



## العادات الغذائية الغير سليمة وعلاقتها بالسمنة بين الاطفال فى سن ما قبل المدرسة

اعداد

أ.م.د/ فوزيه السيد ابوسعد      أ/ دعاء عبد الجواد سعيد عبد الجواد

مدرس مساعد بقسم تمريض الأطفال  
كلية التمريض - جامعة المنصورة

رئيس قسم تمريض الأطفال  
كلية التمريض - جامعة المنصورة

مجلة رعاية وتنمية الطفولة ( دورية - علمية - متخصصة - محكمة )

يصدرها مركز رعاية وتنمية الطفولة - جامعة المنصورة

العدد الثانى عشر - ٢٠١٤م

## العادات الغذائية الغير سليمة وعلاقتها بالسمنة بين الاطفال فى سن ما قبل المدرسة

### اعداد

أ.م.د/ فوزيه السيد ابوسعاد

رئيس قسم تمريض الأطفال

كلية التمريض-جامعة المنصورة

أ/ دعاء عبد الجواد سعيد عبد الجواد

مدرس مساعد بقسم تمريض الأطفال

كلية التمريض-جامعة المنصورة

### مقدمة :

إن سنوات ما قبل المدرسة هي فترة حرجة لتطوير أذواق الاطفال الغذائية وعادات الأكل مدى الحياة، وتتأثر عادات الأطفال الغذائية ما بين ٣ الى ٦ سنوات بالعديد من العوامل خارجية، مثل الإعلانات التلفزيونية التي تستخدم شخصيات الرسوم المتحركة والإعلانات الغذائية والحلوى في السوبر ماركت، ومطاعم الوجبات السريعة التي تقدم لعبة مجانية مع شراء وجبة للطفل. ويترتب على ذلك التأثير على قرارات الأطفال حول مقدار ما يجب أن يأكل قبل سن الخامسة.

السمنة هي مشكلة صحية عالمية يعاني فيها الأطفال من زيادة الوزن مما يشكل خطورة على الصحة العامة للطفل، وتحدث نتيجة الإفراط في الأكل وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية. ومن الصعب علاج السمنة بعد تطورها، ونجد أن الأطفال الذين يعانون من السمنة يتعرضوا للعديد من المشكلات الصحية التي تهدد حياتهم.

### الاحتياجات الغذائية لنمو الطفل خلال فترة ما قبل المدرسة :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة نمو بطيء، حيث تقل شهية الطفل لذلك تقل كمية الطاقة التي يحتاجها الطفل في هذا العمر.

**الطاقة:**

يحتاج الطفل إلى كمية من الطاقة على حسب عمره، فالطفل الذي عمره (٤-٦) سنوات تنخفض كمية الطاقة إلى (٩٠) سعر حراري لكل كيلو غرام من وزن جسمه ويمكن الحصول عليها من الحبوب والبقول والأرز والخبز والنشا والأغذية الغنية بالدهنيات والسكر والمعجنات والعسل.

**البروتين:**

يحتاج الطفل من (٤-٦) سنوات إلى ٢٤ غرام/ كيلو جرام في اليوم ويمكن الحصول عليه من اللحوم الحمراء أو الدجاج أو الطيور التي تربي في المنزل مثل الأوز، والبط، والدجاج أو من الأسماك أو الفول المدمس المجفف والمعلب أو من الجبن أو البيض.

**الدهون:**

تستمر حاجة الأطفال إلى الدهون في غذائهم كما كانت حاجتهم إليه وهم رضع، ويجب أن تكون حاجة الطفل من الدهون (٣٠-٥٠%) سعر حراري ويمكن الحصول عليها من السمن والزيت والزبدة، ولكن يجب الحذر من زيادة الدهون عن الكمية الموصى بها، فقد يؤثر على شهية الطفل ويمنعه من تناول الأطعمة الأخرى.

**الفيتامينات والعناصر المعدنية:**

وهي مهمة جداً للطفل في مرحلة ما قبل المدرسه ويقدم للطفل حوالي (٢/١ كوب) من العصير، أي حوالي (١٢٠ مليلتر) من العصير الصافي أو المطبوخ.

