



(الاكاديمية العربية الدولية)

(السمنة وأثارها الجانبية على الطفل)

اعداد الطالبة: ايمان عيد مريهنج شحيب علي الشمرى

اسم التخصص: بكالوريوس علم التغذية

رقم الجلوس: 200427



Eman Eid Mari haj Al-Shammary

السمنة وأثارها الجانبية على الطفل

الأكاديمية العربية الدولية

(Abstract ملخص)

الآثار الجانبية لطفل من ناحية السمنة :

ملخص خطة البحث وأثر السمنة على الصحة والنفسية وطرق علاجها:

السمنة عند الأطفال هي حالة طبية خطيرة ومشكلة عالمية تعني زيادة وزن الطفل عن الوزن الصحي بالنسبة لطوله وسنّه. تعتبر السمنة عند الأطفال مشكلة صحية خطيرة، حيث يتعرض الأطفال المصابون بالسمنة لخطر المشاكل الصحية في المستقبل. هناك عدة أسباب للسمنة عند الأطفال، بما في ذلك العوامل السلوكية مثل تناول الطعام بكميات كبيرة وتناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية وقلة ممارسة النشاط البدني. كما يمكن أن تكون العوامل البيئية مثل سهولة الوصول إلى الوجبات السريعة وقلة فرص ممارسة النشاط البدني أحد الأسباب. العوامل الوراثية أيضاً تلعب دوراً في زيادة خطر السمنة عند الأطفال، حيث يكون الطفل معرضاً للسمنة عندما يكون أحد الوالدين يعاني من السمنة

السمنة هي الزيادة المفرطة في جسم الإنسان فيزيادة نسبة الدهون في الجسم عن المعدل الطبيعي ويكون الجسم في مواجهة الخطر السمنة سواء عند الكبار او الصغار يعد من المؤشر السلبي لدى الأطفال فيسبب لهم الامراض التي تعيق من حركتهم. ان المصابين بسمنه يعانون من النزرة الدونية لديهم من الناس ويعانون من الاكتئاب وعدم القدرة على الحركة دينا ما يؤمنون ان يكونوا نفس الاشخاص متواسطي الوزن ان السمنة من اكبر المشكلات التي يعاني منها العصر الحالي وخصوصا الجاتب لنفسي لدى الانسان وبالاخص الطفل

الفهرس:

.....-1	الغرض من دراسة السمنة عند الاطفال
.....-2-3
.....-4-5
.....-6-7
.....-8	مشكلات اجتماعيه يوجهه الطفل
.....-9	الإسالة المطروحة
.....-10	الخاتمة
.....-11	المراجع
.....-12-13
.....-14	الكلمات الافتتاحية
.....-1	المقدمة (INTRODUCTION)

المقدمة:

النفسية وعلاجها خطة بحثنا وأثر السمنة على الصحة

السمنة ليس هي المؤشر لسمنه بل هناك اشخاص يطلق عليهم سمين ولكن هو لدى وزن زائد فقط الاشخاص الذين لديهم وزن زائد ممكن لا يتأثر على صحتهم بالعلاج والمتابعة والطعم الجيد ممكن ان يعود الي معدل الطبيعي لكن هولاء الاشخاص الذين لديهم امراض وراثيه في السمنة ممكن ان يعانون من سمنه المؤشر السمنة اذا ارتفع الي ٣٠ كيلو فهم يعانون من سمنه مفرطه ام اذا نزل الي ٢٥ هم يعانون الي زيادة وزن فقط وتجمع الدهون الطعام هو نعمه من عند الله يجب ان تستخدم استخدام صحيح وتكون متوازنة في جسم الطفل

نعم الله لا تعد ولا تحصي للطعام ويجب المحافظة على الطعام وعدم اسراف به بقول الله عز وجل (وقوله تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) الآية. قال بعض السلف: جمع الله الطبع كله في نصف آية: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا). وقال البخاري: قال ابن عباس: كل ما شئت، والبس ما شئت، ما أخطئتك خصلتان: سرف ومخيلة

وقال الإمام أحمد: حدثنا أبو المغيرة، حدثنا سليمان بن سليم الكناني، حدثنا يحيى بن جابر الطائي سمعت المقدم بن معديكرب الكندي قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ما ملا أدمي وعاء شرا من بوعاء شرا من بطنه، حسب ابن أدم اكلات يقمن صلبه، فإن كان فاعلا لا محالة، فثلث طعامك، وثالث شرابك، وثلث لنفسك

وانعم الله علينا نعمة الطعام لكي يتمكن الانسان من العيش والاستمرار في الحياة ومن أبرز الطعام الصحي يجب ان يكون متوازن ومنوع من الكار وهيدرات والبروتين ودهون الصحية المناسبة لطفل لغذائية الصحي



تعرفوا الى السمنة
وسبابها والاضرار على
الجسم وطرق التخلص منها

الكلمات الافتتاحية:

مرحباً بكم جميعاً،

أود أن أرحب بكم في هذا الحدث المهم، حيث سنناقش موضوع السمنة لدى الأطفال. إن السمنة في صفوف الأطفال أصبحت مشكلة صحية عالمية تتطلب اهتماماً جاداً. إن ارتفاع معدلات السمنة بين الأطفال يمثل تحدياً كبيراً لصحة الأجيال القادمة.

تعتبر السمنة عند الأطفال مشكلة معقدة تتأثر بها عوامل متعددة، بما في ذلك العوامل الوراثية والسلوكية والبيئية. ومن المهم أن نتعاون جميعاً لفهم هذه العوامل وتطوير استراتيجيات فعالة للتصدي لهذه المشكلة.

سوف نستكشف في هذا البحث أسباب السمنة لدى الأطفال، وتأثيراتها الصحية والنفسية على حياتهم، بالإضافة إلى الحلول والإجراءات التي يمكن اتخاذها للحد من انتشارها. سنشعر بالتحفيز وأخذ الدروس من أحدث الأبحاث والدراسات في هذا المجال، وسنشارك الخبرات والمعرفة المتاحة لدينا.

أتمنى أن يكون هذا الحدث فرصة لتبادل الأفكار والمعلومات والتعلم من بعضنا البعض. فلنعمل معاً للحد من انتشار السمنة لدى الأطفال ولتحسين صحتهم ورفاهيتهم.

الوقاية من السمنة



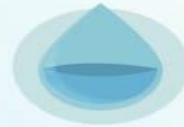
تناول الفواكه
والخضروات



ابعد عن
العادات السيئة



اشرب مقدار
كافي من المياه



لا تقضي المزيد
من الوقت أمام
التلفاز



ابعد عن
التوتر العصبي



نم لساعات
كافية



ابعد عن
الأطعمة الجاهزة



مارس الرياضة
والتمارين



البدانة مرض الوفاهية والحياة المضطربة

البدانة هي زيادة نسبة الوزن عن الحد المألف، وطبعاً هي زيادة نسبة الدهون في جسم الإنسان، بسبب زيادة أنسجة ذهنية، حيث تبلغ نسبتها حوالي 13% عند الرجال مقابل 25% عند النساء.

لقد كان الاعتقاد السائد في السابق، أن الزيادة في الوزن، دليل على التمتع بالصحة والعافية. وكانت الأمهات يتباھين بالكيلوغرامات الزائدة التي يكتسبها أطفالهن الصغار، وبالأنثى المكتنزة جسماً بالشحوم.

أما اليوم فقد تغيرت هذه الاعتقادات والمفاهيم الخاطئة المرتبطة بال營ذية، وعلاقتها بالصحة والمرض. نتيجة الأبحاث الطبية واكتشاف أسباب المرض.

وتشير التقارير الصادرة عن منظمات الصحة العالمية، إلى أن عدد المصابين بها، يزيد على مليار شخص، يهدد حياة الكبير والصغير، وهي منتشرة في مختلف بلدان العالم. ففي البلدان المتقدمة، وصل عدد المصابين 557 مليون شخص سنة 2008، بعدهما كان 321 مليون سنة 1980، بزيادة 43% من العدد الكلي.

مضاعفات السمنة

تعتبر السمنة انحرافاً في النمو الطبيعي ووجودها يكون مصاحباً لكثير من الأمراض التي تهدد حياة الطفل ومنها:

. **المشكلات النفسية** ، مثل: الاكتئاب، وعدم الثقة بالنفس من العوامل التي تؤثر سلباً على وزن الطفل، وقد أثبتت الدراسات أن 10% من الأطفال الزائدي الوزن يعانون في الأساس من الاكتئاب.

. **ضيق التنفس** : إذ تؤثر زيادة الوزن والشحوم على عملية التنفس، مما يؤدي إلى توقف التنفس أثناء النوم، وفي نهاية المطاف تؤدي إلى فشل وتعطل الجهاز التنفسي.

