



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

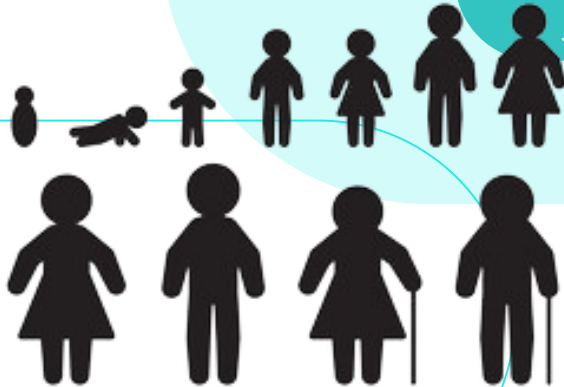
يناير
2022

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

العدد رقم 6: سلسلة حول السمنة

الجزء الأول:

السمنة لدى الفئة العمرية 0-23 شهر



1807770



PAFN_KW

يناير
2022

المحتويات

04

صح
معتقداتك

03

بديل صحي

02

حقائق تغذية

01

تصريح

09

نصائح عامة

08

تعديل السلوك

07

دراسة

06

رياضة

05

وصفة صحية



1807770



PAFN_KW

تصريح

تُعرّف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها تراكم غير طبيعي للدهون في الجسم نتيجة كثرة تناول الطعام العالي بالسعرات الحرارية وقلة الحركة. ولم تعد السمنة مجرد مشكلة متعلقة بالشكل الخارجي، بل تم تصنيفها، بواسطة منظمة الصحة العالمية والجمعيات الطبية والعلمية الوطنية والدولية، كمرض مزمن ينتج بسبب عدة عوامل بيئية وجينية.

وتُعد السمنة لدى الأطفال أحد المشاكل الصحيّة الشائعة والمتزايدة بالكويت، حيث تصل نسبة الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن لدى الأطفال والمراهقين من عمر 5 سنوات حتى 19 سنة إلى أكثر من 45 في المئة، وذلك وفقاً لآخر إحصائيات برنامج الترخيص التغذوي بدولة الكويت لعام 2019، مما قد يزيد من خطر إصابتهم بالسمنة ومضاعفاتها في المستقبل، ومنها الإصابة بالسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المزمنة.

لذا نقدم لكم في هذا العدد من النشرة سلسلة حول السمنة لدى الفئات العمرية المختلفة، نبدأها في....

فريق إعداد النشرة :

إدارة التوعية وتعزيز تغذية المجتمع

د: منى الصمعي

أ: فاطمة آتش

أ: زينب دشتي

أ: حنان عباس

السمنة لدى الفئة العمرية 0-23 شهر
متابعة ممتعة



1807770



PAFN_KW



حقائق تغذوية

لكل طفل رضيع الحق في تغذية جيدة (وفق الاتفاقية العالمية لحقوق الطفل). وتعتقد الكثير من الأمهات أن زيادة وزن طفلها الرضيع دليل على أنه بصحة جيدة ويتم تغذيته بشكل جيد، وتغفل أن زيادة وزنه عن المعدلات الطبيعية من الممكن أن تعرضه للإصابة بالسمنة والأمراض المرتبطة بها.

تحدث زيادة الوزن والسمنة عندما تكون الطاقة التي يحصل عليها الطفل من الطعام والشراب أكبر من التي يستخدمها من خلال النشاط البدني والنمو وعمليات الجسم ويتم تخزين هذه الطاقة الزائدة على شكل دهون تحت الجلد وحول أعضاء الجسم الداخلية.

على الصعيد العالمي في عام 2020 هناك 38.9 مليون طفل (دون سن الخامسة) يعانون من الوزن الزائد والسمنة.



حقائق تغذية

يناير
2022

عالمياً منذ عام:

- 1975 تضاعفت أعداد السمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف.
- 2018 يعاني أكثر من 40 مليون طفل دون سنة الخامسة من زيادة الوزن أو السمنة.
- 2019 أكثر من 150 مليون طفل في العالم يعانون من السمنة.
- 2025 من المتوقع أن تزداد أعداد السمنة عند الأطفال عالمياً إلى 206 مليون.



دراسة برنامج الترصد التغذوي بدولة الكويت لعام 2019، التي أجريت على 1779 طفل كويتي منهم 46.82% إناث و 53.18% ذكور أعمارهم تتراوح بين (0-23 شهر) وتبين الآتي:



سمنة

2.55%



زيادة وزن

5.75%

50%

من الأمهات بدأت الرضاعة الطبيعية منذ الساعة الأولى من الولادة.

9.23%

من الأمهات أرضعت طفلها لمدة عامين.