**الفواكه المغذية ذات الفائدة للطفل في مرحلة ما قبل المدرسه:**

التفاح، الفراولة، العنب، البطيخ وغيرها من الفواكه مثل الكمثرى والجوافة والكيوي والبرتقال.

**الخضروات المهمة لغذاء طفل في مرحلة ما قبل المدرسه:**

البامية، البازلاء، المشروم، الخيار، الخس، الفاصوليا، السبانخ.

لذا فإن الغذاء الذي يقدم للطفل على جميع العناصر الغذائية من فيتامينات وبروتينات التي تحتويها الفواكه والخضروات والألبان.

الهرم الغذائي للأطفال من سنتين إلى ست سنوات:

- ست وجبات من مجموعة الخبز والحبوب والمكرونة .
- وجبتان إلى أربع وجبات من مجموعة الفاكهة.
- ثلاث إلى خمس وجبات من مجموعة الخضار.
- ثلاث إلى أربع وجبات من مجموعة الحليب ووالجبين والزبادى.
- وجبتان إلى ثلاث وجبات من اللحم والسمك والبقوليات.
- وجبه واحده من السكريات.



الأطعمة التي يجب تجنبها:

يجب تقليل استهلاك الأطفال للأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية والخالية من القيمة الغذائية والأطعمة الغنية بالسكر والأملاح، كما يجب تجنب الإفراط في الأغذية المصنعة آلياً كالصودا والعصائر الغير طبيعية والحلوى وبطاطس الشيبس واستبدالها بإعطانه فواكه طازجة.



### نصائح عامة عند تغذية الأطفال في مرحلة الحضانه:

- يستطيع الأطفال في هذه المرحلة العمرية تناول الطعام الذي يتناوله باقي أفراد الأسرة كما يتعلمون العادات السليمة للتغذية في هذا السن. لذلك ينبغي دائما الحفاظ على تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية لتعويدهم على تناول الطعام الصحي.
- يجب تثبيت مواعيد الوجبات، فهذا مريح للأطفال ويوفر لهم فرص للتغذية الجيدة.
- يجب أن يتعود الأطفال على تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، فهذا يساعد على ضمان اتباع نظام غذائي صحي لهذه المرحلة العمرية.
- يجب ترك الطفل يحاول أن يأكل بمفرده ويفشل ويحاول مرة أخرى، وألا يكون عند الأم هوس بالنظافة أثناء تناول الطعام، وذلك حتى يكتسب الطفل مهارات تناول الطعام بمفرده، فهذا يجعله يحب وقت تناول الطعام سوياً ويسعى إليه.
- أن تكون الأم قدوة لطفلها، فإذا أرادت من طفلها أن يتناول الطعام الصحي، فلتفعل ذلك أمامه، وبالتالي فهو سيقبلها.
- يجب تشجيع الطفل على الحفاظ على وزنه، فإذا لاحظت الأم أن طفلها عنده قابلية للبدانة والسمنة، فيجب أن تدعه يأكل ما يكفيه فقط، ولا تعرض عليه المزيد، وتجنب مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام، لأن هذه العادة تجعله يأكل أكثر من احتياجاته مع الإكثار من الفواكه والخضروات في غذائه للحفاظ على وزنه.

- يصعب ارضاء الطفل في هذه المرحلة العمرية فربما يطلب نفس الوجبة لمدة أسابيع ولا يريد التنوع الذي هو مهم للحفاظ على نظامه الغذائي الصحي، فلا داعي للقلق طالما أنك لا تجبريه على شيء وسيأتي وقت ويميل ويحاول تجربة هذه الأطعمة الأخرى.
- إذا كان الطفل يمرض كثيراً فهذا يؤثر على تغذيته، أو إذا كان لا يحب التنوع مع محاولات عديدة، فينبغي استشارة الطبيب في وصف بعض الفيتامينات المهمة لنموه.