. **تأثير السمنة على العظام** : إن زيادة الوزن لها تأثير كبير وضار جداً على العظام الحاملة للجسم كالفخذ والساقي.

. **الكوليستروл** : إن ارتفاع نسبة الكوليستروول في الدم له تأثير كبير كذلك، وأيضاً مرض السكري.

. **أمراض الكبد** : أمراض الكبد كذلك لها تأثيرها كاستسقاء عصارة الكبد والتي تؤدي في النهاية إلى التهاب الكبد.

. **أمراض القلب** ، فأمراض القلب الشائعة مثل زيادة ضغط الدم وتصلب الشرايين ناتجة عن السمنة، وأكثر هذه الأعراض تكون في الكبار دون الصغار.

الأطفال، كما أثبتت الدراسات أن وجود السمنة في عمر معين للأطفال لها عوامل مؤثرة على وجودها في الكبار، فمثلاً إذا كان الطفل في عمر 6 سنوات يُعاني من مضاعفات السمنة، فإنه سوف يُعاني من هذا المرض ومضاعفاته عندما يكبر بنسبة 25% وهذه النسبة ترتفع إلى 75% إذا كان يُعاني منها في سن 12 سنة.

وتبيّن أيضًا أن هناك عوامل وراثية، حيث وجد أن للسمنة جيناً معيناً يمكن أن ينتقل من الآباء إلى الأبناء، فإذا كان كلا الوالدين يعانيان من السمنة، فإن 75% من أبنائهم سوف يكونون عرضة لهذا الداء، أما إذا كان أحدهما فقط يُعاني من ذلك، فإن الخطورة تقل إلى نسبة 50%.

تحتل الولايات المتحدة الأمريكية، المرتبة الأولى عالمياً، من حيث عدد المصابين بحوالي ثلث (1/3) البالغين فيها يعانون من البدانة.

وتشير التقارير، إلى أن المضاعفات الصحية الناجمة عن البدانة في هذا البلد، تقضى على حوالي 300 ألف شخص سنوياً، وأن النفقات على المشاكل الصحية، المرتبطة بهذا المرض، تكلف الدولة حوالي بليون دولار سنوياً.

أما في البلدان النامية، فقد تضاعف عدد المصابين أربع مرات، بسبب تحسن مستوى المعيشة، وقلة الوعي بالمشاكل الصحية للتغذية الغير متوازنة، ليصل العدد إلى 904 مليون شخص سنة 2008، بعدما كان 250 مليون سنة 1980.

من بين هؤلاء المصابين، نجد حوالي 6 ملايين جزائري، حوالي 16% من مجموع السكان.

هذه النسبة موزعة بين 53% من النساء، مقابل 36% من الرجال، و 15.3% من الأطفال، (كل 1 من 5) من البالغين معنيون بهذا الداء.

أما في الجارة الشقيقة تونس، فقد وصل العدد إلى

مليون بدين، بنسبة 10% من مجموع السكان، منهم 15% من النساء، معدل العمر للبدينيين بين 16 حتى 40 عام.

وتعتبر دولة مصر، الأولى عربياً بنسبة وصلت 66% والخامسة دولياً، بعد جزر الساموا الأمريكية التي تتمتع بحكم ذاتي بنسبة 94.5%， وجزر كيرباتي 81.5%， ثم الولايات المتحدة الأمريكية بنسبة 66.7%， وألمانيا 66.5%.

وتعتبر البدانة ثاني أهم مشكل صحي، يمكن إيقافه والسيطرة عليه بعد التدخين.

أولاً : الفيتامينات الذائية في الماء

(تحرر هذه الفيتامينات بحرية في الجسم ولا يقوم الجسم بتخزينها لفترات طويلة، كما أنه يحتاجها بكميات قليلة، وتقسم هذه الفيتامينات حسب ذاتيتها في الماء إلى عدة أقسام)

فيتامين ب٥: يساهم في تكوين الأحماض الأمينية مثل: اللحوم البقرية، وحبوب عباد الشمس.	فيتامين ب٣: يدخل في عملية تحلل الجلوكوز، ويمكن الحصول عليه من المصادر النباتية والحيوانية.	فيتامين ب٢: له دور في إنتاج العناصر الغذائية منتجات الألبان والخضروات، جيداً له.	فيتامين ب١: يساهم في تحويل العناصر الغذائية إلى طاقة، ويمكن الحصول الكاملة والمحشرات.
فيتامين ج: يعتبر أحد مضادات الأكسدة الهامة في الجسم، وقد الخضروات والفواكه المصدر الأساسي لها.	فيتامين ب١٢: يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء والحمض النووي، ويمكن الحصول عليه إلا من المصادر الحيوانية.	فيتامين ب٩: يساعد على تكوين الخلايا ونموها والخضروات والبيقوليات، وكبدة الخروف من مصادره الأساسية.	فيتامين ب٧: له دور أساسي في تكوين الأحماض الأمينية وعملية ترشيل القذافي، مثل: اللحوم، ومنتجات الألبان

تعد الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية يحتاجها جسم الإنسان بسبة معينة حتى يستطيع القيام بوظائفه الحيوية، وعند اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الخضروات والفاكه واللحوم والحبوب الكاملة والبيقوليات والألياف المصدر الأساسي للحصول عليها.

الفيتامينات



ثانياً : الفيتامينات الذائية في الدهون

(يتم تخزين هذه الفيتامينات لفترة طويلة في كبد الإنسان والأنسجة الدهنية، ولذلك يمكن أن تتسبب زيادة استهلاكها في الإصابة بالتسمم، ويتم الاستفادة منها وامتصاصها عند تناولها مع غذاء يحتوي على نسبة عالية من الدهون)

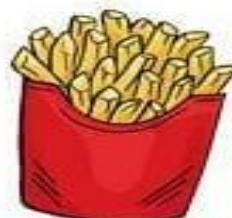
فيتامين ك: يمتلك دوراً مهماً في عملية تجلط الدم، ويظهر ذلك في حماية الجسم من التزيف عند تعرضه للخدوش الصغيرة، والتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، كما يعد مهماً في تعزيز صحة العظام، وتعتبر الكبدة والسباخ والبيقدونس وصفار البيض من أهم مصادره.	فيتامين ه: يُعد أحد مضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على التخلص من الجذور الحرة التي تساهم في تكون الخلايا السرطانية، ويمكن الحصول عليه من المكسرات مثل اللوز والبندق، بالإضافة لزيت عباد الشمس وبنوره.	فيتامين د: يؤدي دوراً مهماً في النمو والتطور وتعزيز صحة العظام، بالإضافة إلى أنه يؤثر على عمل العضلات، وعلى جهاز المناعة، ويمكن الحصول عليه عن طريق التعرض لأشعة الشمس، كما يعتبر السمك والجبن الداعم وزيت السمك مصدرًا جيداً له.	فيتامين أ: يعمل على تحسين صحة النظر وسلامته، بالإضافة إلى دوره في تعزيز جهاز المناعة، ويمكن الحصول عليه من المصادر الحيوانية مثل: الكبد، وزيت كبد الحوت، ومن المصادر النباتية: كالجزر والقرع.

5 أطعمة تصيك بالسمنة

تجنب الإفراط في تناولها



الفطائر
الحلادة



البطاطس
المقلية



المكرونة



البسكويت
والكعك



شوربة
الكريمة



سمتي تسلبني حياني

مخاطر السمنة



أسباب السمنة لدى الأطفال



١

سكرى الحمل

٢

تناول الأطعمة الغنية
بالسكر و الدهون و الملح

٣

قلة الوعي بأهمية
النفاذية المتوازنة

٤

التسويق المكثف من
الشركات للأطعمة و
المشروبات الغير صحية

٥

اعتقاد أن الطفل
البدن هو طفل صحي

٦

قلة النشاط البدني

٧

قلة مشاركة الأطفال البدناء
في الأنشطة الجماعية
وبالتالي زيادة أوزانهم أكثر



M7ET.COM

الغرض من دراسة السمنة عند الأطفال:

وخطورة مرض السمنة على الانسان في العصور السابقة كانت السمنة مؤشر الرفاهية. وكان اخب الناس تفرح بشخص السمين لكن الان اصبحت تشكل خطر لعديد من الامراض واصبحت تعيق حركة الطفل وأيضا الكبار والصغر