8%

من الأمهات أرضعن رضاعة طبيعية خالصة لمدة 6 أشهر

25%

من الأطفال ولدوا بوزن أقل من 2.500 كيلو جرام على حسب أقوال امهاتهم.

94%

من الأمهات أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية ولو رضعة واحدة.



1807770



PAFN_KW



أسباب السمنة لهذه الفئة العمرية (0-23 شهر)



عوامل أخرى

- الجلوس فترات طويلة امام شاشات التلفاز والأجهزة الالكترونية.
- قلة النشاط الحركي.
- عدم انتظام فترات النوم.

عوامل تغذية

- قصر مدة الرضاعة الطبيعية الخالصة.
- الرضاعة الصناعية.
- الإدخال المبكر للأغذية التكميلية.
- إعطاء الطفل أطعمة سريعة ومصنعة.
- تناول الطفل الكثير من العصائر والمشروبات السكرية.
- تناول الكثير من الوجبات الخفيفة الغير صحية بين الوجبات.

التاريخ العائلي

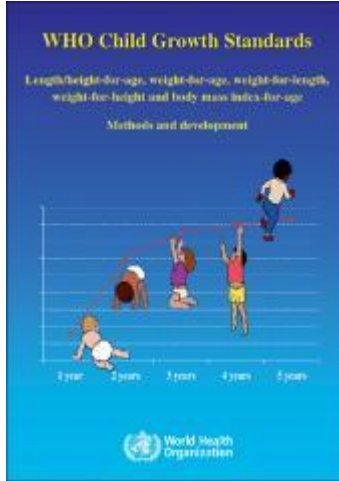
- سمنة الأم أو الأب أو كلاهما.
- إصابة الأم بسكري الحمل.
- زيادة وزن الأم أثناء الحمل عن المعدل الطبيعي.
- زيادة وزن الطفل عند الولادة.
- أسباب جينية.



يمكنك مساعدة طفلك للمحافظة على وزن طبيعي بالعمل على التحكم بالعوامل والسيطرة عليها قدر الإمكان



كيف أعرف أن طفلي (0-23 شهر) يعاني من وزن زائد أو سمنة؟



لا تستطيع الأم تحديد السمنة من خلال النظر لطفلها فقط، لذا عليها أن تزور الطبيب المختص حيث أنه سيقوم بقياس وزن وطول الطفل ويضع هذه الأرقام على مخطط النمو المناسب ويحدد مؤشر كتلة الجسم وما إذا كان الطفل يعاني من زيادة وزن أو سمنة.

**سمنة الأطفال تجعلهم أكثر
عرضة للإصابة بزيادة في
الوزن عند الكبر**

يمكن مراجعة عيادة الطفل السليم في المركز الصحي وذلك لمتابعة حالة الطفل الذي يعاني من زيادة الوزن أو السمنة مع الطبيب واخصائي التغذية بعد تحديد الخطة العلاجية اللازمة

يمكن للأم مساعدة طفلها في تجنب الإصابة بزيادة الوزن أو السمنة عن طريق:

التشجيع على النشاط البدني

يجب تشجيع الطفل على النشاط والحركة طوال اليوم ومساعدته للقيام بأنشطة اللعب في الهواء الطلق.



تعلم إشارات شعور الطفل بالشبع

يجب ملاحظة الطفل أثناء تناوله الطعام لتحديد إشارات الشبع التي يقوم بها الطفل والاستجابة لها، والتي تؤثر على قدرة الطفل على التحكم والتنظيم الذاتي لتناول الأكل. عدم التحكم في الشعور بالشبع يطور عادات أكل غير صحية لدى الطفل وبالتالي يكون أكثر عرضة للإصابة بالسمنة.



كيف يمكنك تجنب سمنة الأطفال
والرضع؟ (0-23 شهر)

الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية لها فوائد عظيمة حيث أنها تساعد على النمو السليم للطفل وتقلل من خطر الإصابة بالسمنة ومضاعفاتها.



تجنب الوجبات الخفيفة الغير صحية

تجنب تعويد الطفل الرضيع على تناول الأغذية العالية بالسكر، ويجب الاعتماد على الأغذية والمشروبات الطازجة بدلا من تلك المصنعة والمحلاة بالسكر.



زيادة الوزن على المدى القصير تسبب اضطرابات في التمثيل الغذائي وعلى المدى الطويل تسبب السمنة والسكري ومشاكل في القلب والأوعية الدموية



يتغذى الطفل منذ الولادة حتى عمر 6 أشهر على حليب الأم فقط لاحتوائه على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها ومع بداية الشهر السادس يجب إضافة أطعمه أخرى مكمله لحليب الأم بعد الرضعة وذلك لتزويد الطفل بالعناصر الغذائية اللازمة لهذه المرحلة العمرية.