#### نصائح للأباء والأمهات لتغيير عادات الطفل الغذائية:

يتعلم الأطفال من المثال الذي يرونه أمامهم من الأهل. وبالتالي إن مسألة زيادة وزن الطفل مرتبطة بالعائلة ككل. لذلك يجب عدم إعداد طعام خاص للطفل أو توقع أن يمارس التمارين وحده بل يجب أن يتشارك كل أفراد العائلة في هذه العادات السليمة.

#### طرق الوقاية من سمنة الأطفال:

- إرضاع الطفل رضاعة طبيعية.
- الحرص على تناول وجبة الإفطار.
- تعويد الطفل على تناول الوجبات الرئيسية الثلاثة مع الأسرة بالبيت والحد من تكرار الأكل خارج المنزل خاصة في المطاعم.



- إعطاء الطفل الفواكه والخضار والعصائر الطبيعية بين الوجبات الأساسية الثلاثة يوميا.



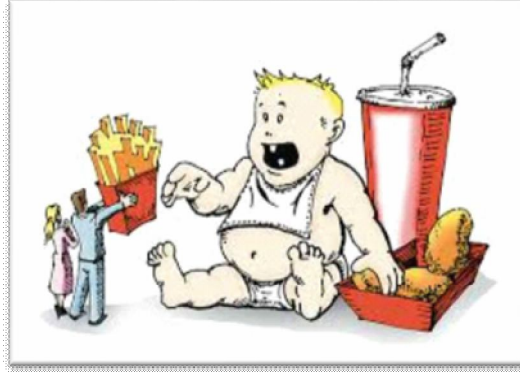
● عدم السماح للطفل بتناول الشوكولاته والحلويات والمشروبات المحلاة بين الوجبات الرئيسية حتى لا تنغلق شهيته.



● التنوع في الطعام.



● عدم تناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة.



• المحافظة على الوزن في الحدود الطبيعية وإتباع النصائح الغذائية والصحية التي تجعل الوزن سليما بموازنة الأكل.

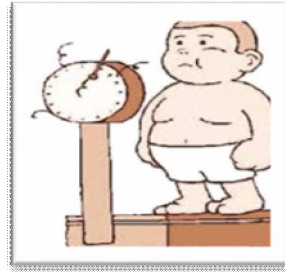


• ممارسة الرياضة قدر الإمكان وأقلها رياضة المشي يوميا لمدة ٤٥ دقيقة.





• وزن الجسم أسبوعياً واكتشاف زيادة الوزن للحد من الإفراط في تناول الطعام .



• على الوالدين أن يكونا مثلاً أعلى لأطفالهم بالحرص على تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة بانتظام للمحافظة على الوزن المثالي.  
• الأخذ في الاعتبار (التاريخ العائلي أو إصابة الوالدين بالسمنة).

#### إرشادات سلوكية وتغذوية:

- ١- أهمية تثقيف الأسرة عن التغذية السليمة.
- ٢- تعديل مفهوم الاعتقاد السائد أن الطفل البدين يتمتع بصحة جيدة علماً بأن الطفل البدين هو أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض الجهاز التنفسي ومشاكل العزلة وعدم التأقلم الاجتماعي.
- ٣- تنظيم وجبات الأغذية التكميلية بالتدرج بعد الشهر السادس والتركيز على الطعام الصحي الطبيعي.

٤- عدم إلهام الأم على طفلها لكي يأكل أكثر من احتياجه.

٥- عدم إهمال تناول وجبة الفطور وعدم المبالغة في التهام الطعام في وجبتي الغداء والعشاء قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((ماملأ ابن ادم وعاء شراً من بطنه بحسب ابن ادم لقيمات يقمن صلبه فان كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه))

٦- تنوع الوجبات التي تقدم للطفل .

٧- الافلال من الوجبات السريعة .

٨- تشجيع الطفل على مضغ الطعام جيداً.

