



(الأكاديمية العربية الدولية)

(السمنة وآثارها الجانبية علي الطفل)

اعداد الطالبة: ايمان عيد مريهح شخيب علي الشمري

اسم التخصص: بكالوريوس علم التغذية

رقم الجلوس: 200427

Eman Eid Mari haj Al-Shammari

السمنة وآثارها الجانبية علي 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 وسنه. 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 الانسان فيزداد نسبة الدهون في الجسم عن المعدل الطبيعي ويكون الجسم في مواجهة الخطر السمنة سواء عند الكبار او الصغار يعد من المؤشر السلبي لدي الاطفال فيسبب لهم الامراض التي تعيق من حركتهم. ان المصابين بسمنه يعانون من النظرة الدونية لديهم من الناس ويعانون من الاكتئاب وعدم القدرة على الحركة ديما ما يتمنون ان يكونوا نفس الاشخاص متوسطي الوزن ان السمنة من أكثر المشكلات التي يعاني منها العصر الحالي وخصوصا الجانب لنفسي لدي الانسان وبالأخص الطفل

الفهرس:

- 1-.....المقدمة (INTRODUCTION)
- 2-.....الغرض من دراسة السمنة عند الاطفال
- 3-.....أصبحت السمنة تمهيد للأمراض السرطانية
- 4-..... ما هو الغذاء الصحي للأطفال
- 5-..... ما هو الغذاء الصحي لأجسامنا
- 6-..... الاختبارات التي يطلبها الطبيب لطفلك
- 7-.....المشكلات التي يعاني منها الطفل من خلال تناول الطعام الغير صحي
- 8-.....مشكلات إجتماعيه يوجهه الطفل
- 9-.....الإسالة المطروحة
- 10-.....الخاتمة
- 11-.....المراجع
- 12-..... ملخص (abstract)
- 13-.....حلول المشكلة
- 14-.....الكلمات الافتتاحية

المقدمة:

النفسية وعلاجها خطة بحثنا وأثر السمنة على الصحة

السمنة ليس هي المؤشر لسمنه بل هناك اشخاص يطلق عليهم سمين ولكن هو لذي وزن زائد فقط الاشخاص الذين لديهم وزن زائد ممكن لا يآثر على صحتهم بالعلاج والمتابعة والطعم الجيد ممكن ان يعود الي معدل الطبيعي لكن هؤلاء الاشخاص الذين لديهم امراض وراثيه في السمنة ممكن ان يعانون من سمنه المؤشر السمنة اذ ارتفع الي ٣٠ كيلو فهم يعانون من سمنه مفرطه ام اذ نزل الي ٢٥ هم يعانون الي زيادة وزن فقط وتجمع الدهون

الطعام هو نعمه من عند الله يجيب ان تستخدم استخدام صحيح وتكون متوازنة في جسم الطفل

نعم الله لا تعد ولا تحصى للطعام ويجيب 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 الطب كله في نصف آية: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا). وقال البخاري: قال ابن عباس: كل ما شنت، والبس ما شنت، ما أخطأتك خصلتان: سرف ومخيلة

وقال الإمام أحمد: حدثنا أبو المغيرة، حدثنا سليمان بن سليم الكناني، حدثنا يحيى بن جابر الطائي سمعت المقدم بن معد يكرب الكندي قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول

ما ملأ أدمى وعاء شرا من بوعاء شرا من بطنه، حسب ابن آدم اكلات يقمن صلبه، فإن كان فاعلا لا محاله، فثلاث طعامك، وثالث شرابك، وثالث لنفسك

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



تَعْرِفُوا إِلَى السَّمْنَةِ
وَأَسْبَابِهَا وَالْأَضْرَارَ عَلَى
الْجِسْمِ وَطَرِيقَ التَّخْلُصِ مِنْهَا

الكلمات الافتتاحية:

مرحبًا بكم جميعًا،

أود أن أرحب بكم في هذا الحدث المهم، حيث سنناقش موضوع السمنة لدى الأطفال. إن السمنة في صفوف الأطفال أصبحت مشكلة صحية عالمية تتطلب اهتمامًا جادًا. إن ارتفاع معدلات السمنة بين الأطفال يمثل تحديًا كبيرًا لصحة الأجيال القادمة.

تعتبر السمنة عند الأطفال مشكلة معقدة تتأثر بها عوامل متعددة، بما في ذلك العوامل الوراثية والسلوكية والبيئية. ومن المهم أن نتعاون جميعًا 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. سنستعرض أحدث الأبحاث والدراسات في هذا المجال، وسنشرك الخبرات والمعرفة المتاحة لدينا.

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

الوقاية من السمنة



تناول الفواكه
والخضروات



ابتعد عن
التوتر العصبي



ابتعد عن
العادات السيئة



نم لساعات
كافية



اشرب مقدار
كافي من المياه



ابتعد عن
الأطعمة الجاهزة



لا تقضي المزيد
من الوقت أمام
التلفاز



مارس الرياضة
والتمارين



البدانة مرض الرفاهية والحياة العصرية

البدانة هي زيادة نسبة الوزن عن الحد المألوف، وطبياً هي زيادة نسبة الدهون في جسم الإنسان، بسبب زيادة أنسجة دهنية، 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 يتباهين بالكيلوغرامات الزائدة التي يكتسبها أطفالهن الصغار، وبالأثني المكتنز جسمها بالشحوم.