التغذية التكميلية للأطفال والرضع (0-23 شهر)



أطعمة غير مناسبة للطفل في عامه الأول

- الملح والسكر
- العسل
- المشروبات المحلاة
- الفواكه المعلبة المضاف لها كميات كبيرة من السكر
- الخضار المعلبة المضاف لها كمية كبيرة من الملح والصوديوم
- الأطعمة النيئة والغير مطبوخة
- الأطعمة التي قد تسبب حساسية مثل زبدة الفول السوداني

أمثلة الأطعمة التي من الممكن أن تسبب حساسية للطفل عند تناولها



حليب بقر بيض فول سوداني مكسرات سمك ربيان سمس صويا قمح

8-6
شهور
أبدني بتقديم الطعام المطحون أو المهروس جيداً (ناعم جداً).
3-2 وجبات باليوم مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.
أبدني ب 2-3 ملاعق كبيره بالوجبة بالتدريج إلى أن تصل الكمية إلى نصف كوب.

12-9
شهر
قدمي الطعام مطحون أو مهروس هرس خشن بالمعلقة .
قدمي الأطعمة التي يستطيع التقاطها بنفسه وتكون سهلة المضغ والبلع.
قدمي 3-4 وجبات باليوم مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية وتكون الكمية المقدمة نصف إلى ثلاثة أرباع الكوب.
قدمي وجبه أو وجبتين خفيفتين حسب الرغبة.

13-2
شهر
قدمي طعام العائلة مقطع قطع صغيره والكميه من ثلاثة أرباع إلى كوب كامل.

بديل صحي

3

قد تقرر الأم إعطاء رضيعها أطعمة الأطفال الجاهزة التحضير بسبب ظروف العمل وضغوط الحياة المختلفة مثل أثناء مرض الطفل، أو التواجد خارج المنزل أو أثناء السفر...



البديل الصحي



عند التجربة الأولى للطفل في تذوق الأغذية يفضل تقديم أغذية طبيعية وطازجة محضرة بالمنزل، وهناك الكثير من الخيارات مثل (الشوفان المطحون، الأرز المطحون، الخضار المطبوخة المهروسة والفاكهة المهروسة).

سلبيات الأكل الجاهز

حتى تحتفظ هذه الأغذية المصنعة بطعمها وجودتها لفترة طويلة يضاف إليها المواد الحافظة وبعض الإضافات الغذائية. كما انها عالية بالسعرات الحرارية و فقيرة بالمغذيات الضرورية. وتحتوي على الملح والسكر المكرر والنكهات مما يؤدي الى تعود الطفل على ذلك الطعم ويرفض تناول الخضار والفاكهة الطبيعية. كذلك بعض مكوناتها ممكن أن تسبب الحساسية للطفل.

الأكل الجاهز التحضير



يشمل الأطعمة الجاهزة التي تباع في الصيدليات والأسواق في عبوات على شكل مكونات مهروسة مثل (الفاكهة والخضار ..) أو مطحونة وجافة مثل (حبوب القمح والأرز).



1807770



PAFN_KW

صح معتقداتك

هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالتغذية
وخيارات الطعام الصحي!

المعتقد 1

العصير مشروب صحي للأطفال

المعتقد 2

تناول الأطعمة العضوية أفضل للأطفال



يُعتقد أن عصير الفاكهة مشروب صحي للأطفال نظرًا لأن الفاكهة من المجموعات الغذائية المهمة التي تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن. ولكن العصائر من المشروبات السكرية العالية بالسكريات الحرارية وكثرة تناولها قد تؤدي إلى زيادة الوزن للطفل. كما تنقصها بعض العناصر الغذائية الضرورية الموجودة في الفاكهة الكاملة، مثل الألياف الغذائية. العصائر التي تباع في الأسواق قد تباع على أنها خالية من السكر ولكنها قد تحتوي على محليات صناعية مما يجعلها منخفضة القيمة الغذائية. لذا يفضل تقديم الفاكهة إما مهروسة أو مقطعة بدلًا من العصير.

تذكر: لا ينصح بتقديم العصائر للأطفال أقل من سنة.

ORGANIC

المعتقد 2
تناول الأطعمة العضوية
أفضل للأطفال



عند تحديد ما يجب إطعامه للأطفال في مرحلة النمو، من المهم النظر إلى الأطعمة ككل، بغض النظر عن كونها عضوية أم لا، إذ يمكن أن تضللك الادعاءات على بعض المنتجات وتدفعك إلى الاعتقاد بأنك تتناول منتجات غذائية صحية. لذا يجب التأكد من كميات الصوديوم والمحليات الصناعية، والقيمة الغذائية، والسكريات الحرارية في المنتج. والأهم هو توفير نظام غذائي متوازن للطفل يُعده للتعود على الأكل الصحي مدى الحياة.

