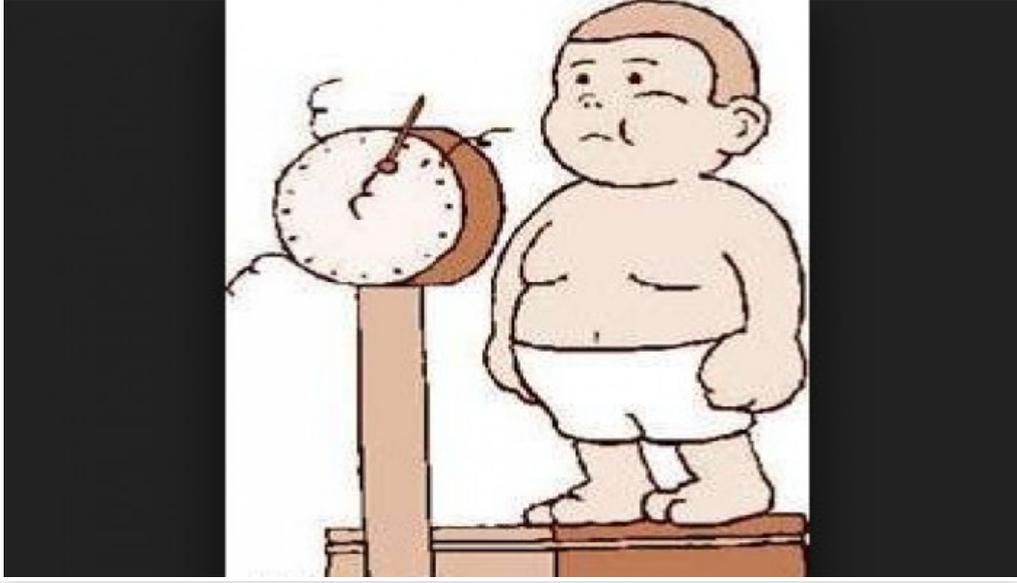


عندما يعاني طفلك من زيادة الوزن



الخميس 6 أبريل 2017 02:04 م

إذا علمت بأن طفلك يعاني من زيادة في الوزن، هناك خطوات بسيطة يمكنك القيام بها، مع الدعم إن كنت تريدينه، لمساعدة طفلك للانتقال نحو وزن صحي.

إن لوزن طفلك أهمية، لأنه يمكن أن يؤثر على صحته في الحاضر وفي المستقبل.

من المتوقع أن الأطفال الذين يعانون من زيادة في الوزن يحافظون على هذه الزيادة عندما يكبرون، حيث يواجهون جميع المخاطر الصحية التي يمكن أن يجلبها الوزن الزائد.

إذا كان طفلك يعاني من زيادة الوزن، فقد حان الوقت لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

ساعدي طفلك كي يصبح نحيلاً

الخبر السار هو أن هناك خطوات يمكنك اتخاذها من شأنها أن تضع طفلك على طريق الوزن الصحي.

إذا كان طفلك يعاني من زيادة كبيرة في الوزن، أو إذا كانت لديه ظروف صحية أخرى، فلا بأس بأن تطلبي الدعم. يمكن لطبيبك أن يساعدك (انظري أدناه).

الأطفال ينمون، لذلك فمن غير الضروري عادة بالنسبة للأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن إنقاص وزنهم. وبدلاً من ذلك، فإنه عادةً ما يكون أفضل للطفل أن يحافظ على وزنه الحالي أثناء نموه الطولي. يعتمد هذا على مدى زيادة وزن طفلك، وغيرها من العوامل.

إذا كنت غير متأكدة حول هذا أو غيره من القضايا، اطلبي المشورة من الطبيب أو الممرضة الممارسة.

كونوا أصحاء كأسرة

سيقود نظام غذائي صحي ومتوازن وكثير من النشاط البدني إلى وزن صحي لطفلك.