أما اليوم فقد تغيرت هذه الاعتقادات والمفاهيم الخاطئة المرتبطة بالتغذية، 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 المتطورة، وصل عدد المصابين 557 مليون شخص سنة 2008، بعدما 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 يُعانون 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 العظم : إن زيادة الوزن لها تأثير كبير وضار جداً على العظام الحاملة للجسم كالفخذ والساق.

الكوليسترول : إن ارتفاع نسبة الكوليسترول 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 السمّنة في عمر معين للأطفال لها عوامل مؤثرة على وجودها في الكبار، فمثلاً إذا كان الطفل في عمر 6 سنوات يُعاني من مضاعفات السمّنة، فإنه سوف يُعاني من هذا المرض ومضاعفاته عندما يكبر بنسبة 25% وهذه النسبة ترتفع إلى 75% إذا كان يُعاني منها في سن 12 سنة.

وتبين أيضاً أن هناك عوامل وراثية، حيث وجد أن للسمّنة جيناً معيناً يمكن أن ينتقل من الآباء إلى الأبناء، فإذا كان كلا الوالدين يعانين من السمّنة، 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 فحوالي 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 مرّات، بسبب تحسن مستوى المعيشة، وقلّة 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 للبدنين بين 16 حتى 40 عام.

وتعتبر دولة مصر، الأولى عربيا بنسبة وصلت 66% والخامسة دوليا، 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.

تعد الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية يحتاجها جسم الإنسان بنسب معينة حتى يستطيع القيام بوظائفه الحيوية، ويُعد اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الخضراوات والفواكه واللحوم والحبوب الكاملة والبقوليات والألبان المصدر الأساسي للحصول عليها.

عالم الفيتامينات



أولاً : الفيتامينات الذائبة في الماء

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

 <p>B₅</p> <p>•فيتامين به: يساهم في تكوين الأحماض الأمينية، مثل: اللحوم البقرية، وحبوب عباد الشمس.</p>	 <p>B₃</p> <p>•فيتامين ب٣: يدخل في عملية تحلل الجلوكوز، ويمكن الحصول عليه من المصادر النباتية والحيوانية.</p>	 <p>B₂</p> <p>•فيتامين ب٢: له دور في إنتاج الطاقة، وتعتبر منتجات الألبان والخضراوات الورقية مصدراً جيداً له.</p>	 <p>B₁</p> <p>•فيتامين ب١: يساهم في تحويل العناصر الغذائية إلى طاقة، ويمكن الحصول عليه من الحبوب الكاملة، والمكسرات.</p>
 <p>G</p> <p>•فيتامين ج: يعتبر أحد مضادات الأكسدة المهمة في الجسم، وتُعد الخضراوات والفواكه المصدر الأساسي له.</p>	 <p>B₁₂</p> <p>•فيتامين ب١٢: يساهم في تكوين خلايا الدم الحمراء والحمض النووي، ولا يمكن الحصول عليه إلا من المصادر الحيوانية.</p>	 <p>B₉</p> <p>•فيتامين ب٩: يساعد على تكوين الخلايا ونموها وتعتبر الخضراوات والبقوليات، وكبدة الخروف من مصادره الأساسية.</p>	 <p>B₇</p> <p>•فيتامين ب٧: له دور أساسي في تكوين الأحماض الأمينية وعملية تمثيلها الغذائي، مثل: اللحوم، ومنتجات الألبان.</p>

(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)

ثانياً : الفيتامينات الذائبة في الدهون

 <p>K</p> <p>•فيتامين ك: يمتلك دوراً مهماً في عملية تجلط الدم، ويظهر ذلك في حماية الجسم من النزيف عند تعرضه للخدوش الصغيرة، والتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، كما يُعد مهماً في تعزيز صحة العظام، وتعتبر الكبد والسيانخ والبقودنس وصفار البيض من أهم مصادره.</p>	 <p>H</p> <p>•فيتامين هـ: يُعد أحد مضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على التخلص من الجذور الحرة التي تساهم في تكوّن الخلايا السرطانية، ويمكن الحصول عليه من المكسرات مثل اللوز والبنندق، بالإضافة لزيت عباد الشمس وبنذوره.</p>	 <p>D</p> <p>•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 والحليب المدعم وزيت السمك مصدراً جيداً له.</p>	 <p>A</p> <p>•فيتامين أ: يعمل على تحسين صحة البَظَر وسلامته، بالإضافة إلى دوره في تعزيز جهاز المناعة، ويمكن الحصول عليه من المصادر الحيوانية مثل: الكبد، وزيت كبد الحوت، ومن المصادر النباتية: كالجزر والقرع.</p>
--	---	--	---