٩- توفير مناخ نفسي واجتماعي مناسب للطفل أثناء تناول الطعام

#### الخطة الغذائية

يمكن إيجاز تغذية الأطفال من بعد السننتين وقبل سن المدرسة في النقاط التالية:

أن يكون نظامه الغذائي مليئاً بالأغذية من كل المجموعات والألوان كل يوم لتحقيق له التنوع والتوازن وهذه المجموعات هي:

- مجموعة الخبز والحبوب: كالخبز والأرز والبطاطس... إلخ ويجب أن يتناول الطفل نصف إحتياجه منها من النوع الأسمر بالنخالة وهي مجموعة مهمة تمد الطفل بالطاقة وكثرتها خاصة النوع الابيض بدون النخاله قد تسبب السمنه.
- مجموعة الخضروات والفواكة: يفضل أن تكون طازجة وعصائرها خالية من السكر وهي مهمة لوقاية الطفل من الأمراض وكثرتها قد تسد شهية الطفل عن تناول أطعمة أخرى مهمة.

- مجموعة الحليب ومنتجاته: كالحليب واللبن والروب والجبن... إلخ. يجب تناول الأنواع قليلة الدسم وهي مهمة لسلامة الأسنان ونمو العظام وكثرتها قد تسد شهية الطفل عن تناول أطعمة أخرى مهمة.
- مجموعة اللحوم وبدائلها: كاللحم والدجاج والسمك والبقول والبيض... إلخ يجب الإبتعاد عن المقلي منها وهي مهمة لبناء الجسم وتناول السمك مهم على الأقل مرتين في الأسبوع وكثرتها قد تؤدي للإصابة بالنقرس.
- الدهون والحلويات: تجنب استهلاك السعرات الحرارية من هذه المنتجات.

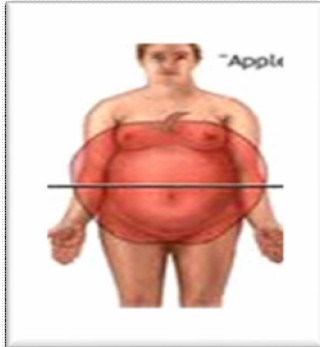
### السمنة

#### تعريف السمنة :

تعرف السمنة لدى الأطفال بأنها زيادة غير طبيعية في عدد الخلايا الدهنية في جسم الطفل والتي تؤدي إلى زيادة تراكم نسبة الدهون بالجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن والبدانة.

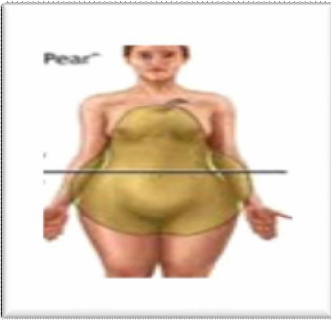
تنقسم السمنة إلى ثلاثة أنواع:

#### ١- السمنة المركزية



تتراكم الدهون في هذا النوع في الإكتاف، الرقبة، الصدر، الذراعين، والجزء العلوي من البطن أما الأجزاء والأطراف السفلية فتكون طبيعية، ويشبه شكل الجسم شكل التفاحة.

#### ٢- السمنة الطرفية:



تتراكم الدهون في هذا النوع في الأجزاء السفلى مثل البطن والفخذين والأرداف والأرجل على عكس النوع السابق. شكل الجسم في هذا النوع يشبه الكمثرى.



### ٣- السمنة اللامركزية واللاطرفية:

في هذا النوع تتراكم الدهون في جميع أجزاء الجسم من الرأس إلى القدمين ويكون شكل الجسم كالبرميل ويؤثر هذا النوع على صحة الفرد بشكل عام.

### أسباب سمنة الأطفال:

إن السمنة لدى الأطفال متعددة الأسباب ويمكن تلخيصها كالآتي:

#### أسباب مرضية :

- ١- نتيجة مشاكل الغدد.
- ٢- خلل في توازن الهرمونات بالجسم.
- ٣- نقص هرمون الغدة الدرقية وجار الدرقية المتحكم بالكالسيوم.
- ٤- فرط إفراز هرمون الكورتيزول وهرمون الأنسولين.
- ٥- أسباب وراثية ومرضية.

