراغ الأطفال بالنشاطات
المختلفة خارج وداخل المنزل



نصائح عامة لأولياء الأمور

9

كيف تحبب الأطفال بالأكل الصحي

قدم خيارات صحية متنوعة على طاولة الطعام واترك لهم حرية الاختيار

اجعل الطفل يصنع الأكل بنفسه وقدم أصناف صحية في كل طبق



اجعل الوجبات الخفيفة الصحية أمام أعين الأطفال وسهل الوصول إليها

قدم الأكل بأشكال مختلفة على سفره الطعام وبطرق متعددة، ولا تجبره على أنواع معين من الأكل

الأطفال يتأثرون بمن حولهم، فكن قدوة لأطفالك بتناول الأطعمة الصحية



1807770



PAFN_KW



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



1807770



PAFN_KW