بما ان الاطفال هم عmad المستقبل ونمو الاوطان يجب المحافظة على صحتهم من خلال تقديم الطعام الجيد وتقدیم النصائح والارشاد لهم وتعليمهم في كيفية تناول الطعام وبطريقه صحيحه. واختيار الطعام الجيد لهم اهم اسباب زيادة معدل السمنة هي ممكن ان تكون وراثيه او العادات الخطأ التي تمارس في. تناول الطعام لدى الاشخاص والطعمة المصنعة تلعب دور كبير فكان في السابق المنتجات طبيعية لا يدخل لها اي منتج مصنوع مثل البن كانت تصنع في المنزل أصبح الان لا يخلو بيت من الأطعمة المصنعة المعدلة وراثيا ويدخل في تركيبتها الكيميائي المواد المصنوع مثل الدواجن واللحم لزيادة التجارة دون النظر في صحة الانسان ومن الامراض التي يعني منها في المستقبل



هل أصبحت السمنة تمهد للأمراض السرطانية؟

نعم لقد أصبحت السمنة هي السبب الرئيسي إلى أمراض السرطان فهو مرض السرطان يتمكن في الجسم دون وضوح إلى أن يصبح الأجسام لا يستطيع الخلاص منه إلى أن يصل إلى الحد الأقصى من التمكّن في الجسم وتظهر أعراضه بعد أن يكون تمكن من الجسم يكون علاجه في الراحل الأخيرة صعب الإدمان على الطعام، كما شبيه بالإدمان على المخدرات المدمنون على الطعام يأكلون في أي وقت ولا يهتم بسعرات الحرارية ولا يهتم بطعم الجيد فيهم في تناول الطعام ملي بالزيوت والدهون

فرط تناول الطفل للطعام غير الصحي الغني بالسعرات الحرارية مثل العصائر السكرية والمشروبات المحلاة والحلويات ورقائق البطاطس وتناول الطعام في أوقات متأخرة من الليل وأيضاً العقاقير الطبية لها دور في زيادة السمنة تلعب الأدوية دور مهم في زيادة السمنة، التي تحتوي على نسبة عالية من الكورتيزون والتي تسبب زيادة سمنه بطريقه سلبيه وتأثير السمنة على شكل الإنسان السمنة تعطي الإنسان شكل أكبر من عمره وشكله الغير لائق أمام اقرانه من اطفال والتكنولوجيا لها الدور البارز في زيادة السمنة لدى اطفال أصبح الانسان لا يتحرك كثيراً أصبح العالم قرية صغيرة امام التكنولوجيا من حيث اللعب والغسالة والتلفاز والانترنت وعدم الحركة والاكتفاء بالاتصال الهاتفي دون عمل اي مجهود

تنوع الغذاء اليومي يؤمن الفيتامينات الضرورية للصحة والنشاط

يؤمن التنوع في الغذاء اليومي حصول الجسم على كل الفيتامينات الضرورية لنشاط الأعضاء وللحفاظ على الصحة، وأهم عشرة فيتامينات للجسم، والتي تتوفر بكثرة في الأغذية:

بي 6

يلعب دوراً مهماً في بناء البروتينات وتتبادل السكر في الدم. يتواجد بكثرة في فول الصويا وسمك السردين.

بي 1

مهم لصنع الطاقة ولعمل الجهاز العصبي وبناء الدم. يتواجد بكثرة في فول الصويا.

بيوتين

مسئول عن عمليات التمثيل الغذائي، وعن صحة الجلد والأظافر والشعر، ويوجد في صفار البيض والفول السوداني (الفستق) والجزر.

فيتامين «أ»

يوجد في الجزر ولحم الدجاج وكبد العجل.

بي 12

أو (كوبالمين) مهم لبناء الدم ولانقسام الخلايا وللنظام العصبي. متوفّر في الجبنة عالية الدسم وسمك الرنجة.

سي

مسؤول عن تقوية العظام وبنائها وتتبادل الكوليستروл في الدم. ويتوافر بكثرة في البقدونس.

دي

فيتامين مسؤول عن بناء العظام وقوتها وعن عمل العضلات والأعصاب. ويتوفر في بيض الدجاج والسلمون والأسمك.

«بي»

مهم للنظام المناعي في الجسم، ويتناقض الأجسام الضارة ويدمرها. ويحتوي زيت الزيتون على قدر كبير منه.

كي

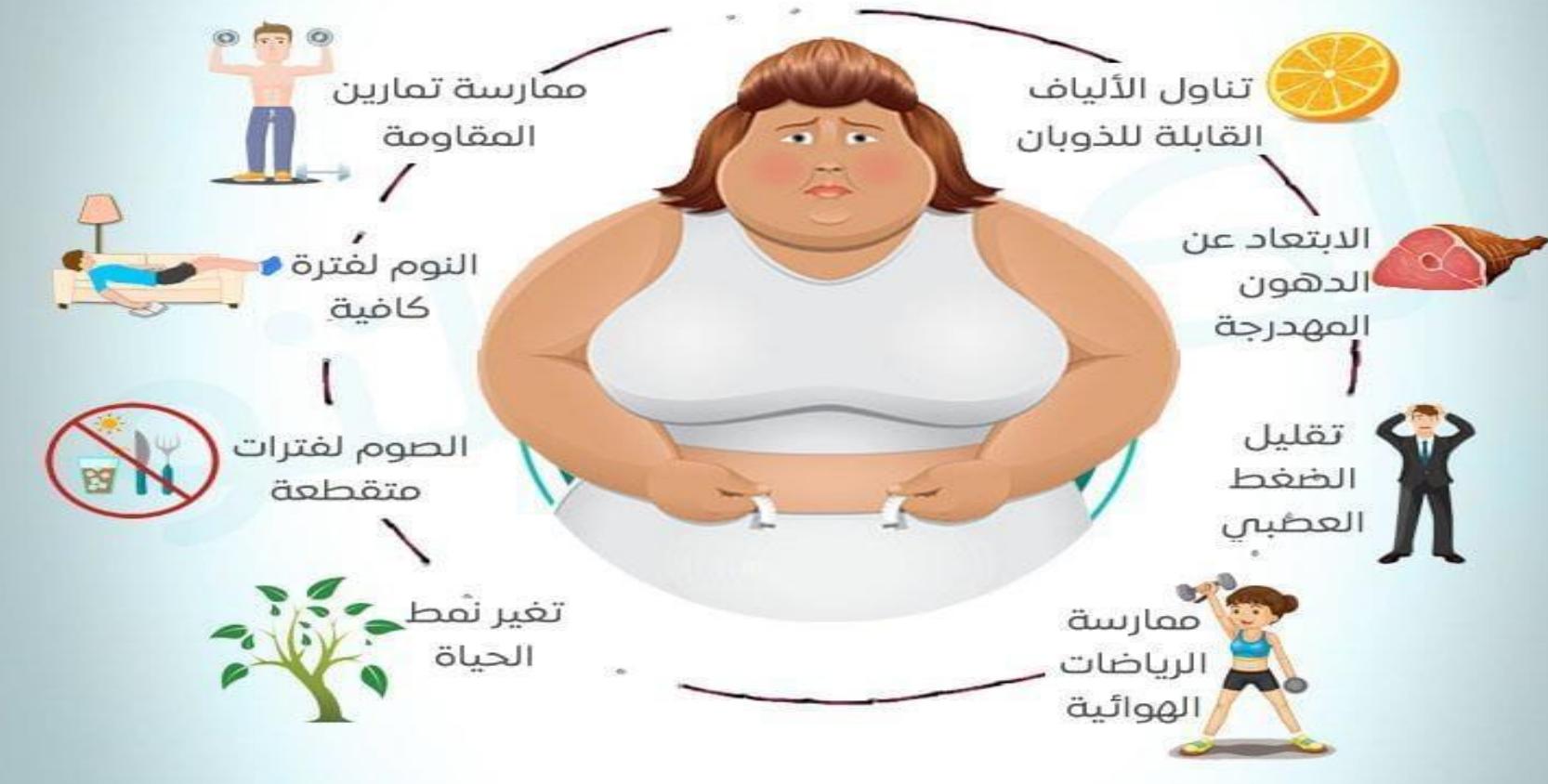
في حال الإصابة بجرح أو إجراء عملية فإن عدم توقف نزف الدم يحدث غالباً بسبب نقص هذا الفيتامين. ويتوفر في السبانخ.

حامض الفوليك

فيتامين الجنينات. يلعب دوراً في بناء الحامض النووي DNA. بالإضافة إلى تكاثر الخلايا في الجسم ويتوافر في عباد الشمس والبيض وكبد الدجاج.