#### أسباب عضوية :

لوحظ أن انتشار السمنة بين أفراد الأسرة الواحدة يمكن أن يكون بسبب وراثية الجينات المسببة للسمنة بسبب تشابه العادات الغذائية ونمط المعيشة لدى أفراد الأسرة الواحدة.

#### أسباب غير عضوية :

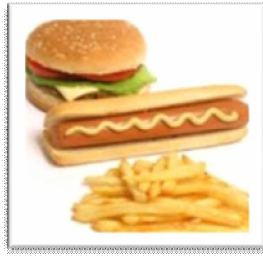
- ١- زيادة المتناول من الأغذية، أكثر من حاجة الجسم يؤدي إلى الزيادة في الوزن.
- ٢- تناول أطعمة غنية بالدهون والسكريات وفقيرة في الألياف.
- ٣- عدم مراعاة وقت تناول الطعام مثل النوم المباشر بعد تناول الوجبة.
- ٤- الخمول وعدم ممارسة الرياضة أو المشي يومياً.

#### أسباب وراثية وجينية :

هناك بعض الدراسات أظهرت أن الطفل المولود من أبوين مصابين بالسمنة يكون أكثر عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة ٨٠ % وقد يرجع سبب ذلك إلى وجود جين موروث معين مسنول عن هذه الظاهرة .

أسباب غير صحية مكتسبة :

- ١- لجوء الأم إلى الرضاعة الصناعية في الأشهر الستة الأولى بعد الولادة.
- ٢- الطريقة الغير الصحيحة للفظام وعدم وعي الأم بالتغذية التكميلية السليمة للطفل.
- ٣- إدمان تناول الوجبات السريعة كالهامبورجر والشاورما والبطاطس المقلية (الشيبس) والمشروبات الغازية والسكرية والشوكولاتة والحلويات لسهولة الحصول عليها ودون أي ضوابط.

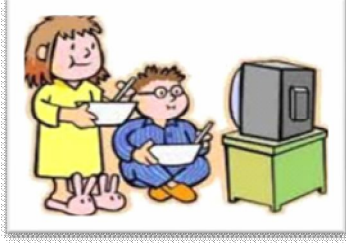


- ٤- تناول الطعام وخاصة ذات السرعات الحرارية العالية أمام شاشة التلفاز أو الكمبيوتر.



- ٥- استخدام القلي بكثرة في طهي الأطعمة.

٦- أكل الطفل البدين الطعام بسرعة دون مضغ مما يجعله لا يشعر بامتلاء معدته.



٧- اتباع الأم أسلوب غير سليم في تحفيز أبنائها بتقديم الطعام كهدية له.

٨- الدعاية الغذائية بوسائل الإعلام المختلفة وتأثيرها على إصابة الطفل بالسمنة لتعلقه وتشويقه بهذه السلعة وهو لا يميز بين المفيد والضار.

٩- عدم ممارسة النشاط البدني أو الحركة .

#### وسائل قياس السمنة:

(١) مؤشر كتلة الجسم: هذه الطريقة تحدد بالأرقام درجات السمنة المختلفة وذلك بقسمة وزن الطفل بالكيلو جرام على مربع طوله بالمتر.

$$\frac{\text{الوزن (بالكيلوجرام أو الباوند)}}{\text{الطول} \times \text{الطول (بالمتر أو القدم)}} = \text{معدل الكتلة للجسم (\%)} =$$

ثم يقارن الناتج بالتصنيف في الجدول الآتي:

معدل كتلة الجسم	التقسيم
أقل من ١٨.٥	نحيف
١٨.٥ - ٢٥	طبيعي
٢٥ - ٣٠	زائد في الوزن
٣٠ - ٣٥	سمنة درجة أولى
٣٥ - ٤٠	سمنة درجة ثانية
أكثر من ٤٠	سمنة مفرطة

(ب) قياس سمك ثنايا الجلد:-



تعتمد على قياس سمك الدهون تحت الجلد ولا تتأثر بزيادة وزن العضلات. ويستخدم جهاز معين لقياس سمك ثنايا الجلد في أماكن مختلفة مثل الذراع والظهر.

