

مساعدة الطفل زائد الوزن

الأكل الصحي والنشاط البدني هي مفاتيح صحة طفلك. والإفراط في الأكل وقلة التمارين يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن و المشاكل الصحية المصاحبة له التي ترافق الأطفال إلى البلوغ. ويمكنك لعب دور فعال في مساعدة طفلك وكل العائلة بتعلم عادات الأكل الصحية والنشاط البدني التي يمكن أن تستمر مدى الحياة.

هل طفلي زائد الوزن ؟

نتيجة لنمو الأطفال بمعدلات مختلفة وفي أوقات مختلفة لذلك من الصعب معرفة ما إذا كان الطفل زائد الوزن. فإذا كنت تعتقد بأن طفلك زائد الوزن فيمكنك مقابلة موظف الرعاية الصحية. ويقوم موظف الرعاية الصحية بقياس طول ووزن طفلك ومن ثم يخبرك ما إذا كان طفلك في المعدل الصحي للوزن.

كيف أستطيع مساعدة طفلي زائد الوزن ؟

مشاركة كل العائلة في عادات أكل صحية ونشاط بدني. وتفيد هذه العادات كل فرد و لا تقتصر على الطفل زائد الوزن فقط. ويجب عدم وضع الطفل في حمية إنقاص وزن ما لم ينصح موظف الرعاية الصحية بذلك. فإذا لم يأكل الأطفال ما يكفي فربما لا يكون نموهم وتعلمهم كما يجب.

كن مساعداً

- أخبر طفلك بأنه محبوب ومتميز ومهم. فشعور الأطفال تجاه أنفسهم يعتمد على شعور الوالدين تجاههم .
- تقبل طفلك في أي وزن كان . فالأطفال سيكونون أكثر قابلية للشعور بالرضي والقبول تجاه أنفسهم عندما يتقبلهم والديهم.
- أصغ إلي قلق طفلك حول وزنه. ربما يعرف الأطفال زائدو الوزن أفضل من غيرهم بأن لديهم مشكلة وزن . ويحتاجون إلي الدعم والفهم والتشجيع من والديهم .

تشجيع عادات الأكل الصحي

- اشترى الكثير من الفواكه والخضراوات (الطازجة أو المجمدة أو المعلبة). أترك طفلك يختارها.
- اشترى القليل من المشروبات الخفيفة والأغذية الخفيفة عالية الدهون وعالية السعرات مثل رقائق البطاطا المقلية والكعك والساكر. وهذه الوجبات الخفيفة لا بأس بها أحياناً لكن يجب الاحتفاظ بالأغذية الخفيفة الصحية وتقديمها إلي طفلك باستمرار.
- تناول الفطور كل يوم، فتقويت وجبة الفطور يمكن أن تترك الطفل جائعاً ومتعباً وربما يبحث عن أغذية أقل صحة في نهاية اليوم.
- تخطيط وجبات صحية وتناول الأكل معاً كعائلة، فالأكل معاً في موعد الوجبات يساعد الأطفال على تعلم تناول شتي الأغذية.

- قلل من تناول الأغذية السريعة وعند زيارة مطاعم الأغذية السريعة اختار الصحية منها.
- قدم لطفلك الماء والحليب قليل الدسم أكثر من عصير الفواكه. وعصير الفواكه هو خيار صحي ولكنه عالي السعرات الحرارية.
- لا تستاء إذا رفض طفلك الطعام الجديد الذي قدم له فبعض الأطفال يحتاجون لأن يقدم لهم الطعام الجديد أكثر من عشر مرات قبل أن يتناولوه.
- لا تستخدم الطعام كحافز عند تشجيع الأطفال على الأكل. فوعدك بإعطاء الحلوى للطفل إذا تناول الخضراوات يرسل إشارة بأن الخضراوات أقل قيمة من الحلوى. والأطفال لا يحبون الأغذية التي يعتقدون أنها ليست ذات قيمة.
- أبدأ بحصص صغيرة ودع الطفل يطلب المزيد إذا كان جائعاً. تزويد الطفل بالوجبات الخفيفة و الصحية هي مسئوليتك أنت ولكن يجب السماح للطفل باختيار كمية الطعام التي يتناولها.

تشجيع النشاط البدني اليومي

- يحتاج الأطفال - مثل البالغين - إلي النشاط البدني اليومي وهنا بعض الطرق التي تساعد طفلك على الحركة كل يوم.
 - كن مثلاً جيداً . إذا رأي أطفالك بأنك نشط بدنياً وتستمتع به سيكونون أكثر قابلية ليصبحوا نشطين ويظلوا نشطين طوال حياتهم.
 - شجع طفلك للانخراط في فرق رياضية أو في صف مثل كرة القدم والرقص وكرة السلة أو الجمنازيوم في المدرسة أو في النوادي الاجتماعية المحلية.
 - كن حساساً تجاه رغبات طفلك فإذا شعر طفلك بعدم ارتياح في المشاركة في نشاطات مثل الرياضة ساعده في البحث عن نشاطات بدنية ممتعة وغير مربكة .
 - أجعل العائلة نشطة، قم بأعمال روتينية فعالة مثل ترتيب الأسرة أو غسل السيارة أو الكنس أو القيام بنزهة مثل رحلة إلي الحديقة أو المشي خلال المواقف الداخلية. لا تشجع طفلك للمشاركة في تمارين بدنية على قرار البالغين مثل الجري الطويل أو استخدام دراجة التمارين أو رفع أثقال لأن جسمه غير مهياً لذلك في المرحلة ما قبل البلوغ. والنشاطات البدنية المرححة هي الأفضل للأطفال.
- بعض النشاطات البدنية المرححة التي تناسب طفلك:

✓ ركوب الدراجة

✓ تسلق المتاهات

✓ التآرجح في أرجوحة

✓ القفز على الحبل

✓ لعب الحجلة

✓ لعب الكرة بنشاط

يحتاج الأطفال إلي حوالي 60 دقيقة من النشاط البدني يومياً ولكن يجب ألا تكون كل هذه المدة في وقت واحد فتقسيمها إلي فترات نشطة الواحدة منها لمدة 10 دقائق أو حتى 5 دقائق كافية جداً. فإذا كان الأطفال كسالي يجب تشجيعهم في البدء بما يستطيعون فعله ثم زيادتها حتى 60 دقيقة يومياً.

قلل من التسلية الخاملة

- قلل من الأوقات التي تقضيها العائلة في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو وألعاب الفيديو.
- ساعد طفلك في عمل أشياء مريحة بجانب مشاهدة التلفزيون مثل بتمثيل الكتب المفضلة أو القصص أو القيام بعمل مشروع فني للعائلة. فربما يجد طفلك أن اللعب الإبداعي أكثر متعة من مشاهدة التلفزيون .
- شجع طفلك للقيام والتحرك أثناء الإعلانات و لا تشجع الوجبات الخفيفة أثناء مشاهدة التلفزيون.

كن مثال جيد

الأطفال سريعو التعلم وهم يتعلمون ما يشاهدوه. اختر لنفسك الأغذية الصحية والتسلية النشطة. وسيتبع أطفالك عادات صحية تستمر معهم مدي الحياة.

البحث عن المزيد من المساعدة

موظف الرعاية الصحية

أطلب من موظف الرعاية النشرات والكتيبات أو أي معلومات حول الأكل الصحي والنشاط البدني وضبط الوزن. ربما يستطيع تحويلك إلى موظف رعاية آخر يعمل مع الأطفال ذوي الوزن الزائد مثل أخصائي التغذية أو أخصائي الطب النفسي أو مختص بالتدريب الوظيفي.

برنامج لضبط الوزن

يمكنك التفكير ببرنامج معالجة إذا: -

- قمت بتغيير عادات الأكل والنشاط البدني لعائلتك ولم يحقق أطفالك الوزن الصحي.
- أخبرك موظف الرعاية الصحية بأن صحة وعاطفة أطفالك على المحك نتيجة للوزن.
- ويجب أن يكون الهدف العام من برنامج المعالجة هو مساعدة عائلتك في تبني عادات أكل صحي ونشاط بدني يمكن المحافظة عليه لبقية حياتهم. وهنا بعض الأشياء الأخرى التي يجب على برنامج ضبط الوزن القيام بها: -
- تشمل مختلف مهني الرعاية الصحية: الأطباء وأخصائي التغذية والطبيب أو العالم النفسي و/أو مختص بالتدريب الوظيفي.
- قم بتقييم وزن ونمو وصحة طفلك قبل التسجيل في البرنامج وراقب هذه العوامل بعد التسجيل
- أنضم إلي البرنامج الذي يناسب سن وقدرات طفلك. فالبرامج المعدة لسن 4 سنوات تختلف عن تلك المعدة لمن هم في سن 12 سنة.
- شجع عائلتك على المحافظة على سلوك عادات الأكل الصحي والنشاط البدني بعد انتهاء البرنامج.

مصادر أخرى

- قد يساعدك دليل الهرم الغذائي في اختيار الأغذية الصحية لعائلتك. ويتوفر في مركز تعزيز السياسة الغذائية 703-305-7600 وعلى الموقع www.usda.gov/cnpp/pyrabklt.pdf
- هنالك أفكار لاستخدام دليل الهرم الغذائي بالنسبة للأطفال الصغار من سن 2-6 سنوات تستطيع أن تعلمهم ما الذي يجب أن يأكلوه لينمو ويصبحوا أصحاء. وتتوفر هذه الأفكار في مكتب مطبعة الحكومة الأمريكية 202-512-1800 وعلى الموقع www.usda.gov/cnpp/KidsPyra/PyrBook.pdf .
- الأكل الصحي والنشاط البدني مدي الحياة: يساعد طفلك بتوفير معلومات غزيرة للوالدين. يتوفر في شبكة معلومات ضبط الوزن (WIN) 1-877-946-4627 وعلى الموقع www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/parentips/tipforparents.htm .
- وتتوفر أفكار عن الأكل الصحي والنشاط البدني بالنسبة للأطفال والوالدين على الموقع www.Kidnetic.com .
- ويوفر الموقع www.KidsHealth.org معلومات حول التغذية واللياقة بالنسبة للأطفال
- ويجب الموقع www.bam.gov على الأسئلة المتعلقة بصحة جسم وعقل الأطفال.
- ويشجع الموقع www.verbnow.com الأطفال على أن يكونوا نشطين بدنياً.