8 خطوات للتخلص من تراكم الدهون في البطن



سمنة الأطفال

طرق التعافي



الاستفادة من الدراسة:

تشجيع الطفل على تناول وجبة خفيفة ومفيدة له ولصحته وتنويع في الوجبات كل يوم وعدم تكرارها
حدد له طعام صحية وتشجيع على ممارسة الأنشطة اليومية تأكيد من النوم المريح والكافى له ومتابعة مع الطبيب بشكل جيد واهتمام بصحته

ما هو الغذاء الصحي؟

هو ذلك الطعام الذي يحصل عليه طفلك الذي يكون منوع ويحتوى على جميع العناصر الغذائية التي تساعده على النمو بطريقه صحيحه وخاليها من امراض وعلل ويفترض تقديم الطعام على فترات كل 3 ساعات على الاقل ويكون منوع بين مشتقات الحليب والخضروات والبروتين ونشويات



إذا كانت لديك أسئلة بشأن تغذية الأطفال أو مخاوف معينة بشأن النظام الغذائي لطفلك، فتحدث مع طبيب طفلك أو اختصاصي نظم غذائية مسجل:

إلى 1400، حسب النمو ومستوى النشاط 1000 السعرات الحرارية

إلى 4 أونصات (60 غراماً إلى 113 غراماً) 2 البروتينات

من كوب إلى 1.5 كوب الفاكهة

من كوب إلى 1.5 كوب الخضروات

إلى 5 أونصات (85 غراماً إلى 140 غراماً) 3 الحبوب

من 2 إلى 2.5 كوب الحليب ومشتقاته

عمر سنتين إلى 4 سنوات: إرشادات الحصة الغذائية اليومية للإناث

إلى 1600، حسب النمو ومستوى النشاط 1000 السعرات الحرارية

إلى 5 أونصات (60 غراماً إلى 140 غراماً) 2 البروتينات

من كوب إلى 1.5 كوب الفاكهة

الخضروات

من كوب إلى 2 كوب

إلى 5 أونصات (85 غراماً إلى 140 غراماً) 3 الحبوب

من كوب إلى 1.5 كوب الخضروات

إلى 5 أونصات (85 غراماً إلى 140 غراماً) 3 الحبوب

من 2 إلى 2.5 كوب الحليب ومشتقاته

عمر سنتين إلى 4 سنوات: إرشادات الحصة الغذائية اليومية للإناث

إلى 1600، حسب النمو ومستوى النشاط 1000 السعرات الحرارية

إلى 5 أونصات (60 غراماً إلى 140 غراماً) 2 البروتينات

من كوب إلى 1.5 كوب الفاكهة

الخضروات

من كوب إلى 2 كوب

الحبوب

إلى 5 أونصات (85 غراماً إلى 140 غراماً) 3

من 2 إلى 2.5 كوب

عمر سنتين إلى 4 سنوات: إرشادات الحصة اليومية للذكور

إلى 1800، حسب النمو ومستوى النشاط 1200 السعرات الحرارية

إلى 5 أونصات (85 غراماً إلى 140 غراماً) 3 البروتينات

من كوب إلى 1.5 كوب الفاكهة

من 1.5 إلى 2.5 كوب الخضروات

إلى 6 أونصات (113 غراماً إلى 170 غراماً) 4 الحبوب

كوب 2.5 الحليب ومشتقاته

عمر 5 إلى 8 سنوات: إرشادات الحصة الغذائية اليومية للإناث

إلى 2000، حسب النمو ومستوى النشاط 1200 السعرات الحرارية

إلى 5.5 أونصات (85 غراماً إلى 155 غراماً) 3 البروتينات

من كوب إلى 2 كوب الفاكهة

من 1.5 إلى 2.5 كوب الخضروات

إلى 6 أونصات (113 غراماً إلى 170 غراماً) 4 الحبوب

كوب 2.5 الحليب ومشتقاته

عمر 5 إلى 8 سنوات: إرشادات الحصة اليومية للذكور

إلى 2200، حسب النمو ومستوى النشاط 1400 السعرات الحرارية

إلى 6 أونصات (113 غراماً إلى 170 غراماً) 4 البروتينات

من 1.5 إلى 2 كوب الفاكهة

من 1.5 إلى 3 أكواب الخضروات

إلى 7 أونصات (140 غراماً إلى 200 غرام) 5 الحبوب

أكواب 3 الحليب ومشتقاته

عمر 9 سنوات إلى 13 سنة: إرشادات الحصة الغذائية اليومية للإناث

إلى 2600، حسب النمو ومستوى النشاط 1600 السعرات الحرارية

إلى 6.5 أونصات (140 غراماً إلى 185 غراماً) 5 البروتينات

من 1.5 إلى 2 كوب الفاكهة

من 2 إلى 3.5 أكواب الخضروات

إلى 9 أونصات (140 غراماً إلى 255 غراماً) 5 الحبوب

أكواب 3 الحليب ومشتقاته

عمر 9 سنوات إلى 13 سنة: إرشادات الحصة اليومية للذكور

إلى 2400، حسب النمو ومستوى النشاط 1800 السعرات الحرارية

إلى 6.5 أونصات (140 غراماً إلى 185 غراماً) 5 البروتينات

من 1.5 إلى 2 كوب الفاكهة

من 2.5 إلى 3 أكواب الخضروات

إلى 8 أونصات (170 غراماً إلى 227 غراماً) 6 الحبوب

أكواب 3 الحليب ومشتقاته

عمر 14 إلى 18 سنة: إرشادات الحصة الغذائية اليومية للإناث

إلى 3200، حسب النمو ومستوى النشاط 2000 السعرات الحرارية

إلى 7 أونصات (155 غراماً إلى 200 غراماً) 5.5 البروتينات

من 2 إلى 2.5 كوب الفاكهة

من 2.5 إلى 4 أكواب الخضروات

إلى 10 أونصات (170 غراماً إلى 280 غراماً) 6 الحبوب

أكواب 3 الحليب ومشتقاته

عمر 14 إلى 18 سنة: إرشادات الحصة اليومية للذكور

سمنة الأطفال

طرق التعافي



أسباب السمنة

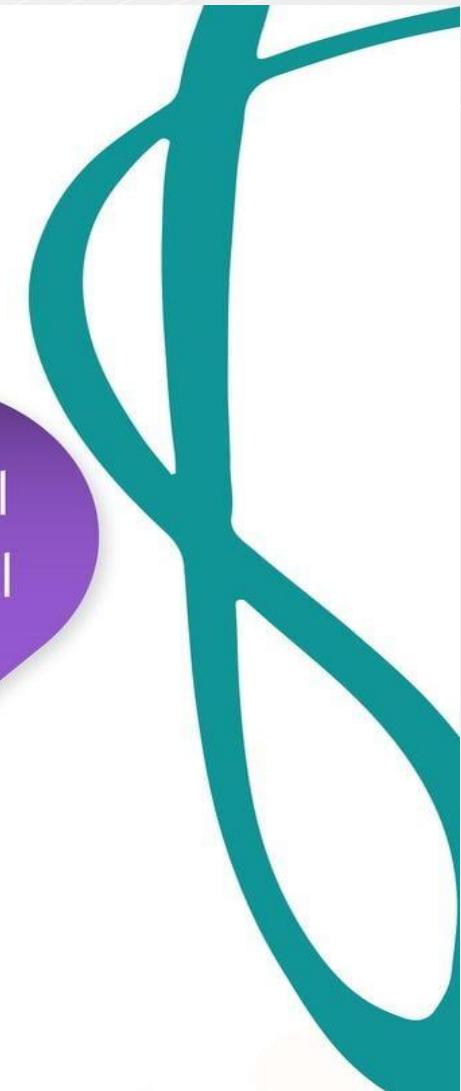
الوراثة

قلة النشاط
والحركة

النمط
الغذائي

اختلال الغدد
الصماء

العوامل
النفسية









مخاطر السمنة وما قد تسببه



المذاقة في الدهون







ما هو الغذاء الصحي لجسمنا؟

هو الغذاء الذي يحتوي على العناصر المقيدة وجيدة لجسمنا ومنونا النمو الصحيح والابتعاد عن العادات السيئة في الغذاء التقليل المشروب مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والتي تحتوي على كمية كبيرة من السكر وتقليل من اللحوم الحمراء واستبدالها بالأسماك والدواجن والابتعاد عن اكل المطاعم السريعة قدر امكان الغذاء السليم في الجسم السليم خذانا يحتوي على جميع الفيتامينات التي تساعدنا في التطوير والنمو السليم وتناول 3 وجبات رئيسية يوميا تغريك عن زيارة الطبيب.



MET.COM

وأهم تلك العناصر اللازم تواجدها في نظام للأكل الصحي كما يلى:

- مجموعة البروتينات الخالية من الدهون .
- ومجموعة من الحبوب الكاملة .
- نسبة مناسبة من الدهون الصحية .
- ونسبة مميزة من الأحماض والمعادن .
- مجموعة من الخضروات والفواكه تصل إلى 400 جم للفرد الواحد في اليوم .
- نسبة من الماء تصل إلى 8 أكواب متوسطة الحجم على مدار اليوم للفرد الواحد .