تذكر: من المهم فهم الخيارات الغذائية المناسبة للأطفال، عن طريق الحرص على قراءة قائمة مكونات المنتجات الغذائية.

المعتقد 1
العصير مشروب
صحي للأطفال



وصفة صحية



لماذا يفضل أن أحضّر طعام طفلي في المنزل؟

لأن مكونات الوجبة ستكون طبيعية ومضمونة ونظيفة ولا يضاف لها مواد حافظة، ولا ألوان صناعية. كما يجعلك على وضوح تام بما قد يتناوله طفلك من مسببات الحساسية.



1807770



PAFN_KW

مراحل قوام الأطعمة المقدمة للرضع



3
مقطعة قطع صغيرة أو
أصابع



2
مهروسة لتشجيعه على
المضغ



1
مطحونة طحناً ناعماً

أصابع الخضار أو
الفواكه

المقادير: جزر طازج
الطريقة :

1. يسلق الجزر نصف استواء و يبرد.
2. يتم تقطيع الجزر طولياً ويقدم.

أو

المقادير: موز أو تفاح
الطريقة :

يقطع الموز لشرائح دائرية و التفاح شرائح طولية

وجبة كوسا أو بطاطا
حلوة

المقادير: كوسا طازجة
الطريقة :

1. تقطع الكوسا وتسلق جيداً
2. يتم طحنه أو هرسه أو تقطيعه قطع صغيرة حسب المرحلة العمرية ويقدم.

أو

المقادير: كوسا طازجة + بطاطا حلوة
الطريقة :

1. تقطع الكوسا و البطاطا الحلوة و تسلق جيداً
2. يتم هرس المكونات ناعماً جداً ويقدم

وجبة الشوفان أو
الأرز

المقادير: شوفان + ماء
الطريقة :

1. يحمص الشوفان على مقلاة جافة و يبرد، ثم يتم طحنه بالمطحنة وحفظه.
2. يتم أخذ كمية منه وإضافة الماء إلى أن يمتزج.
3. يمكن إضافة قطع صغيرة من التمر أو الزبيب.

أو

المقادير: الأرز + ماء
الطريقة :

1. سلق الأرز وتجفيفه و طحنه بالمطحنة وحفظه.
2. يتم أخذ كمية منه وإضافة الماء إلى أن يمتزج.
3. يمكن إضافة القرع المسلوقة للوجبة.



الرياضة



من المهم جدًا مساعدة الأطفال في سنواتهم الأولى على تقوية أجسامهم وتعزيز نموهم العضلي، وبناء المرونة والتنسيق الحركي، بالتمارين الرياضية البسيطة لمدة ساعة يوميًا.

مما يساعد على النوم بشكل أفضل ويقلل التوتر، ويساعد على التطور الحركي فيتمكن الطفل من الزحف والمشي.



(صفر - 24 شهر)