(ج) قياس محيط البطن والأرداف:

في هذه الطريقة يتم قياس محيط البطن والأرداف بواسطة شريط قياس (مازوره) ثم إيجاد العلاقة بين الطولين وتسمى (نسبة طول محيط البطن إلى محيط الأرداف).



أعراض ومضاعفات السمنة:

توجد عدة أعراض نتيجة للسمنة ومضاعفاتها واحتمالات حدوث بعض الاضطرابات والأمراض الآتية:

١- الجهاز الدوري والقلب:

- ارتفاع نسبة الدهون والكوليسترول بالدم.
- تصلب الشرايين ارتفاع ضغط الدم.

• احتباس السوائل في الجسم.

• الإصابة بأمراض القلب في المستقبل.

#### ٢- الجهاز التنفسي:

تؤثر السمنة المفرطة على الجهاز التنفسي وتؤدي الى قصور في وظيفة الرئتين وذلك

بسبب:

• تراكم الشحوم على القفص الصدري وتحت الحجاب الحاجز.

• الارتخاء في عضلات البلعوم والجزء الخلفي من عضلة اللسان أثناء النوم مما يسبب

تراجع اللسان الى الخلف مسببا ضيق في الحنجره ومجرى التنفس.

• انخفاض حساسية واستجابة مراكز التنفس الموجوده بجذع المخ للتغيرات التي تحدث

في الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون أثناء النوم.

#### ٣- الجهاز الهضمي والكبد:

• أمراض الحويصلة المرارية والتهابات المراره.

• تشحم الكبد وينتج عن ذلك التهابات وتضخم الكبد.

• عسر الهضم، انتفاخ وعدم ارتياح بعد الأكل.

• ارتجاع بالمرئ .

#### ٤- اضطراب في الغدد الصماء والهرمونات:

مثل اضطراب بهرمون النمو، هرمون الغده الكظرية، الأنسولين وغدة البنكرياس، حيث

أن التغيرات التي تحدث في التمثيل الغذائي تلعب دورا هاما ومن أهم هذه التغيرات زيادة معدل

الدهون بالدم كما يزداد معدل هرمون الأنسولين بالدم وتزداد مقاومة الأنسجة له، ويؤدي ذلك

إلى ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم وكل هذه الاضطرابات تؤدي في النهايه الى سرعة حدوث

مرض السكر النوع الثاني.



أهم اعراضه: كثرة التبول وكثرة شرب الماء وكذلك كثرة الأكل مع نقص في الوزن دون سبب واضح.

٥- العظام والمفاصل:

- احتمالية زيادة مشاكل المفاصل والعظام.
- الأم الظهر والقدمين.
- ارتفاع معدل حمض اليورك أسيد.

٦- الجلد:

حدوث بعض الأمراض الجلدية مثل الدامل والخراج والالتهابات الفطرية في ثنايا الجلد.

٧- الحالة النفسية والتحصيل العلمي:-

يواجه الطفل المصاب بسمنة مفرطة العديد من الضغوط النفسية والمشاكل السلوكية

منها:

- الاكتئاب.
- صعوبة التعلم .
- التوتر.
- القلق.
- اليأس .
- اضطرابات النوم.
- الشره الغذائي.
- غالبا ما يتعرض للإحراج بالمدرسة أو الحضانة.