قد يطلب الطبيب المعالج لطفلك اختبارات الدم التي قد تتضمن ما يلى:

- اختبار الكوليستيرونول .
- اختبار سكر الدم .
- اختبارات دم أخرى لفحص احتلال التوازن الهرموني أو أي أمراض أخرى مرتبطة بالسمنة .

يجيب قراءة الملصقات عند شراء اي منتج توضح توضيح بعض الملصقات كمية السكر التي يحتويه المنتج

الخلاصة:

بحثنا هذا يجيب على اولياء الامور انتبه الي اطفالهم ما يقدمونه لهم من طعام وغذاء صحي جيد لصحتهم فهم بنهاية اطفال لا يدركون ما يتناولون من طعام سواء صحيح او غير صحي ونشاء عن ذلك ارتفاع السمنة لدى اطفال في العالم الى 1% وذالك سوف يدق ناقوس الخطر على اطفالنا يجب اهتمام بهم والعنابة بهم قدر المستطاع.

كم نسبة السمنة في العالم في 2023؟

وبمناسبة اليوم العالمي لمكافحة السمنة الموافق في الرابع من مارس/آذار، يكشف الاتحاد في "أطلس السمنة العالمي - 2023" أن 51 في المائة من سكان العالم، أي ما يتجاوز أربع مليارات نسمة، سوف يعانون من السمنة أو الوزن الزائد

طرق، نذكر منها:

أولاً : مراقبة الطفل أثناء الأكل لتقدير عادة الأكل لديه.

ثانياً : الحذر من كمية الأكل ومراعاة نوعيته.

ثالثاً : تعريف الطفل وتوضيح الفرق له بين الجوع وزيادة الشهية للأكل، حيث إن هؤلاء الأطفال لم يشعروا بالجوع، أو الشبع لذلك فهم لا يتحكمون في شهيتهم للأكل.

رابعاً : محاولة تغيير سلوك الطفل وتوجيهه إلى الأفضل دائمًا، فعلى سبيل المثال إن كانت شهيته زائدة عن الحد المعقول تقوم بشغله بأي شيء آخر، مثل: الرياضة، أو الألعاب المفيدة التي تساعد على تغيير سلوك الأكل المفرطة المؤدية إلى السمنة.

خامساً : زراعة الثقة في نفس الطفل بتوجيهه تفكيره واهتمامه إلى الأشياء المفيدة.



هناك مشكلات صحية تقع على الطفل من خلال تناول الطعام الغير صحي:



M7ET.COM

- مشكلات في التنفس الربو.
- مشكلات في ارتفاع ضغط الدم.
- مشكلات في ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- مشكلات في ارتفاع مستوى الكرو سترونل في الدم.

وهناك مشكلات اجتماعية يوجهه الطفل في حالة زيادة البدانة لديه:

• مشكلات سلوكية

• اكتئاب

• مشكلات تعليم

• مشكله في قلت تقدير الذات لنفسه

أسئلة المطروحة:

ما هي التحاليل اللازمة لمعرفة سبب السمنة؟

هرمون ليتبيين (Leptin hormone

كيف اعرف ان طفلي يعاني من السمنة؟

تدل على علامات. في الجسم. تراكم الدهون في منطقة الصدر والساقين والايدين وتمدد الجلد

ما اسباب زيادة الوزن المفاجئ عند الاطفال؟

عوامل الخطورة :

• (النظام الغذائي) مثل: اختيار الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات بدلاً من الخيارات الصحية .

• قلة النشاط البدني .

• استخدام الأجهزة والألعاب الإلكترونية لساعات متواصلة .

• النمط الغذائي لدى الأسرة التي تعاني من زيادة الوزن .

• بعض الاضطرابات الجينية النادرة .

كيف يتم علاج حالات السمنة لدى الأطفال؟

- فحتى التغييرات البسيطة يمكنها إحداث اختلاف كبير في صحة طفلك.
 - 1... إعطاء أولوية للفواكه والخضروات.
 - 2... الحد من تناول المشروبات المحللة.
 - 3... تجنب تناول الوجبات السريعة.
 - 4... المحافظة على التجمعات العائلية عند تناول الطعام.
 - 5 -... تقديم حصص غذائية مناسبة.

ما هو سبب زيادة الوزن رغم قلة الأكل؟

- وذلك بسبب اتباع الحمية الغذائية الغير صحية.

هل السمنة لها علاقة بالوراثة؟

- نعم لها علاقة لأنه السمنة ممكن ان تورث.

متى يكون زيادة الوزن خطراً؟

- الخطير الرئيسي لزيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم 29.9-25) والسمنة المفرطة المعتدلة (مؤشر كتلة الجسم 30-35).

ما هي الأطعمة التي تسبب السمنة لدى الأطفال؟

- لتناول الوجبات السريعة والغنية بدهون المشبعة وغير صحية.

ما الفرق بين السمنة وزيادة الوزن؟

تعني كلمة السمنة وجود كثیر من الدهون في الجسم، في حين الوزن الزائد هو زيادة وزن الجسم من العظام، والدهون والعضلات، ومياه الجسم. ومع ذلك، فالسمنة والوزن الزائد كلاهما يشيران إلى زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي له لحلول مشكلة السمنة لدى أطفال.

ما هي الامراض التي تسببها السمنة؟

تزيد السمنة من احتمالية الإصابة بحرقة المعدة واعتلال المرارة ومشكلات الكبد. انقطاع النفس النومي. الأشخاص المصابون بالسمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس النومي، وهو اضطراب خطير وممحل متوافق خلاله التنفس بشكل متكرر ويبدأ أثناء النوم. الالتهاب المفصلي العظمي

تعتبر السمنة عند الأطفال مرتبطة بعدها عوامل خطورة، بما في ذلك النظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني واستخدام الأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة والنظام الغذائي لدى الأسرة التي تعاني من المضاعفات المحتلبة للسمنة عند الأطفال على المدى الطويل،ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع من زيادة الوزن. بعض الاختراضيات الجينية النادرة أيضاً يمكن أن تزيد من خطر السمنة عند الأطفال مستويات الدهون في الدم، ومتلازمة الأيض، وداء السكري من النوع الثاني، وتوقف التنفس أثناء النوم، واضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب، وألم في الركبة والفخذ والورك، واضطراب الحين، وخصوصيات المرارة

يمكن علاج السمنة عند الأطفال من خلال اتباع تعليمات غذائية صحية وتغيير السلوك الغذائي للطفل وتعويذه على عادات غذائية صحية. يجب تجنب استخدام طرق المكافأة والعقاب بالطعام وتجنب المشروبات المحلاة والمشروبات الغازية. يجب أيضاً تقليل تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية وبالسمنة عند الأطفال هي حالة طبية خطيرة ومشكلة عالمية تعني زيادة وزن الطفل عن الوزن الصحي بالنسبة لطوله وسنّه. تعتبر السمنة عند الأطفال مشكلة صحية خطيرة، حيث يتعرض الأطفال المصابون بالسمنة لخطر الإصابة بمشاكل صحية في المستقبل. هناك عدة أسباب للسمنة عند الأطفال، بما في ذلك العوامل السلوكية مثل تناول الطعام بكميات كبيرة وتناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية وقلة ممارسة النشاط البدني. كما يمكن أن تلعب العوامل الوراثية والوراثية دوراً في زيادة خطر السمنة عند الأطفال. بعض الأدوية والحالات الطبية مثل الحالات الهرمونية ومتلازمة داون يمكن أن تسهم أيضاً في السمنة عند الأطفال من المضاعفات المحتملة للسمنة عند الأطفال على المدى الطويل، ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الدهون في الدم، ومتلازمة الأيض، وداء السكري من النوع الثاني، واضطرابات التنفس أثناء النوم، واضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب، وألم في الركبة والفخذ والورك، واضطراب الحمض، وخصوصيات المراة

هي تقليل الجلوس امام التلفاز وتناول الحلويات والاكال الغير صحي وعدم التحرك مما يسبب زيادة في السمنة وزيادة في الامراض يجب على الوالدين عمل برنامج يومي للأطفال يحتوي على العاب حركه



خاتمة بحث العلمي السمنة عند أطفال:

يجب على الإنسان التفكير الصحيح ودرأية في عملية تناول الطعام والاقلاع عن الأشياء التي تسبب لنا الامراض. والسمنة وجب علينا ممارسة الرياضة وجعل لها دور في بناء أجسمنا وخلونا من الامراض واسترداد الصحة. لأنه الصحة تاج علي رؤوس الاصحاء. يجب المحافظة عليها بطريقه صحيحه والتفكير عن الاقلاع عن الاشياء التي تسبب السمنة وابتعاد عنها قدر المستطاع تعتبر الاغذيه الصحيه، هي تصب في جسم الانسان. وتحافظ على اعضاء جسم الانسان وب يأتي حرص الاطباء على التغذية الصحية والسليمة لانسان انه مبدأ الوقاية خير من العلاج وهذه من مبادئ الهمامة التي. يتم اتباعها والحرص على الصحة الجيدة والجسم خالي من الامراض.

