

الوقاية من السمنة لدى الأطفال: نصائح للأهل ومقدمي الرعاية



سدرة للطب تهتم بصحتكم، للحصول على معلومات صحية موثوقة، يرجى زيارة مركز موارد المرضى أو زيارة موقعنا على الإنترنت www.sidra.org. ينبغي عدم استخدام المعلومات الواردة في هذه النشرة كبديل عن الرعاية الطبية ونصائح طبيبيكم. إذا كانت لديك استفسارات حول هذه المعلومات، يمكنك مناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

عند إعداد غذاء طفلك المدرسي



احرص على تناول طفلك فطور صحي ومتوازن يتضمّن مشتقات الحليب (الحليب أو اللبن أو الزبادي) والبروتين (البيض المسلوق أو الجبنة أو اللبنة) ومنتجات الحبوب الكاملة (الشوفان أو خبز القمح الكامل).



أضف الوجبات الخفيفة الصحية إلى غذاء طفلك المدرسي، بما في ذلك الخضار والفاكهة المقطعة بشكل أعواد والفشار المصنوع في المنزل أو البسكويت الهش غير المحلى بدل الوجبات الخفيفة غير الصحية كرقائق البطاطس والشوكولاتة.

عند إعداد الطعام للعائلة



اختر السمك أو اللحم البيضاء عند إعداد الطعام للعائلة.

استبدل الحلويات التي تحتوي على الكثير من السكر والدهون (كاللقيمات والساقو والكعك المحلى والبوظة) بالفواكه أو بمزيج من المكسرات.



اختر طريقة طبخ صحيّة لدى إعداد الوجبات (على سبيل المثال الشواء أو الطهي البخار أو في الفرن).

عند تناول الطعام في المطاعم



ساعد طفلك على اختيار الوجبات الصحية من قائمة الطعام.

شجّع طفلك على طلب الماء أو العصائر الطازجة بدون سكر بدل المشروبات الغازية التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

تأكد من طلب كمية قليلة أو مشاركة الوجبة مع طفلك.



تأكد من أن تتضمّن الأطباق الجانبية التي يطلبها طفلك خيارات صحيّة كالسلطة أو الخضار المطهّوة على البخار.

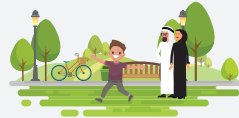
تعتبر السمنة لدى الأطفال مشكلة صحيّة عالميّة شهدت نمواً ملحوظاً في الأعوام القليلة الماضية في قطر. ويواجه الأطفال الذين يعانون من السمنة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدّم. ومن المهمّ أن نرّوج لنمط حياة صحيّ للأطفال يتضمّن ممارسة الرياضة وتناول الطّعمة الصحيّة لتفادي السمنة.

النصائح التالية قد تساعد الأهل ومقدّمي الرعاية لمساعدة الأطفال والمراهقين في الحفاظ على وزن صحيّ.

عند قضاء أوقات الفراغ مع العائلة



احرص على ألا يقضي طفلك أكثر من ساعتين في مشاهدة التلفاز أو استخدام التّيباد أو لعب ألعاب الفيديو.



شجّع طفلك على ممارسة الرياضة لساعة يومياً على الأقلّ من خلال مشاركة العائلة كلّها في الأنشطة المسليّة. يمكنكم الذهاب إلى حديقة أسباير أو غيرها من الحدائق العائليّة للاستمتاع بوقتكم كعائلة.



يمكنك أن تساعد طفلك في الحفاظ على نشاطه عبر تشجيعه على ممارسة الرياضة كالسباحة أو المشي أو كرة القدم أو كرة السلة.

عند التسوق لحاجيات المنزل



اختر منتجات الحبوب الكاملة وتجنّب المأكولات المالحه كالطعام المعلّب.



تجنّب المشروبات التي تحتوي على السكر.



علّم طفلك قراءة ملصقات البيانات الغذائيّة.