يمكن لإجراء تغييرات على نمط حياة عائلتك أن يحدث تغييراً حقيقياً لوزن طفلك. تعمل هذه التغييرات بشكل أفضل وأسهل عندما تنضم العائلة بأكملها لها.

تناولوا وجبات منتظمة معاً دون مقاطعات (مثل التلفزيون) كخطوة أولى كبيرة نحو اتباع نظام غذائي صحي. قومي بالطهي بنفسك بدلاً من الاعتماد على الوجبات الجاهزة لمساعدتك على خفض نسبة الدهون والسكر في وجبات الطعام.

يمكنك معرفة المزيد عن نظام غذائي صحي في الغذاء والنظام الغذائي.

إذا كانت عائلتك تأكل الوجبات الخفيفة والوجبات العالية الدهون أو السكر، مثل الشوكولا، البسكويت، الحلويات والمشروبات الغازية، استبدلي هذه مع بدائل صحية مثل الفاكهة. قومي بقراءة المزيد عن مبادلة الغذاء الصحي.

بعد النشاط البدني أيضاً جزءاً مهماً من تحقيق وزن صحي. يعتمد مقدار النشاط البدني الذي يُنصح به للأطفال على سنهم، ويمكن

للأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن أن يحتاجوا للتمرين أكثر من الحد الموصى به من أجل إنقاص الوزن. لمعرفة المزيد عن مدى نشاط الأطفال الذي ينبغي أن يفعلوه، وما يعتبر نشاطاً:

• إذا كان طفلك دون سن الخامسة اقرأي المبادئ التوجيهية للنشاط البدني للأطفال.

• إذا كان عمر طفلك يتراوح بين خمس و 18 سنة اقرأي المبادئ التوجيهية للنشاط البدني للأطفال والشباب.

حاولي الحد من الوقت الذي يقضيه طفلك في ممارسة هوايات غير نشيطة، مثل مشاهدة التلفزيون وممارسة ألعاب الفيديو.

من المهم أيضاً مساعدة طفلك على وضع صورة إيجابية للجسم و تقدير جيد للذات. ستبقى العادات المكتسبة في مرحلة الطفولة مع تقدمهم في العمر، لذلك أثن عليهم عندما يجربون أغذية صحية أو عندما يبذلون نشاطاً قليل الحركة بأثر نشط.

كيف يمكن للمدرسة مساعدة طفلك

ينبغي على المدرسة التي يذهب إليها طفلك دعمك في مساعدة طفلك على تحقيق وزن صحي.

ينبغي على جميع المدارس توفير فرص لممارسة النشاط البدني، والغذاء الصحي في وقت الغداء. تساعد بعض المدارس أيضاً على ضمان أن طفلك لا يجلب الأطعمة غير الصحية إلى المدرسة، من خلال العمل مع أولياء الأمور لوضع مبادئ توجيهية على الوجبات الجاهزة.

إذا كان طفلك يعاني من زيادة الوزن، تحدثي مع مدرسي طفلك عن الخطط لمساعدة طفلك على تخفيف وزنه، وكيف يمكن للمدرسة أن تدعم هذا.

ستجدين أفكاراً حول وجبات الغداء الصحية المعبأة في قسمنا في علب الغداء الصحية.

الحصول على الدعم

إذا كنت تشعرين بأنك غير متأكدة من مساعدة طفلك على تحقيق وزن صحي، أو أن التغييرات التي قمت بها لا يبدو أنها تساعد، اطلبي تعتبر هذه أيضاً فكرة جيدة إذا كان طفلك يعاني من زيادة كبيرة في الوزن، و لديه حالة صحية أو أية احتياجات خاصة أخرى مثل الدعم الصعوبة في التعلم.

يمكن لطبيبك أو الممرضة الممارسة تقييم وزن طفلك وتقديم المزيد من المشورة بشأن تغيير نمط الحياة .