يمكن علاج السمنة عند الأطفال من خلال اتباع تعليمات غذائية صحية وتغيير السلوك الغذائي للطفل وتهويده على عادات غذائية صحية. يجب تجنب استخدام طرق المكافأة والعقاب بالطعام وتجنب المشروبات المحتلة والوجبات السريعة الغنية بالدهون والسرعات الحرارية، يجب تشجيع الطفل على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتنظيم وجباته وتجنب تناول الطعام أمام التلفاز أو شاشة

التشخيص:

ومقارنته بجدول النمو وال عمر. يوصى أيضاً بإجراء بعض الفحوصات المخبرية مثل فحص كوليسترون الدم وغلوکوز الدم (BMI) يعتمد تشخيص إصابة الطفل بالسمنة على مؤشر كتلة الجسم والهرمونات التي تحفز السمنة

علاج سمنة الأطفال:

قد يشمل علاج سمنة الأطفال عدداً من التدابير اعتماداً على عمر الطفل وإصابته بأي من الأضطرابات المرضية المرتبطة بها كمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم. بعض الإجراءات التي يمكن اتخاذها تشمل

- تغيير نمط الحياة الصحي وتحسين العادات الغذائية .
- زيادة النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية بانتظام .
- تقليل وقت استخدام الشاشات والتكنولوجيا .
- الاستعانة بفريق متعدد التخصصات يشمل أطباء ومتخصصين في التغذية والنفسية لمساعدة
- من الجدير بالذكر أن الوقاية من سمنة الأطفال تلعب دوراً هاماً في تجنب هذه المشكلة. يجب تشجيع.
- الأطفال على تناول وجبات صحية ومتوازنة وممارسة النشاط البدني بانتظام.
- الطفل وأسرته في تحقيق النتائج المرجوة.

**الجلوس أمام أجهزة الكمبيوتر والألعاب الالكترونية
ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة.**

قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط البدني.

الاعتماد على وجبات الأطعمة الجاهزة.

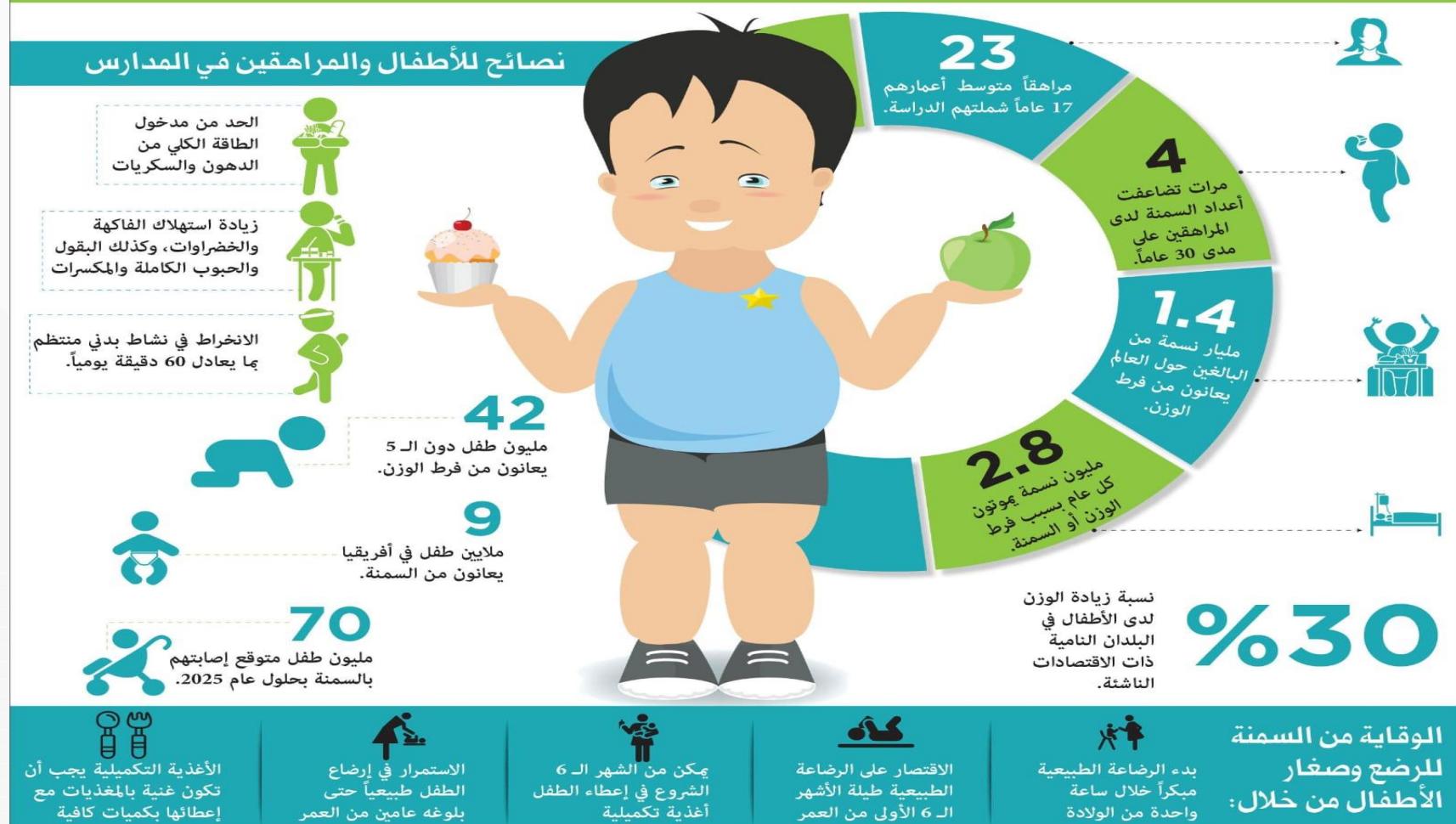
وجود عامل وراثي في العائلة.

الإفراط في تناول الحلويات.



السمنة في مرحلة الطفولة تفاقم كسور العظام

أفادت دراسة أميركية حديثة أجراها باحثون بجامعة هارفارد الأمريكية، في دورية «الجمعية الأمريكية لتقديم العلوم»، أن السمنة في مرحلة الطفولة والراهقة، لا ترتبط مع عدد من المخاطر الصحية، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري؛ بل يمكن أيضاً أن تحدث أضراراً لا يمكن إصلاحها في العظام، وتفاقم الكسور.



هناك العديد من الدراسات العلمية التي تحدد العوامل الوراثية التي تؤثر على السمنة. فهم الوراثة يلعب دوراً هاماً في فهم السمنة والاختلاف في استجابة الأفراد للتغذية والنشاط البدني. إليك بعض النقاط الرئيسية التي تمت دراستها في هذا السياق:

الدراسات العائلية والتوأم: تشير الدراسات التوأم إلى أن هناك تأثيراً قوياً للعوامل الوراثية على السمنة. فعند مقارنة التوائم المتماثلة (التوائم الأحادية) مع التوائم غير المتماثلة هذا يشير إلى أن هناك عوامل وراثية تؤثر على الاحتمالية . (التوائم الثانية)، وجد أن الأخوة المتماثلون يتشاربون أكثر فيما يتعلق بمؤشرات السمنة مثل مؤشر كتلة الجسم الفردية للإصابة بالسمنة.

FTO الدراسات الجينية: تمت دراسة العديد من الجينات المرتبطة بالسمنة. فقد تم اكتشاف العديد من الأجيال الجينية التي ترتبط بمؤشرات السمنة، مثل جينات لوکوس السمنة وغيرها. تعمل هذه الجينات على تنظيم العمليات الحيوية المرتبطة بالطاقة والاستقلاب والشهية، وبالتالي يمكن أن تؤثر في الاحتمالية الفردية للإصابة بالسمنة. *PPARG* و *MC4R* و

التفاعل بين الجينات والبيئة: يشير العديد من الباحثين إلى أن السمنة نتيجة لتفاعل معقد بين الجينات والبيئة. يعني ذلك أن الوراثة قد تؤثر على استجابة الأفراد للبيئة المحيطة، مثل استهلاك الطعام والنشاط البدني. على سبيل المثال، قد يكون لدى شخص يحمل معيار جيني معين استجابة مختلفة لنوعية الطعام المتاحة أو الشهية المتزايدة للأطعمة العالية بالسعرات الحرارية.