5 أطعمة تصيبك بالسمنة

تجنب الإفراط في تناولها



المكرونه



الفطائر
الحلاة



البطاطس
المقلية



البسكويت
والكعك



شوربة
الكريمة

سمنتي تسلبني حياتي

مخاطر السمنة



مسببات السمنة لدى الأطفال

1

سكري الحمل

2

تناول الأطعمة الغنية بالسكر و الدهون و الملح

3

قلة الوعي بأهمية التغذية المتوازنة

4

التسويق المكثف من الشركات للأطعمة و المشروبات الغير صحية

5

اعتقاد أن الطفل البدين هو طفل صحي

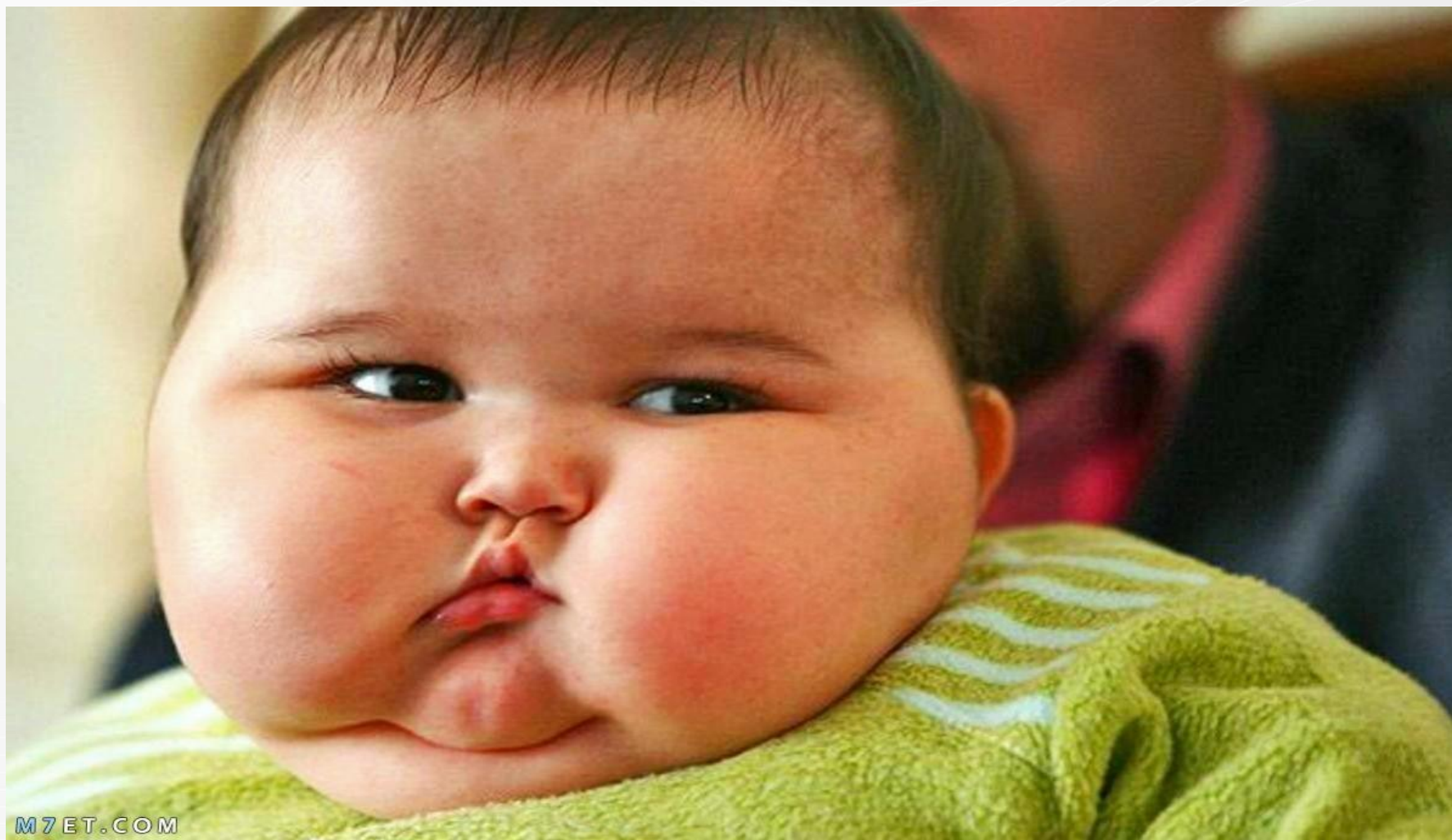
6

قلة النشاط البدني

7

قلة مشاركة الأطفال البدناء في الأنشطة الجماعية وبالتالي زيادة أوزانهم أكثر





الغرض من دراسة السمنة عند الأطفال:

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

بما ان الاطفال هم عماد المستقبل ونمو الاوطان يجيب المحافظة على صحتهم من خلال تقديم الطعام الجيد وتقديم النصح والارشاد لهم وتعليمهم في كيفية تناول الطعام وبطريقه صحيحة. واختيار الطعام الجيد لهم اهم اسباب زيادة معدل السمنة هي ممكن ان تكون وراثيه او العادات الخاطا التي تمارس في. تناول الطعم لدي الاشخاص والطعمة المصنعة تلعب دور كبير فكان في السابق المنتجات طبيعي لا يدخل لها اي منتج مصنع مثل البن كانت تصنع في المنزل أصبح الان لا يخلو بيت من الأطعمة المصنعة المعدلة وراثيا ويدخل في تركيبها الكيماوي المواد المصنع مثل الدواجن واللحم لزيادة التجارة دون النظر في صحة الانسان ومن الامراض التي يعاني منها في المستقبل



هل اصبحت السمنة تمهيد للمراض السرطانية؟

نعم لقد اصبحت السمنة هي السبب الرئيسي الي امراض السرطان فهو مرض السرطان يتمكن في الجسم دون وضوح الي ان يصبح الأجسام لا يستطيع الخلاص منهو الي ان يصل الي الحد الأقصى من التمكن في الجسم وتظهر اعراضه بعد ان يكون تمكن من الجسم يكون علاجه في الراحل الأخيرة صعب الادمان على الطعام. كما شبيهه بالإدمان على المخدرات المدمنون على الطعام يأكلون في اي وقت ولايتهم بسرعات الحرارية ولا يهتم بطعام الجيد فيهتم في تناول الطعام ملئ بالزيوت والدهون

فرط تناول الطفل للطعام غير الصحي الغني بالسرعات الحرارية مثل العصائر السكرية والمشروبات المحلاة والحلويات ورقائق البطاطس

وتناول الطعم في أوقات متأخرة من الليل وايضا العقاقير الطبية لها دور في زيادة السمنة تلعب الأدوية دور مهم في زيادة السمنة. التي تحتوي علي نسبة عالية من الكورتيزون والتي تسبب زيادة سمنه بطريقة سلبية وتأثير السمنة علي شكل الانسان السمنة تعطي الانسان شكل اكبر من عمره وشكله الغير لائق امام اقرانه من اطفال والتكنولوجيا لها الدور البارز في زيادة السمنة لدي اطفال أصبح الانسان لا يتحرك كثير أصبح العالم قرية صغيرة امام التكنولوجيا من حيث اللعاب 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:

فيتامين «أ»

يوجد في الجزر ولحم الدجاج وكبد العجل.

بيوتين

مسؤول عن عمليات التمثيل الغذائي، وعن صحة الجلد والأظافر والشعر، ويوجد في صفار البيض والفاول السوداني (الفسق) والجزر.

بي 1

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

بي 6

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

بي 12

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

سي

مسؤول عن تقوية العظام وبنائها وتبادل الكوليسترول في الدم. ويتوفر بكثرة في البقدونس.

دي

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

«ي»

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

كي

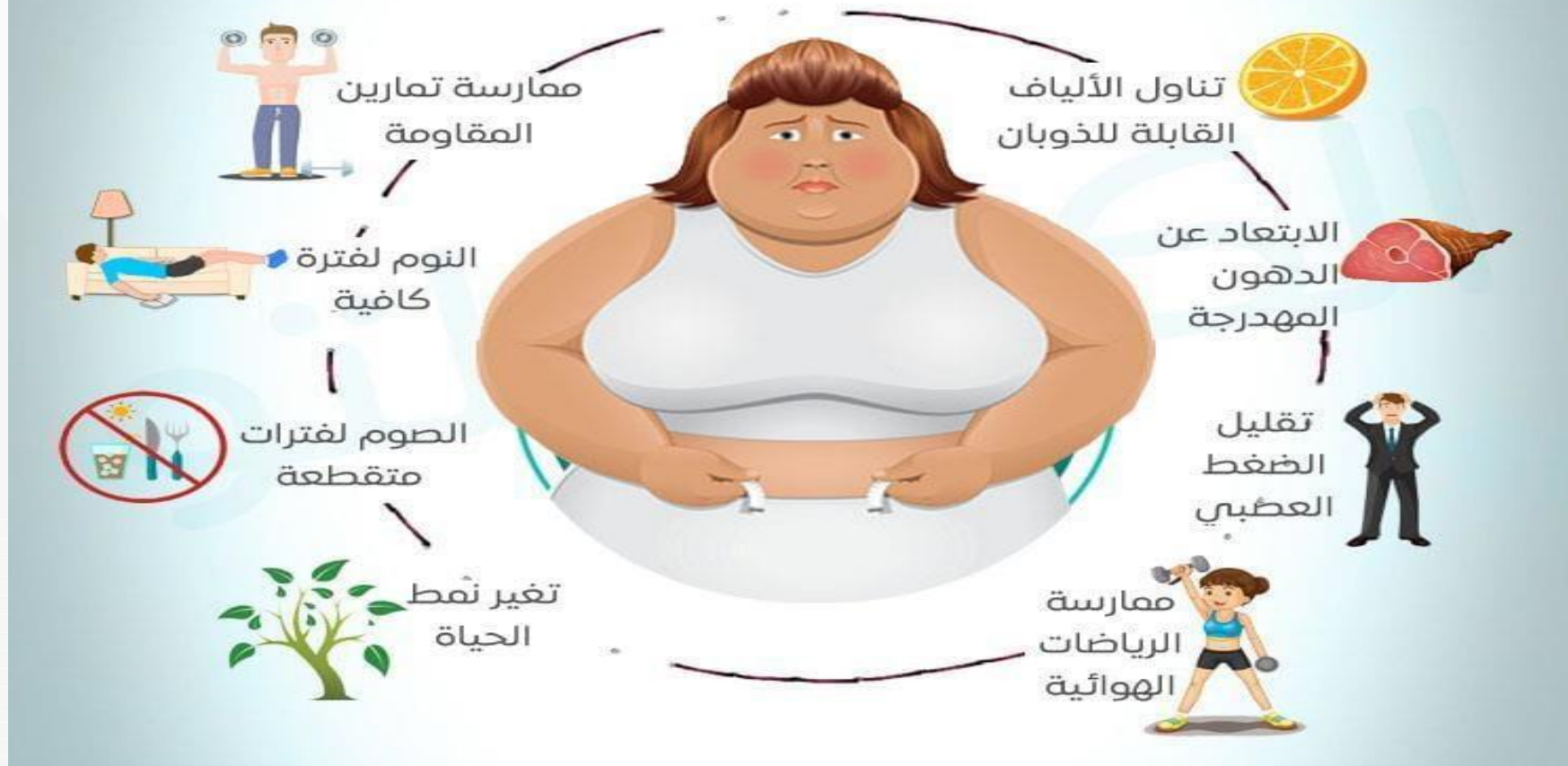
في حال الإصابة بجروح أو إجراء عملية فإن عدم توقف نزف الدم يحدث غالباً بسبب نقص هذا الفيتامين. ويتوفر في السبانخ.