### علاج السمنة عند الأطفال:

- استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية قبل البدء بتخفيض الوزن وهناك ثلاث قواعد أساسية لابد من مراعاتها لمعالجة بدانة الطفل كالاتي:
- القاعدة الأولى:** عدم المبالغة في الحرص على تخفيض وزن الطفل الذي يعاني من السمنة خلال فترة وجيزة لأن الطفل يمر بمرحلة نمو ضرورية لصحته.
- القاعدة الثانية:** مع مراعاة ما ورد سابقا عن أسباب سمنة الأطفال فيجب تعديل السلوك والعادات الغذائية للطفل بإتباع بعض النصائح المفيدة وهي كالتالي:
- ١- حث الطفل على تناول الغذاء المتوازن من الحليب مشتقاته وتناول الفاكهة أو شرب كوب من العصير الطازج الطبيعي بين الوجبات.
  - ٢- يجب التعامل مع الحليب على أنه غذاء وليس شرابا.
  - ٣- تحديد الكمية المتناولة في وجبات الفطور والغداء والعشاء مع تنظيم مواعيد الطعام والنوم.

- ٤- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات.
- ٥- تفادي المأكولات الدهنية والمقلية والدسمة ذات السرعات الحرارية العالية كالوجبات السريعة.
- ٦- تعويد الطفل على مضغ طعامه جيدا لتسهيل الهضم وتقليل استهلاك المزيد من الأكل.

#### القاعدة الثالثة:

تشجيع الطفل على حرية الحركة وممارسة النشاط الرياضي المحبب إلى نفسه لإبعاده قدر الإمكان عن الجلوس أمام التلفاز وأجهزة الكمبيوتر وألعاب الفيديو لفترات طويلة فالطفل الذي يمارس الرياضة يصرف تفكيره في شي مفيد له بعيدا عن تناول الطعام.



#### أثر الرياضة في علاج سمنة الأطفال:

- ١- يُنصح الأهل بتشجيع أطفالهم على ممارسة التمارين الرياضية بشكل دائم ومنتظم وأبسطها ممارسة رياضة المشي بانتظام لمدة لا تقل عن ٤٥-٦٠ دقيقة يوميا مع اتباع نظام غذائي معتدل.
- ٢- ممارسة أنواع الرياضات الأخرى بصورة منتظمة قدر الإمكان مثل (كرة القدم، السباحة، الجري).
- ٣- ممارسة الرياضة تساعد في تحسين مستوى التمثيل الغذائي داخل الجسم نتيجة تغير وتحسن السلوك الإفرازي لبعض الهرمونات.

إرشادات سلوكية وتغذوية :

- ١- أهمية تثقيف الأسرة عن التغذية السليمه.
- ٢- تعديل مفهوم الاعتقاد السائد أن الطفل البدين يتمتع بصحة جيدة علماً بأن الطفل البدين هو أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض الجهاز التنفسي ومشاكل العزلة وعدم التأقلم الاجتماعي.
- ٣- تنظيم وجبات الأغذية التكميلية بالتدرج بعد الشهر السادس والتركيز على الطعام الصحي الطبيعي.
- ٤- عدم إحاح الأم على طفلها لكي يأكل أكثر من احتياجه.
- ٥- عدم إهمال تناول وجبة الفطور وعدم المبالغة في التهام الطعام في وجبتي الغداء والعشاء قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((ماملاً ابن ادم وعاء شراً من بطنه بحسب ابن ادم لقيمات يقمن صلبه فان كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه))
- ٦- تنوع الوجبات التي تقدم للطفل.
- ٧- الإقلال من الوجبات السريعة.
- ٨- تشجيع الطفل على مضغ الطعام جيداً.
- ٩- توفير مناخ نفسي واجتماعي مناسب للطفل أثناء تناول الطعام.

لذلك ينصح الأهل بما يلي:

- اصطحاب الطفل عند شراء الطعام لاعتبارها فكرة ممتازة تعطيه الفرصة لإختيار ما يفضل أن يأكل وفي الوقت نفسه تثقيفه حول الغذاء الصحي وقراءة المعلومات الغذائية على المنتج.