فهم العوامل الوراثية المرتبطة بالسمنة يساعد في توجيه الأبحاث والاستراتيجيات الحاكمة للتدخل في مشكلة السمنة. ومع ذلك، من المهم الإشارة إلى أن الوراثة ليست العامل الوحيد الذي يؤثر على السمنة. العديد من العوامل الأخرى مثل النظام الغذائي والنشاط البدني والعوامل البيئية الأخرى لها تأثير كبير أيضاً. إن السمنة نتيجة لتفاعل متعدد العوامل، ولذلك من المهم اتباع نمط حياة صحي للحفاظ على وزن صحي وتجنب الإصابة بالسمنة ومضاعفاتها.

وتتشكل لهم الذاكرة وعدم تلبية رغبات الطفل عندما يصرخ يريد طعام من المطاعم يجب عمل برنامج يحتوي على طعام جذاب يجذب الطفل ويجعلوا يتناول الطعام وهو راغب به تشجيعهم على ممارسة الأنشطة اليومية مثل السباح وذاهب إلى النادي.

- عدم ممارسة الأطفال للتمارين الرياضية بشكل كافي .
- الإدمان على التكنولوجيا والألعاب التي لا يكون فيها نشاط حركي .
- العوامل الجينية والاضطرابات الهرمونية .

مضاعفات السمنة تهدد حياة الأطفال



السمنة عند الأطفال هي زيادة الوزن أكثر من المعدل الطبيعي، وتعتبر السمنة أكثر انتشاراً في الدول المتقدمة، خاصة مع رغد العيش وتوفير عوامل الرفاهية والتكنولوجيا الحديثة، وسائل المواصلات المختلفة، وكذلك الحال في مجتمعنا العربي، حيث يصاحب ذلك قلة الحركة والرياضة؛ لأنَّ أغلب الأطفال يقضون جل وقتهم في مشاهدة برامج التلفزيون، أو الألعاب الإلكترونية.

الدكتور طلال المغامسي استشاري طب الأطفال وأمراض الصدر، بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بجدة، يوضح لـ«الشرق الأوسط»: أنَّ الدراسات أثبتت أنَّ معدل السمنة عند الكبار يبلغ حوالي 34 % في الولايات المتحدة الأمريكية وكذلك الحال في

مقارنة السمنة بين قبل عشر سنوات والوضع الحالي يعتمد على العديد من العوامل، بما في ذلك العوامل الشخصية والبيئية ونمط الحياة. فيما يلى مقارنة بين بعض العوامل المتعلقة بالسمنة في الفترتين:

الغذاء: قد يكون هناك تغير في نمط الأكل واختيار الأطعمة على مر السنوات. قد تكون هناك زيادة في استهلاك الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة، والتي عادة ما تكون غنية بالسعرات الحرارية والدهون المشبعة. يمكن أن تؤدي هذه العادات الغذائية غير الصحية إلى زيادة مخاطر السمنة.

النشاط البدني: قد يكون هناك تغير في مستوى النشاط البدني. مع زيادة التكنولوجيا واعتماد الأطفال والشباب على الأجهزة الإلكترونية ووسائل النقل الآلي، قد يقل نشاطهم البدني بشكل عام. قلة النشاط البدني يمكن أن تسهم في زيادة مخاطر السمنة.

العامل الوراثي: يلعب الوراثة دوراً في تحديد عرضيات الأفراد للسمنة. قد يكون لديك عوامل وراثية مؤثرة على وزنك ووزن أطفالك، ولكن يجب ملاحظة أن العوامل الوراثية ليست العامل الوحيد المؤثر، والتغيرات في النمط الغذائي والنشاط البدني لا تزال ذات أهمية كبيرة.

الوضع الصحي: قد يكون هناك تغير في الوضع الصحي والمعيشي العام للأسرة والأطفال. قد يوثر الإجهاد ونقص النوم وعوامل البيئة المحيطة على نمط الحياة الصحي ومخاطر السمنة.

يجب أن يتم تحليل الوضع الحالي بناءً على البيانات والمعلومات الخاصة بالسمنة في المجتمع المحدد. يتضح دائمًا بالتشاور مع أخصائي الرعاية الصحية لتقييم الوضع الصحي ووزن الأطفال وت تقديم المشورة المناسبة.

السمنة عند الأطفال

يمكنكم حماية أطفالكم منها

مهم جداً معرفة الطريقة
قبل فوات الأوان



بالإضافة إلى الوراثة، هناك العديد من العوامل الأخرى التي تؤثر على تفضيلات الطعام لدى الأفراد. تشمل هذه العوامل:

البيئة والتربية: يتأثر تفضيل الطعام بالبيئة التي تنشأ فيها الشخص والتربية التي يتلقاها. الثقافة والعادات الغذائية في المجتمع، والأسرة والأصدقاء، والتجارب السابقة تلعب دوراً هاماً في تشكيل تفضيلات الطعام. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي التعرض المبكر لنكهات معينة في الطفولة إلى تفضيلها في وقت لاحق في الحياة.

التعلم والتجربة: تلعب التجارب الشخصية والتعلم دوراً في تشكيل تفضيلات الطعام. عندما يتعلم الشخص عن القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة وتأثيرها على صحته، فقد يؤثر ذلك على تفضيلاته وتوجهاته الغذائية.

الحالة الصحية والحساسية الغذائية: قد يؤثر الحالة الصحية العامة للشخص والحساسية الغذائية على تفضيلاته الغذائية. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من حساسية لمكونات غذائية معينة قد يتتجنبون تلك المكونات أو يفضلون تجنبها في تفضيلاتهم الغذائية.

العادات والمعتقدات الشخصية: يمكن أن تؤثر العادات الشخصية والمعتقدات على تفضيلات الطعام. بعض الأشخاص قد يتبنون نمط غذائي معين بناءً على عوامل ثقافية أو دينية أو أخلاقية. على سبيل المثال، قد يفضل البعض اتباع نظام غذائي نباتي أو قائم على اللحوم بناءً على معتقداتهم الشخصية.

العوامل النفسية والعاطفية: العوامل النفسية والعاطفية مثل الإجهاد والمزاج والرغبة في الراحة النفسية قد تؤثر على تفضيلات الطعام. بعض الأشخاص قد يستخدمون الطعام كوسيلة للتعامل مع المشاعر السلبية أو الراحة النفسية، مما يؤثر على تفضيلاتهم و اختيارهم الغذائية.

تداخل وترتبط بعضها البعض، وقد يكون لكل فرد تفضيلات غذائية فريدة تعكس تأثير هذه العوامل المختلفة.

ما هي العوامل التي تلعب دورا في زيادة الوزن؟

السرعات الحرارية الزائدة وتناول الأطعمة
غير الصحية يلعبان دوراً مهماً في
الإصابة بسمنة الطفولة لكن هناك
أيضاً عوامل أخرى

مضاعفات السمنة



٥٦٪ من الأطفال البدناء ولدوا لأباء يعانون من السمنة



على الآباء والأمهات المصابين بزيادة الوزن الحذر من الإسهام في نقل هذه المشكلة إلى أطفالهم، حيث إن لهؤلاء الآباء والأمهات دوراً في زيادة احتمال إصابة أبنائهم (أولاد وبنات) بزيادة الوزن والسمنة، حيث إن الدراسات تشير إلى أن أكثر من 65٪ من الأطفال أصحاب الوزن الزائد ولدوا لأباء وأمهات يعانون من هذه المشكلة نفسها، وقد تم استنتاج هذه المشكلة عن طريق دراسة ثم متابعة أكثر من 150 طفلاً منذ ولادتهم وحتى بلغوا سن التاسعة.

وتبيّن أن الأطفال الذين ولدوا لأباء يعانون من زيادة الوزن هم الأكثر عرضة لزيادة



علم طفلك السمين ممارسة العادات الغذائية الصحية



جمعية طب الأطفال السعوديين و«وايت نيوتريشن» تُطوران برنامجاً للغذاء المناسب لنمو الأطفال.

حول مشكلة السمنة المنتشرة بين الأطفال، ينصح خبير علوم التغذية ومدير المركز العربي للتغذية بمملكة البحرين د. عبد الرحمن عبيد مصيقر، بأنه كلما بدأ تعليم الأطفال العادات الصحية مبكراً ساعد ذلك في اكتساب هذه العادات وتأصلها، لذا على الأسرة غرس العادات الغذائية الصحية عند أطفالها، وذلك بمراعاة الجوانب التالية:



يرجى مراعاة أن الاستشارة مع طبيب الأطفال أو أخصائي التغذية قبل اتخاذ أي تغييرات في نظام غذائي أو نمط حياة لطفلك هو أمر مهم للحصول على توجيهات شخصية ملائمة

كميات المياه الموصى بشربها يومياً



٤ - ٨ سنوات



اجمالي كمية المياه سبعة أكواب (١,٦٥ لتر تقريرياً) تتضمن ٥ أكواب من المشروبات وكوبين اثنين من الطعام.