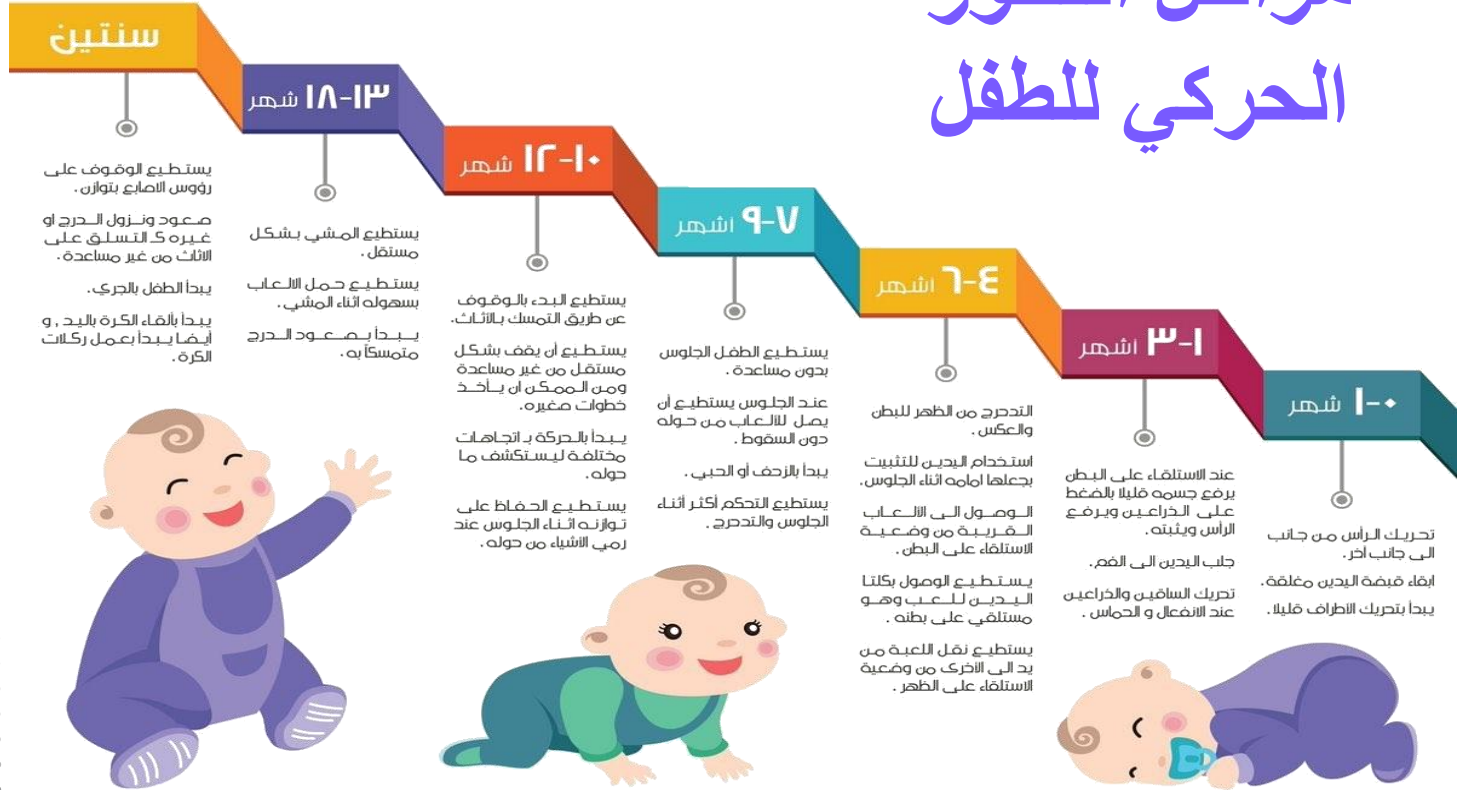


1807770



PAFN_KW

مراحل التطور الحركي للطفل





تمارين الأطفال بعمر 0 – 6 أشهر



تدوير الأرجل (Cycle away)

طريقة جيدة لإراحة الطفل من مشاكل الغازات ويساعد في تقوية عضلات البطن، الساقين، الحوض، الركبتين وتعزيز المرونة.

التمرين

ضع الطفل على ظهره، ثم امسك بساقيه بيديك وحرك إحدى رجليه ببطء نحو صدره بينما تمد الأخرى كما لو كنت تقوم بحركة العجلة أو الدراجة.



الاستلقاء (The lay-back)

هذا التمرين يساعد في تقوية عضلات ذراعي الطفل، وكتفيه وظهره، ويمكن البدء فيه بعد 6 أسابيع من العمر.

التمرين

يكون الطفل في وضع الاستلقاء على ظهره وتجعله الأم يقوم بإمساك إصبعيها وعندما يحكم عليهما بقبضتيه تقوم الأم بسحبه إلى أن يصبح في وضعية الجلوس ثم إرجاعه ببطء الى الاستلقاء.

رفع الأوزان (Lifting weights)

هذا التمرين يساعد في تحسين التنسيق بين حركة اليد والعين، إلى جانب تقوية عضلات الكتفين، والذراعين، واليدين وذلك من خلال إمساك الطفل للأشياء واللعب بها.

التمرين

ضع الطفل على كرسي وضع مجموعة من الأشياء أمامه وشجعه على التقاطها وفحصها وإرجاعها والانتقال لشيء الأخر.



تمارين المعدة (Tummy time)

من المهم وضع الطفل على بطنه لوضع دقائق في كل مرة لتشجيع نمو عضلات الكتفين، الظهر والرقبة. وإنها إحدى التمارين التي تساعد الطفل على الزحف مبكراً.

التمرين

ضع الطفل على بطنه وسوف يدفع الطفل نفسه للأعلى باستخدام الساعدين للنظر حوله.



تمارين الأطفال بعمر 6 – 12 شهر



يحاول معظم الأطفال في هذا العمر الجلوس بمفردهم وقد يحاول بعضهم الزحف أو التحرك بطريقة ما بحلول الشهر الـ 11 ويمكن الوقوف بدعم.



شد الطفل (Tag up baby)

هذا التمرين مثالي لتقوية عضلات الظهر والجذع.