حامض الفوليك

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



8 خطوات للتخلص من تراكم الدهون في البطن



سمنة الأطفال طرق التعافى



الاستفادة من الدارسة:

تشجيع الطفل علي تناول وجبه خفيفة ومفيدة له ولصحته وتنوع في الوجبات كل يوم وعدم تكرارها
حدد له طعام صحية وتشجيع على ممارسة الأنشطة اليومية تأكد من النوم المريح والكافي له ومتابعة مع الطبيب بشكل جيد واهتمام بصحته

ما هو الغذاء الصحي؟

هو ذلك الطعام الذي يحصل عليه طفلك الذي يكون منوع ويحتوي علي جميع العناصر الغذائية التي تساعد جسمه علي النمو بطريقه صحيحة وخاليها من امراض وعلل ويفترض تقديم الطعام علي فترات كل 3 ساعات علي 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 السرعات الحرارية

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

من كوب إلى 1.5 كوب الفاكهة

من كوب إلى 1.5 كوب الخضراوات

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

من 2 إلى 2.5 كوب الحليب ومشتقاته

عمر سنتين إلى 4 سنوات: إرشادات الحصص الغذائية اليومية للإناث

إلى 1600، حسب النمو ومستوى النشاط 1000 السرعات الحرارية

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

من كوب إلى 1.5 كوب الفاكهة

الخضراوات

من كوب إلى 2 كوب

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

من كوب إلى 1.5 كوب الخضراوات

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

من 2 إلى 2.5 كوب الحليب ومشتقاته

عمر سنتين إلى 4 سنوات: إرشادات الحصص الغذائية اليومية للإناث

إلى 1600، حسب النمو ومستوى النشاط 1000 السرعات الحرارية

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

من كوب إلى 1.5 كوب الفاكهة

الخضراوات

من كوب إلى 2 كوب

الحبوب

إلى 5 أونصات (85 غرامًا إلى 140 غرامًا) 3

من 2 إلى 2.5 كوب

عمر سنتين إلى 4 سنوات: إرشادات الحصص اليومية للذكور

إلى 1800، حسب النمو ومستوى النشاط 1200 السعرات الحرارية

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

من كوب إلى 1.5 كوب الفاكهة

من 1.5 إلى 2.5 كوب الخضراوات

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

كوب 2.5 الحليب ومشتقاته

عمر 5 إلى 8 سنوات: إرشادات الحصص الغذائية اليومية للإناث

إلى 2000، حسب النمو ومستوى النشاط 1200 السعرات الحرارية

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

من كوب إلى 2 كوب الفاكهة

من 1.5 إلى 2.5 كوب الخضراوات

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

كوب 2.5 الحليب ومشتقاته

عمر 5 إلى 8 سنوات: إرشادات الحصص اليومية للذكور

إلى 2200، حسب النمو ومستوى النشاط 1400 السعرات الحرارية

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

من 1.5 إلى 2 كوب الفاكهة

من 1.5 إلى 3 أكواب الخضراوات

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

أكواب 3 الحليب ومشتقاته

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

إلى 2600، حسب النمو ومستوى النشاط 1600 السعرات الحرارية

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

من 1.5 إلى 2 كوب الفاكهة

من 2 إلى 3.5 أكواب الخضراوات

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

أكواب 3 الحليب ومشتقاته

عمر 9 سنوات إلى 13 سنة: إرشادات الحصص اليومية للذكور

إلى 2400، حسب النمو ومستوى النشاط 1800 السعرات الحرارية

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

من 1.5 إلى 2 كوب الفاكهة

من 2.5 إلى 3 أكواب الخضراوات

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

أكواب 3 الحليب ومشتقاته

عمر 14 إلى 18 سنة: إرشادات الحصص الغذائية اليومية للإناث

إلى 3200، حسب النمو ومستوى النشاط 2000 السعرات الحرارية

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