١ - ٣ سنوات



اجمالي كمية المياه خمسة أكواب ونصف (١,٣ لتر تقريرياً) تتضمن ٤ أكواب من المشروبات وكوب ونصف من الطعام.

سمنة الأطفال والواقع المؤلم



أطفالنا هذات أكبادنا وشرابين قلوبنا، وصفارنا اليوم وشبابنا غداً، من الأهمية إعدادهم صحيأً لتكاملة مسيرة الوطن عملياً وب مجالات متعددة، وتأهيلهم بدنياً وعقلياً لتحمل صعاب المستقبل، ورغم ما تبيث به إلينا عَوْلَمَة التقارب الذي لم يقتصر على الفكر ولا الثقافة فقط بل حتى على عاداتنا وسلوکنا في تناول طعامنا، متزامناً ذلك مع ضعف البرامج الوقائية، أجده أنه من المهم إبراز المخاطر المحيطة بهم والإشارة إليها بإلحاح متكرر.

من الغريب أن تتوقع مستقبلاً رؤية طفل ينتظر إجراء تحاليل طبية مثل: تحليل مستوى كوليسترون الدم، أو الدهون الثلاثية، وهذا ما يتافق عليه غالبية الممارسين للدور الصحي،

حلول المشكلة:

1. **تنظيم نظام غذائي صحي:** يجب توفير تشكيلة متنوعة من الأطعمة الصحية والمغذية في وجبات الأطفال. ابحث عن الخضروات والفواكه الطازجة، والحبوب الكاملة، والبروتينات الصحية مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسمك والبقوليات. قلل من استهلاك الأطعمة المصنعة والمعلبة والمشروبات الغازية والحلويات، واحرص على تناول وجبات صغيرة ومنتظمة على مدار اليوم.
 2. **النشاط البدني:** يجب تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط البدني بانتظام. قم بتخصيص وقت للعب والحركة خارج المنزل، مثل اللعب في الحديقة أو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم. كما يمكنك تشجيعهم على المشي أو ركوب الدراجة بدلاً من استخدام وسائل النقل الأخرى عندما يكون ذلك ممكناً.
 3. **الحد من وقت الشاشة:** ينصح بتنقيل وقت الأطفال المنقضين أمام الشاشات التلفزيونية والهواتف الذكية وألعاب الفيديو. حاول تحديد حد زمني معقول لاستخدام الشاشة، وتشجيعهم على القيام بأنشطة أخرى مثل القراءة واللعب في الهواء الطلق.
 4. **الدعم العائلي:** يلعب دعم الأسرة دوراً مهماً في مكافحة سمنة الأطفال. حاول تشجيع الأسرة بأكملها على تبني أسلوب حياة صحي وتناول وجبات مشتركة صحية. قد يكون من المفيد أيضاً استشارة أخصائي تغذية للحصول على مزيد من النصائح والتوجيه.
- يجب أن يتم تنفيذ هذه النصائح بشكل تدريجي وبصورة مستدامة، ويجب مراعاة احتياجات وظروف الطفل الفردية. قبل اتخاذ أي إجراءات، يفضل استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية المختص للحصول على توجيه ملائم وفقاً للحالة الفردية للطفل.

المراجع (REFFRENCE)

مصادر البحث:

1- https://books.google.com.kw/books?id=KXZsDwAAQBAJ&pg=PA95&dq=%D8%A8%D8%AD%D8%AB+%D9%85%D9%82%D8%AF%D9%85%D8%A9+%D9%81%D9%8A+%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87+%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84&hl=ar&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwje1-iL0ayBAxXExqQEHRDVBlQuwV6BAgGEAc#v=onepage&q=%D8%A8%D8%AD%D8%AB%20%D9%85%D9%82%D8%AF%D9%85%D8%A9%20%D9%81%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%82%D8%AF%D9%85%D8%A9%20%D9%81%D8%A7%D9%84&f=false

2-

3- <https://www.alaraby.co.uk/society/%D9%86%D8%B5%D9%81-%D8%B3%D9%83%D8%A7%D9%86%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85-%D8%B3%D9%8A%D8%B9%D8%A7%D9%86%D9%88%D9%86-%D9%85%D9%86%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9-%D8%A8%D8%AD%D9%84%D9%88%D9%84-2035>

4-

منظمة الاتحاد العالم لسمنه الاتحاد الاوربي

<https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>

<https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle.3->

نمط الحياة الصحي

بحث علمي كتاب <https://www.yallanzaker.org/full-scientific-research-obesity/>

5- معلومات الغذاء الصحي <https://www.yallanzaker.org/author/aynaser/>

6- الأكل الصحي <https://www.yallanzaker.org/author/aynaser/>

https://www.google.com.kw/books/edition/Quick_Easy_Ketogenic_Cooking/Ly63CwAAQBAJ?hl=ar&gbpv=0

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>

يقدم هذا الكتاب نظرة شاملة حول سبب السمنة لدى الأطفال وتأثيرها على صحتهم، بالإضافة إلى توضيح النهج التدريسي الممكن للتعامل معها.

- . "Ending the Food Fight: Guide Your Child to a Healthy Weight in a Fast Food/Fake Food World" بواسطة David Ludwig.³

https://books.google.com.kw/books?id=mx_2DQAAQBAJ&pg=PA9&dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87+%D8%B9%D9%86%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8+%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&hl=ar&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjXmLzGn4qCAxXH6qQKHTpNCCUQ6AF6BAgLEAM#v=onepage&q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87%20%D8%B9%D9%86%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&f=false

اسم الكتاب البناء النفسي للقادة الصغار

https://books.google.com.kw/books?id=LG5UDwAAQBAJ&pg=PT136&dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87+%D8%B9%D9%86%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8+%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&hl=ar&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjXmLzGn4qCAxXH6qQKHTpNCCUQ6AF6BAgFEAM#v=onepage&q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87%20%D8%B9%D9%86%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&f=false

اسم الكتاب اسرار الرجيم والرشاقة

https://books.google.com.kw/books?id=r42kDwAAQBAJ&pg=PA24&dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87+%D8%B9%D9%86%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8+%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&hl=ar&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjXmLzGn4qCAxXH6qQKHTpNCCUQ6AF6BAgNEAM#v=onepage&q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87%20%D8%B9%D9%86%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&f=false

اسم الكتاب السمنة عند أطفال وأسبابها

https://books.google.com.kw/books?id=fcs1EAAAQBAJ&pg=PT76&dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87+%D8%B9%D9%86%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8+%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&hl=ar&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjXmLzGn4qCAxXH6qQKHTpNCCUQ6AF6BAgGEAM#v=onepage&q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87%20%D8%B9%D9%86%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&f=false

اسم الكتاب الشامل في دنيا الأئمة والطفلة

https://books.google.com.kw/books?id=Y85aDwAAQBAJ&pg=PA99&dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87+%D8%B9%D9%86%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8+%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&hl=ar&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjXmLzGn4qCAxXH6qQKHTpNCCUQ6AF6BAgHEAM#v=onepage&q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87%20%D8%B9%D9%86%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&f=false

اسم الكتاب فن تربية الطفل

https://books.google.com.kw/books?id=KOoRDgAAQBAJ&pg=PA206&dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87+%D8%B9%D9%86%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8+%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&hl=ar&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb mobile search&sa=X&ved=2ahUKEwjXmLzGn4qCAxXH6qQKHTpNCCUQ6AF6BAgMEAM#v=onepage&q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87%20%D8%B9%D9%86%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&f=false

موسوعة صحة الطفل

https://books.google.com.kw/books?id=J6RaDwAAQBAJ&pg=PT47&dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87+%D8%B9%D9%86%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8+%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&hl=ar&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb mobile search&sa=X&ved=2ahUKEwjXmLzGn4qCAxXH6qQKHTpNCCUQ6AF6BAgKEAM#v=onepage&q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87%20%D8%B9%D9%86%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&f=false

اسم الكتاب هل الطفل هو المشكلة سلوكيات الأطفال الخاطئة

https://books.google.com.kw/books?id=Vxl-79R91CoC&pg=PT49&dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87+%D8%B9%D9%86%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%81%D8%A7%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8+%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&hl=ar&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb mobile search&sa=X&ved=2ahUKEwjXmLzGn4qCAxXH6qQKHTpNCCUQ6AF6BAgIEAM#v=onepage&q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87%20%D8%B9%D9%86%D8%AF%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%81%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC&f=false

اسم الكتاب موسوعة نمو و التربية الطفل



Eman Eid Mari haj Al-Shammary
إمانتي شادي ماري هاج العجمي

Shmoo3313@gmail.com
mo.lli@outlook.com