التمرين

الإمساك بساعدي الطفل وسحبه إلى وضعية الجلوس، و التأكد من أن الظهر يكون في وضع مستقيم، ثم إرجاعه ببطء.

اصبع القدم إلى الأذن
(The toe to ear)

هذا التمرين يستهدف عضلات الساق، حيث يساعد على المشي لاحقاً.

التمرين

اجعل الطفل يستلقي على ظهره وساقيه مستقيمتان، ثم حرك اصبع القدم الأيمن إلى الأذن اليسرى مع انحناء الظهر ببطء وكرر الحركة بالقدم الأخرى.

التسلق (Climb a mountain)

يساعد هذا التمرين على مزج وقت اللعب مع وقت التمرين ومثالي لبناء عضلات الساقين.

التمرين

يمكنك إيقاف الطفل على الأرض أو الطاولة والإمساك بساعديه أو جسمه بقوة ثم اجعله يمشي ويتسلق على الأشياء.



عجلة اليد (The wheelbarrow)

هذا التمرين فعال في تقوية عضلات جسم الطفل كله.

التمرين

اجعل الطفل يستلقي على بطنه ثم ضع يده على بطنه وارفع النصف السفلي من جسده ببطء بحيث يكون وزن الجزء العلوي من الجسم مدعوم بذراعي الطفل ويديه.





تمارين الأطفال بعمر سنة - سنتين



اللمس والإحساس (Touch and feel)

يهدف هذا التمرين إلى تقوية الجزء العلوي من الظهر، والساقين، والذراعين و أكتاف الطفل و يعزز مرونته.

التمرين

ضع الطفل في حضنك مواجهاً للأمام وممكناً عليك، وامسك بكاحله الأيمن ويده اليسرى واجمعهما ببطء ثم قم بتمديد الذراع والساق ببطء.



الاستلقاء (The lay-back)

يستهدف عضلات الظهر، البطن والذراع.

التمرين

استلقي على الأرض والطفل مستلقي على ظهره بين رجليك المثبتتين عند الركبة وأمسك ذراعي الطفل واسحبه إلى وضع الجلوس.

شد الحوض (Hip lift)

يساعد الطفل على المرونة وجعل عضلات الظهر أقوى.

التمرين

ضع الطفل على ظهره مع ثني ركبتيه وقدميه على الأرض. وضع يدك تحت خصره وأنت تسند ظهره. واجعل الطفل يرفع جذعه لثواني ثم إعدده للخلف.



القرفصاء (Squatting)

هذا التمرين مثالي لتقوية عضلات الأرجل والركبتين لمساعدة الطفل على المشي والجري بشكل أفضل.

التمرين

قف بجانب الطفل و دعه يقوم بتقليد حركاتك في عمل القرفصاء



دراسة

أظهرت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية أن الأطفال الذين رضعوا رضاعة طبيعية خالصة لمدة ستة أشهر واستمروا بالرضاعة الطبيعية لأطول وقت ممكن: هم أقل عرضه للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن لاحقاً مقارنةً بالأطفال الذين رضعوا الحليب الصناعي.



دراسة عن العلاقة بين الرضاعة الطبيعية والتعرض للسمنة 2017-2015

أوضحت الدراسة بعد متابعة حوالي 100 ألف طفل تتراوح أعمارهم بين 6 - 9 سنوات في 22 دولة حول العالم، أن الأطفال الذين لم يتلقوا أبداً رضاعة طبيعية هم أكثر عرضة بنسبة 25% للبدانة مقارنة بالأطفال الذين حصلوا على رضاعة طبيعية "حصرية" لمدة 6 أشهر على الأقل، وأن ما يقارب طفل واحد من كل 6 أطفال تغذوا على الحليب الصناعي يعانون من السمنة عند بلوغهم المرحلة الابتدائية.

ثبت أنه هناك عدداً من الأسباب التي تجعل الرضاعة الطبيعية تحمي الأطفال من السمنة

- الرضاعة الطبيعية الحصرية تؤدي إلى تأخير إدخال الأغذية التكميلية التي قد تكون عالية في السرعات الحرارية.
- الأطفال الذين يتغذون على حليب الأطفال الصناعي لديهم مستويات أعلى من الأنسولين والتي يمكن أن تحفز ترسب الدهون في الجسم والسمنة.
- يعمل الحليب الطبيعي على تنظيم تناول الطعام وتوازن الطاقة بفعل الهرمونات والعوامل البيولوجية التي يحتويها، مما يؤدي الى تعزيز اكتساب الوزن الصحي أثناء الطفولة.
- تساعد الرضاعة الطبيعية على "برمجة" الفرد مبكراً على السلوك الغذائي الصحي وبالتالي تقلل مخاطر الإصابة بزيادة الوزن أو السمنة ومضاعفاتها لاحقاً.