من 2 إلى 2.5 كوب الفاكهة

من 2.5 إلى 4 أكواب الخضراوات

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

أكواب 3 الحليب ومشتقاته

عمر 14 إلى 18 سنة: إرشادات الحصاة اليومية للذكور



سمنة الأطفال طرق التعافى



مسببات السمنة



السمنة

الشخص الأول

مرت عليه شعور وسنين وهو يفكر
بالطرق لكيفية ازالة الوزن

اللجوء للعمليات الجراحية كالتكميم
وشفط الدهون وحقن
مضاعفات بعدها وامراض

استخدام الادوية للتخفيف
وما يترتب عليه من اضرار
على المدى البعيد

استخدام الوصفات الشعبية
والدخول في مناهات
كبيرة منها

اللجوء الى مراكز
غير معتمده للتخفيف

الحميات الغذائية العشوائية
ومواعيد نوم غير ثابتة

الكثير من الطويات
ولم يستفد من اي تجربه
ولازال سمين

الشخص الثاني

نفس الوزن استشار اخصائي
اوخبر تغذيه معتمد
ونزل وزنه بوقت قصير

اعتمد على الاكل الصحي والفاواكه
والخضروات وابتعد عن الاكثار
من الكربوهيدرات والدهون

شرب الماء بشكل يومي
بكميات كبيرة

التمارين الرياضية بانواعها
بالشكل الصحيح والمشئي
تساهم في الوقايه
من الامراض ونزول الوزن

الابتعاد عن الحلويات والسكر
لانها تسبب الامراض
وزياده الوزن وتنظيم
وقت النوم باكرا

التوعية عن السمنة وما يصاحبها من امراض
مزمنه كالضغط والسكري والكوليسترول
ارتجاع المرئ والمشاركه باليوم العالمي
للسمنة بالتجارب او الوقايه

الفيتامينات





مخاطر السمنة وماقد تسببه









ما هو الغذاء الصحي لجسمنا؟

هو الغذاء الذي يحتوي على العناصر المفيدة وجيدة لجسمنا ومنونا النمو الصحيح والابتعاد عن العادات السيئة في الغذاء الثقيل 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 غذائنا يحتوي على جميع الفيتامينات التي تساعدنا في التطوير والنمو السليم وتناول 3 وجبات رئيسيه يوميا تغنيك عن زيارة الطبيب.



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

- 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 يلي:

- اختبار الكوليسترول .
 - اختبار سكر الدم .
 - اختبارات دم أخرى لفحص اختلال التوازن الهرموني أو أي أمراض أخرى مرتبطة بالسمنة .
- يجيب قراءة الملصقات عند شراء اي منتج توضح بعض الملصقات كمية السكر التي يحتويه المنتج

الخلاصة:

بحثنا هذا يجب على اولياء الامور انتباه 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 لدي اطفال في العالم الي 1% وذلك سوف يدق ناقوس الخطر على اطفالنا يجب اهتمام بهم والعناية بهم قدر المستطاع.

كم نسبة السمنة في العالم 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 لتقييم 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 دائماً، فعلى سبيل المثال إن

كانت شهيته زائدة عن الحد المعقول نقوم 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 بتوجيه تفكيره واهتمامه إلى الأشياء المفيدة.



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



- مشكلات في التنفس الربو.
- مشكلات في ارتفاع ضغط الدم.
- مشكلات في ارتفاع مستوي السكر في الدم.
- مشكلات في ارتفاع مستوي الكرو سترول في الدم.

وهناك مشكلات إجتماعيه يواجهه الطفل في حالة زيادة البدانة لديه:

- مشكلات سلوكيه
- اكتئاب
- مشكلات تعليم
- مشكله في قلت تقدير الذات لنفسه

أسئلة المطروحة:

ما هي التحاليل اللازمة لمعرفة سبب السمنة؟

(Leptin hormone) هرمون ليبتين

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 الاطفال؟

• فحتى التغييرات البسيطة يمكنها إحداث اختلاف كبير في صحة طفلك.

1-... إعطاء أولوية للفواكه والخضراوات.

2-... الحد من تناول المشروبات المحلاة.

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؟

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

ما هي الأطعمة التي تسبب السمنة لدى الأطفال؟

• لتناول الوجبات السريعة والغنية بدهون المشبعة والغير صحية.

