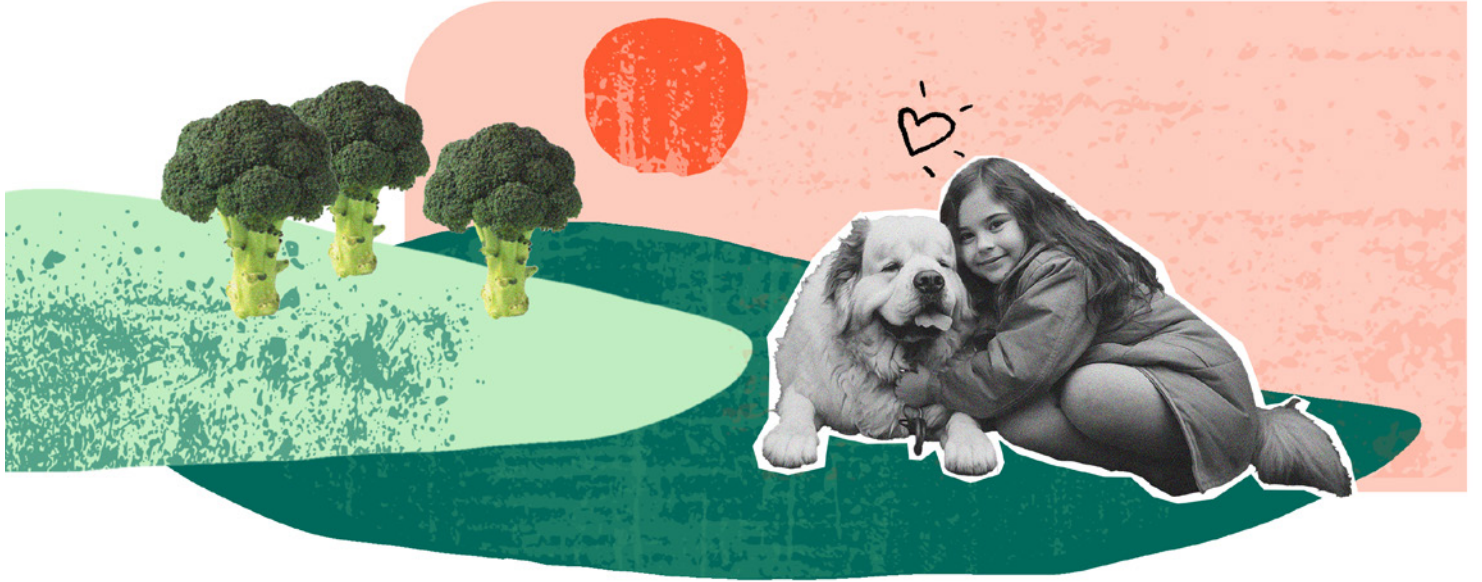


# حقائق حول الأطفال والسمنة

مرض السمنة غير معروف إلى حد ما ويوجد عدد كبير من سوء الفهم. بالنسبة للطفل الذي يعاني من السمنة من المهم للغاية أن يكون الوالدان، ولكن أيضًا الكبار الآخرون مثل الأقارب وأصدقاء العائلة وموظفي المدرسة، على معرفة بالمرض. يوجد في هذا الكتيب حقائق حول المرض وكيفية علاجه.