دراسة

يناير
2022

ObesityFacts

Obesity Facts 2019 10 226-243
DOI: 10.1016/j.ypmed.2019.10.026
Received 14 April 2019
Accepted 14 April 2019
Available online 22 April 2019
© 2019 Elsevier B.V. All rights reserved.
This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Research Article

Association between Characteristics at Birth, Breastfeeding and Obesity in 22 Countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI 2015/2017

Ana Isabel Repa^a, Marta Buonricordi^a, Angela Spinelli^b, Benoit Salamaun^c, Maria Kuznielov^d, Tatjana Helgason^e, Marta Garcia Solano^f, Anna Fijałkowska^g, Lela Sturua^h, Jolanda Hyskaⁱ, Cecily Kelleher^j, Veselka Duleva^k, Sanja Mujic Milosovic^l, Victoria Karyaga-Sant'Angeloni^m, Sigrun Abdalrhmanovaⁿ, Enisa Kujundžić^o, Valentina Peterkova^p, Andrea Guastini^q, Iveta Pudis^r, Alesia Petrusasene^s, Maya Tanyipulyeva^t, Ralindisaubhai Shewak^u, Constanta Haiducac-Petrescu^v, Julianne Williams^w, Wolfgang Ahrens^x, Jolka Breck^y

^aFood and Nutrition Department, National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Lisbon, Portugal; ^bNCDC Office, WHO European Office for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, Moscow, Russian Federation; ^cNational Center for Disease Prevention and Health Promotion, National Institute of Health, Rome, Italy; ^dFrench Public Health Agency, Bordeaux, France; ^eInstitute of Endocrinology, Obesity Management Centre, Prague, Czech Republic; ^fDanish Health Authority, Copenhagen, Denmark; ^gSpanish Agency for Food Safety and Nutrition, Madrid, Spain; ^hDepartment of Craniology, Institute of Mother and Child, Warsaw, Poland; ⁱNCDC Department, National Center for Disease Control and Public Health, Tbilisi, Georgia; ^jNutrition and Food Safety, Institute of Public Health, Tirana, Albania; ^kNational Nutrition Surveillance Centre, School of Public Health, Physiology and Sports Science, University College Dublin, Dublin, Ireland; ^lDepartment of Food and Nutrition, National Centre of Public Health and Analytics, Sofia, Bulgaria; ^mHealth Promotion Division, Centre Institute of Public Health, Zagreb, Croatia; ⁿPrimary Health Care, Ministry for Health, Helsinki, Finland; ^oResearch Department, National Center of Public Health, Astana, Kazakhstan; ^pInstitute of Public Health of Montenegro, Podgorica, Montenegro; ^qThe Estonian Institute of Child Health, Riisikivi, Estonia; ^rDepartment of Preventive Medicine, Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, Lithuania; ^sScientific Research Institute of Maternal and Child Health, Angkor, Luxembourg; ^tDepartment for Organization and Position of the Medical Care to Mother, Child and Family Planning, Ministry of Health and Social Protection of Population, Bucharest, Romania; ^uNational Health Assessment and Promotion Centre, National Institute of Public Health, Bucharest, Romania; ^vPublic Institute for Prevention Research and Epidemiology, BfE, Bremen, Germany

Corresponding Author:
Food and Nutrition Department, National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge,
E: Health-Dir@nhs.gov.uk
M: +351 21 390 1000
W: www.nhs.uk

المصدر

<https://www.karger.com/Article/Pdf/500425>

تعديل السلوك الغذائي

العادات والسلوكيات التي يتعلمها الطفل في وقت مبكر يمكن أن تبقى معه مدى الحياة، وهذا هو السبب في أنه من الأفضل تعليم الطفل العادات الجيدة في وقت مبكر بما فيها عادات الأكل.

التغذية التفاعلية Responsive Feeding

يشعر معظم الآباء عندما يأكل الطفل أكثر ويتناول الطعام وفقاً لجدول زمني بأنه قد تناول ما يكفي من الطعام. ولكن عندما ندفع الأطفال لتناول الطعام أكثر مما يريدون، أو أن يأكلوا عندما لا يكونون جاعين، يمكن أن يعلمهم ذلك عادات سيئة تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة مستقبلاً.

الطفل له طريقته الخاصة لإخبارك أنه يشعر بالجوع أو الشبع حتى لو لم يتمكن من التحدث بعد. فعندما يرسل الطفل إشارات الجوع أو الشبع من المهم الاستجابة له على الفور بطريقة دافئة ومحبة وذلك لمساعدته على الحصول على بداية صحية في الحياة.