ما الفرق بين السمنة وزيادة الوزن؟

تعني كلمة السمنة وجود كثير 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 لمشكلة 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 ومحتمل يتوقف خلاله التنفس بشكل متكرر ويبدأ أثناء النوم. الالتهاب المفصلي العظمي

تعتبر السمنة عند الأطفال مرتبطة بعدة عوامل خطيرة، بما في ذلك النظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني واستخدام الأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة والنمط الغذائي لدى الأسرة التي تعاني من المضاعفات المحتملة للسمنة عند الأطفال على المدى الطويل، ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع من خطر السمنة عند الأطفال. بعض الاضطرابات 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 الحيض، وحصوات المرارة

يمكن علاج السمنة عند الأطفال من خلال اتباع تعليمات غذائية صحية وتغيير السلوك الغذائي للطفل وتعيده على عادات غذائية صحية. يجب تجنب استخدام طرق المكافأة والعقاب بالطعام وتجنب المشروبات المحلاة والمشروبات الغازية. يجب أيضاً تقليص 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 وسننه. 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 البيئية والوراثية دوراً في زيادة خطر السمنة عند الأطفال. بعض الأدوية والحالات الطبية مثل الحالات الهرمونية ومتلازمة داون يمكن أن تساهم 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 الحيض، وحصوات المرارة

سمنة الأطفال هي اضطراب يؤثر في الأطفال والمراهقين حيث يتجمع في جسم الطفل كمية زائدة من الدهون وينتج عن هذا زيادة وزن الطفل عن المعدل الطبيعي الذي يناسب عمره وطوله. تُعد سمنة الأطفال مثيرة للقلق لارتباطها بزيادة خطر إصابة الطفل بالاضطرابات الصحية المؤثرة غالباً في البالغين كالسكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول

هي تقليل الجلوس امام التلفاز وتناول والحلويات والاكل الغير صحي وعدم التحرك مما يسبب زيادة في السمنة وزيادة في الامراض يجيب على الوالدين عمل برنامج يومي للأطفال يحتوي على العاب حركيه.

خاتمة بحث العلمي السمنة عند أطفال:

يجيب على الانسان التفكير الصحيح ودراية في عملية تناول الطعام والاقلاع عن الأشياء التي تسبب لنا الامراض. والسمنة وجيب علينا ممارسة الرياضة وجعل لها دور في بناء أجسمننا وخلقنا من الامراض واسترداد الصحة. لأنه الصحة تاج علي رؤوس الاصحاء. يجب المحافظة عليها بطريقه صحيحة والتفكير عن الاقلاع عن الأشياء التي تسبب السمنة وابتعاد عنها قدر المستطاع تعتبر الأغذية الصحية، هي تصب في جسم الانسان. وتحافظ على اعضاء جسم الانسان ويأتي حرص الاطباء على التغذية الصحية والسليمة الانسان انه مبدا الوقاية خير من العلاج وهذه من مبادئ الهامة 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 وتعويده على عادات غذائية صحية. يجب تجنب استخدام طرق المكافأة والعقاب بالطعام وتجنب المشروبات المحلاة والوجبات السريعة الغنية بالدهون والسكريات، يجب تشجيع الطفل على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتنظيم وجباته وتجنب تناول الطعام أمام التلفاز أو شاشة

التشخيص:

ومقارنته بجدول النمو والعمر. يُوصى أيضاً بإجراء بعض الفحوصات المخبرية مثل فحص كوليسترول الدم وغلوكوز الدم (BMI) يعتمد تشخيص إصابة الطفل بالسمنة على مؤشر كتلة الجسم والهرمونات التي تُحفز السمنة

علاج سمنة الأطفال:

قد يشمل علاج سمنة الأطفال عدداً من التدابير اعتماداً على عمر الطفل وإصابته بأي من الاضطرابات 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 الإلكترونية
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 بمستشفى ماساتشوستس العام، وكلية الطب بجامعة هارفارد الأميركية، في دورية «الجمعية الأميركية لتقدم العلوم»، أن السمنة في مرحلة الطفولة والمراهقة، 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.

نصائح للأطفال والمراهقين في المدارس

الحد من مدخول الطاقة الكلي من الدهون والسكريات



زيادة استهلاك الفاكهة والخضراوات، وكذلك البقول والحبوب الكاملة والمكسرات



الانخراط في نشاط بدني منتظم بما يعادل 60 دقيقة يومياً.



42

مليون طفل دون الـ 5 يعانون من فرط الوزن.



9

ملايين طفل في أفريقيا يعانون من السمنة.



70

مليون طفل متوقع إصابتهم بالسمنة بحلول عام 2025.



23

مراهقاً متوسط أعمارهم 17 عاماً شملتهم الدراسة.



4

مرات تضاعفت أعداد السمنة لدى المراهقين على مدى 30 عاماً.



1.4

مليار نسمة من البالغين حول العالم يعانون من فرط الوزن.



2.8

مليون نسمة يموتون كل عام بسبب فرط الوزن أو السمنة.