## 10 أمور يحتاج جميع الكبار إلى معرفتها عن الأطفال والسمنة

- 1 السمنة هي مرض ولا تتعلق بتأناً بالمظهر.
- 2 تؤثر السمنة على جميع أعضاء الجسم ويمكنها أن تؤدي إلى مشاكل صحية وأمراض تالية خطيرة فيما بعد في مرحلة من مراحل الحياة.
- 3 يعود السبب في السمنة إلى الميراث والبيئة معاً. بعض الناس لديهم مورثات تجعل من الصعب عليهم الشعور بالشبع وأسهل عليهم جمع الدهون.
- 4 السمنة يمكن معالجتها. أولاً وقبل كل شيء من خلال تكييف أسلوب الحياة لما يجعل الجسم في حالة جيدة. كلما بدأت المعالجة بشكل مبكر، كلما كان ذلك أفضل.
- 5 الأكل هو أهم وسيلة. معظم الذين يعانون من السمنة لا يأكلون بشكل غير مفيد أكثر من الآخرين، ولكنهم يأكلون كميات أكبر وأغلب.
- 6 النشاط البدني هو الوسيلة الثانية الهامة في المعالجة. إنه عامل صحي - التأثيرات السلبية على الجسم تقل إذا تحرك الجسم.
- 7 النوم هو الوسيلة الثالثة. الأطفال الذين ينامون عددًا كافيًا من الساعات كل ليلة يشاققون أقل إلى السكاكر.
- 8 وتماً كما مع عدد كبير من الأمراض فتعني السمنة أنه يجب الكفاح. لكي يتحمل الطفل فعل ذلك، يحتاج الطفل، وكافة العائلة فعلياً، إلى كميات كبيرة من التحفيز والتشجيع والحب.
- 9 المرض هو جزء فقط من صحة الطفل. إن الاهتمام بالحالة النفسية للطفل بطرق أخرى، وبما يفكر به الطفل وما هي اهتماماته توفر للطفل شعوراً بالأمان وتقدير الذات.
- 10 كلما كان عدد الكبار الذين يدعمون الطفل ويشجعونه ويظهرون له الكثير من الحب كبيراً، كلما يصبح العلاج أسهل. وينخفض الضغط على العائلة - وتحتاج المعالجة إلى أن تكون جزءاً فقط من الحياة اليومية والحياة بصورة عامة.

شاهد الفيلم:



# السبب والمعالجة

يحصل الطفل الذي يعاني من السمنة على المساعدة من قبل فريق يتكوّن من بضعة متخصصين. في الفيلم يتحدث طبيب أطفال حول سبب أهمية معرفة أن الطفل يعاني من السمنة، وما هو سبب السمنة وكيفية معالجة المرض.

شاهد الفيلم:



اختر ترجمة باللغة العربية.



# الطعام والشراب

يتأثر وزننا ونسبة حوالي 80 بالمئة بما نأكل ونشرب. مما يجعل الغذاء هو أهم وسيلة لمعالجة مرض السمنة.

## أكل الكمية الصحيحة من الطعام

عدد كبير من الأطفال الذين يعانون من السمنة يحبون الأكل، وغالبًا ما لا تكون المشكلة هي أنهم يأكلون طعامًا غير مفيد، بل أنهم يأكلون كميات كبيرة من الطعام. حتى الطعام المفيد يمكنه أن يؤدي إلى الوزن الزائد إذا كانت الكمية كبيرة للغاية. لذلك فإن جزءًا مهمًا من معالجة السمنة هو العمل حول أكل الطفل لكمية معتدلة من الطعام.

## فرد واحد - حصة واحدة

حاول عرض حصة واحدة فقط عند وجبة الطعام.  
لا أي حصة ثانية أو ثالثة من الطعام.  
إذا كان الطفل لا يزال جائعًا بعد الأكل، أعرض عليه المزيد من الخضروات.



# النشاط البدني

النشاط البدني هو جزء مهم من معالجة السمنة. يتعلق الأمر إلى حد معين بأن الحركة قد تساهم في فقدان الوزن، ولكن يتعلق الأمر أكثر بأن الحركة تشغّل عمليات جيدة في أعضاء الجسم. إذا تحرك الطفل غالبًا، يقل خطر الإصابة بأمراض أخرى خطيرة التي يمكن أن تؤدي السمنة إليها. **مما يعني أن النشاط البدني هو عامل صحي!**

من الجيد التذكر أن النشاط البدني لا يحتاج إلى أن يكون رياضة، بل الحركة العادية تُؤخذ أيضًا بعين الاعتبار، مثل اللعب في ملعب والمشي وركوب الدراجة والتنظيف بالمكنسة الكهربائية.