أفضل الطرق للوقاية من السمنة هي البدء قبل أن يبلغ الطفل عامين

Responsive Feeding



1807770



PAFN_KW

لماذا تعتبر التغذية التفاعلية مهمة؟ Responsive Feeding

التغذية بناء على الطلب هو مصطلح يستخدم لوصف أسلوب التغذية الذي يعتمد على التعرف على إشارات الجوع والشبع لدى الطفل والاستجابة لها. تتطلب التغذية سريعة الاستجابة أن يكون أحد الوالدين على دراية بعلامات الجوع والامتلاء لدى طفلهم وأن يستجيبوا على الفور وبدعم عاطفي.



هل البكاء مؤشر لجوع الطفل؟

يبكي الأطفال لعدة أسباب، والجوع واحد منها. بمرور الوقت، ستلاحظ الأم وتميز البكاء المرتبط بالجوع.

- تساعد الطفل على تطوير عادات الأكل الصحية.
- تقلل من خطر إصابة الطفل بزيادة الوزن مع تقدمه في السن.
- تساعد الطفل على تعلم كيفية إطعام نفسه.
- تجعل أوقات تناول الوجبات أسهل وأمتع.



ملاحظة علامات الجوع والشبع للطفل

علامات الجوع والامتلاء ليست واضحة دائماً ولكن من الممكن ربط أفعال الطفل بأنماط الجوع والشبع.

علامات شبع الطفل



عندما يشبع الطفل فإنه:
يبيصق الطعام بعيداً، يتململ ويغلق فمه عند تقديم الطعام، يبعد رأسه عن الطعام.

علامات جوع الطفل



يميل نحو الطعام ويفتح فمه، يتحمس عندما يرى الطعام يضع يده أو أصبعه في فمه، يركز على الطعام ويتابعه بعناية.



في زمن التطور التكنولوجي أصبحت الأجهزة الالكترونية جزءاً من حياتنا وحياة الأطفال مما أثر عليهم سلباً، وذلك بقلّة ساعات النوم والخمول وعدم اكتشاف ما حولهم من أشياء مما أدى إلى اصابتهم بزيادة الوزن والسمنة والأمراض المتعلقة بها.



النوم الكافي للطفل

أخذ الطفل كفايته من النوم له فوائد عديدة منها:

1. يساعد على نمو الطفل بشكل سليم.
2. يعزز الجهاز المناعي.
3. ينشط الذاكرة ويزيد القدرات العقلية.
4. يحمي من سمنة الأطفال ومشكلات الوزن الزائد.
5. يعزز الحالة النفسية للطفل.

عدد ساعات النوم الطبيعية للطفل

الأطفال
1-2 سنة



14-11
ساعة

الرضع
4-11 شهر



16-12
ساعة

حديثي الولادة
0-3 أشهر



17-14
ساعة

الأجهزة الالكترونية

الوقت المسموح لهم كما هو موصي
من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

يمنع استخدام الأجهزة الإلكترونية والجلوس
أمام التلفاز بتاتاً.

أقل من
2
سنة



يسمح بمتابعة فيديو تعليمي مع أحد
الوالدين.

2
سنة



- على الأم مراقبة وزنها أثناء الحمل: زيادة الوزن المفرطة أثناء الحمل تؤدي الى زيادة وزن الطفل عند الولادة
- الحرص على الرضاعة الطبيعية الخالصة والاستمرار بها عامين وأكثر لأنها تقلل من خطر سمنة الأطفال.
- يجب عدم تقديم العصائر والمشروبات المحلاة بالسكر للطفل.
- بكاء الطفل ليس دائماً دليل على جوعه فعلى الأم تجربة طرق أخرى لتهدئته بدلاً عن تقديم الطعام أو الحليب.
- يفضل تحضير طعام الطفل بالمنزل بدلاً من استخدام الأطعمة الجاهزة والمصنعة.
- من المهم تعليم الطفل التوقف عن الأكل عند الشعور بالشبع.
- تقنين استخدام الطفل للأجهزة الالكترونية أو التلفاز وتجنبها أثناء تناول الطعام.
- تشجيع الطفل على الحركة والأنشطة الرياضية.
- عدم إجبار الطفل على إنهاء الطبق.
- عدم مكافأة الطفل بالحلويات والسكريات عند اتباعه سلوك جيد.
- اتباع نظام جيد للنوم لضمان الحصول على نوم كاف.

مفتاح الحفاظ على وزن صحي للطفل هو اتباع نهج يشمل الأسرة بأكملها!

اجعل الأكل الصحي وممارسة الرياضة شأناً عائلياً وابدأ بالعادات الغذائية الجيدة مبكراً!





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



1807770



PAFN_KW