- جعل الخضر والفاكهة جزءا أساسيا من النظام الغذائي للطفل. ويفضل تقديمها مقطعة بأشكال جذابة كالوجوه والمكعبات أو مغروسة في أعواد خشبية وذلك لتشجيع الطفل على تناولها.
- تجنب شراء المشروبات الغازية والعصائر المحلاة واستبدالها بالمياه أو بكميات قليلة من العصير الطازج أو بالموز والفراولة بالحليب الخالي من الدسم.
- اقتراح أصناف جديدة من الطعام الصحي خاصة عندما يكون الطفل جائعا وتناولها أمامه لأنه يميل إلى التقليد.
- مشاركة الطفل بتحضير الطعام الصحي مع الأم أو الأب وبذلك سيحب تناول ما شارك في تحضيره.
- تخصيص ساعتين يوميا فقط لمشاهدة التلفزيون أو ألعاب الكمبيوتر. ويجب عدم تشجيع الأطفال على الأكل أثناء مشاهدة التلفزيون، لأن ذلك يجعله أكثر عرضة للسمنة.
- تشجيع العادات الغذائية الصحية وتناول منتجات الألبان قليلة الدسم وشوى الأطعمة أو سلقها بدلا من قليها .
- تخصيص أوقات منتظمة لتناول الوجبات الرئيسية والخفيفة مما يساعد على الحد من تناول الأطعمة غير الضرورية.

#### الإفطار

- كوب حليب كامل الدسم.
- ٤-٦ ملاعق كبيره كورن فليكس أو بليله.
- برتقاله أو نصف كوب عصير برتقال.

وجبة خفيفة

- نصف كوب من الحليب قليل أو خالي الدسم.
- نصف كوب من الفاكهة (بطيخ، أو توت، أو موز).
- نصف كوب من اللبن (الزبادي).

الغداء

- بيضه أو ٥٠ جم لحم أو ٨/١ دجاجه أو سمكه صغيره مع الحرص على أن يتناول السمك مرتان اسبوعيا إن أمكن.
- أو ملعقتان كبيرتان خضروات مطهيه (يفضل السوتيه) + ملعقتان كبيرتان سلاطه خضراء + ٢/١ رغيف خبز أو ٣ ملاعق أرز أو مكرونة كبيره.

وجبة خفيفة

- ٥ قطع من البسكويت مع الجبن.
- أو شرائح من الفاكهة.
- أو طبق متوسط مهلبيه من أي نوع يحبه + ملعقة كبيره زبيب+ ملعقة كبيره جوز هند.

العشاء

- بيضه أو ٥٠ جم لحم أو سمكه صغيره أو قطعة جبن في حجم ٢ عين جمل.
- ٢ ملعقة كبيره سلاطه أو خضروات مقطعه + ٢/١ حزمة خضروات ورقيه.
- شريحة خبز أو ٢/١ رغيف خبز عادي.
- أو كوب حليب محلى بملعقه كبيره عسل أبيض.
- يفضل اختيار السمن قليل الدسم عند الطبخ، أو أنواع الزيوت الصحية

## قياس وزن الأطفال

الخطوات
١- شرح ما سوف يتم القيام به للأم أو الطفل.
٢- وضع الميزان على سطح أفقى ثابت.
٣- خلع حذاء للطفل.
٤- يقف الطفل على الميزان مرتديا ملابس خفيفة.
٥- الحفاظ على خصوصية الطفل.
٦- يجب أن يقف الطفل ثابتا على الميزان.
٧- قراءة الوزن بدقة
٨- تسجيل الوزن.



## قياس طول الأطفال فوق السنتين

الخطوات
١ - شرح ما سوف يتم القيام به للأب أو الطفل بطريقة مبسطة.
٢ - خلع الحذاء وأي شيء على رأس الطفل.
٣ - يقف الطفل أمام حائط مستوى ليس به زوايا.
٤ - التأكد من أن ساقى الطفل مستقيمتين وأن عظامى الكتف و مقعدته وكعبيه مرتكزين على الحائط.
٥ - الطلب من الطفل أن ينظر أمامه بحيث يكون خط النظر مستقيماً.
٦ - يجب أن تكون يدا الطفل على جانبيه.
٧ - يتم القياس من قمة الرأس إلى الكعب.
٨ - تسجيل الطول.