نسبة زيادة الوزن لدى الأطفال في البلدان النامية ذات الاقتصادات الناشئة.

30%



الأغذية التكميلية يجب أن تكون غنية بالمغذيات مع إعطائها بكميات كافية



الاستمرار في إرضاع الطفل طبيعياً حتى بلوغه عامين من العمر



يمكن من الشهر الـ 6 الشروع في إعطاء الطفل أغذية تكميلية



الاقترار على الرضاعة الطبيعية طيلة الأشهر الـ 6 الأولى من العمر



بدء الرضاعة الطبيعية مبكراً خلال ساعة واحدة من الولادة

الوقاية من السمنة للرضع وصغار الأطفال من خلال:

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 (BMI) (التوائم الثنائية)، وجد أن الأخوة المتماثلون يتشابهون 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 لوكوس السمنة وغيرها. تعمل هذه الجينات على تنظيم العمليات الحيوية المرتبطة بالطاقة والاستقلاب والشهية، وبالتالي يمكن أن تؤثر في الاحتمالية الفردية للإصابة بالسمنة. MC4R وPPARG 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.

وتنشط 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 الي 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 وتوفر عوامل الرفاهية والتكنولوجيا الحديثة، وسبل المواصلات المختلفة، وكذلك الحال في مجتمعنا العربي، حيث يصاحب ذلك قلة الحركة والرياضة؛ لأن 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»: أن الدراسات أثبتت أن معدل السمنة عند الكبار يبلغ حوالي 34% في الولايات المتحدة الأميركية 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 يلي 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.

العوامل الوراثية: يلعب الوراثة دورًا 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 يؤثر 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. يُنصح دائمًا بالتشاور مع أخصائي الرعاية الصحية لتقييم الوضع الصحي ووزن الأطفال وتقديم المشورة المناسبة.

السمنة عند الأطفال

يمكنكم حماية أطفالكم منها

مهم جدا 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 دورًا هامًا 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 دورًا 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 يتجنبون 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 واختياراتهم الغذائية.

تتداخل وتتربط مع بعضها البعض، وقد يكون لكل فرد تفضيلات غذائية فريدة تعكس تأثير هذه العوامل المختلفة.

ما هي العوامل التي تغلب دورا في زيادة الوزن؟

السعرات الحرارية الزائدة وتناول الأطعمة
غير الصحية يلعبان دورًا مهمًا في
الإصابة بسمنة الطفولة لكن هناك
أيضًا عوامل أخرى

مضاعفات السمنة



56 ٪ من الأطفال البدناء ولدوا لآباء يُعانون 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 وُلدوا لآباء وأمهات يُعانون 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 وُلدوا لآباء يُعانون من زيادة الوزن هم الأكثر عرضة لزيادة



علم طفلك السمين ممارسة العادات الغذائية الصحية



جمعية طب الأطفال السعوديين و«وايت نيوتريشن» تطوران 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 وتأسيسها، 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 المُوصى بشربها يومياً



٤ - ٨ سنوات



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



١ - ٣ سنوات



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

سمنة الأطفال والواقع المؤلم



أطفالنا فلذات أكبادنا وشرابيين قلوبنا، وصغارنا اليوم وشبابنا غداً، من الأهمية إعدادهم صحياً لتكملة مسيرة الوطن عملياً وبمجالات متعددة، وتأهيلهم بدنياً وعقلياً لتحمل صعاب المستقبل، ورغم ما تبث به إلينا عَوَلمة التقارب الذي لم يقتصر على الفكر ولا الثقافة فقط بل حتى على عاداتنا وسلوكنا في تناول طعامنا، متزامناً ذلك مع ضعف البرامج الوقائية، أجد 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 كوليسترول الدم، أو الدهون الثلاثية، وهذا ما يتفق 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 والأسماك والبقوليات. قلل من استهلاك الأطعمة المصنعة والمعلبة والمقلية 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 بتقليل وقت الأطفال المنقذين 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، يُفضل استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية المختص للحصول على توجيه ملائم وفقاً للحالة الفردية للطفل.

: (REFERENCES) المراجع

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-iL0ayBAxXEXqQEHRDVBkiQuwV6BAgGEAc#v=onepage&q=%D8%A8%D8%AD%D8%AB%20%D9%85%D9%82%D8%AF%D9%85%D8%A9%20%D9%81%D9%8A%20%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87%20%D8%A7%D8%B7%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

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

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

<https://www.yallanzaker.org/author/ayanaser/> 6- الاكل الصحي

[https://www.google.com.kw/books/edition/Quick Easy Ketogenic Cooking/Ly63CwAAQBAJ?hl=ar&gbpv=0](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 التدخلي 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 للقائدة الصغير

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 واسبابها

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 الأمومة والطفولة

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%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=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%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 موسوعة نمو وتربية الطفل

Eman Eid Mari haj Al-Shammari

EMAN EID MARI HAJ AL-SHAMMARI

Shmoo3313@gmail.com

شموو3313@gmail.com



