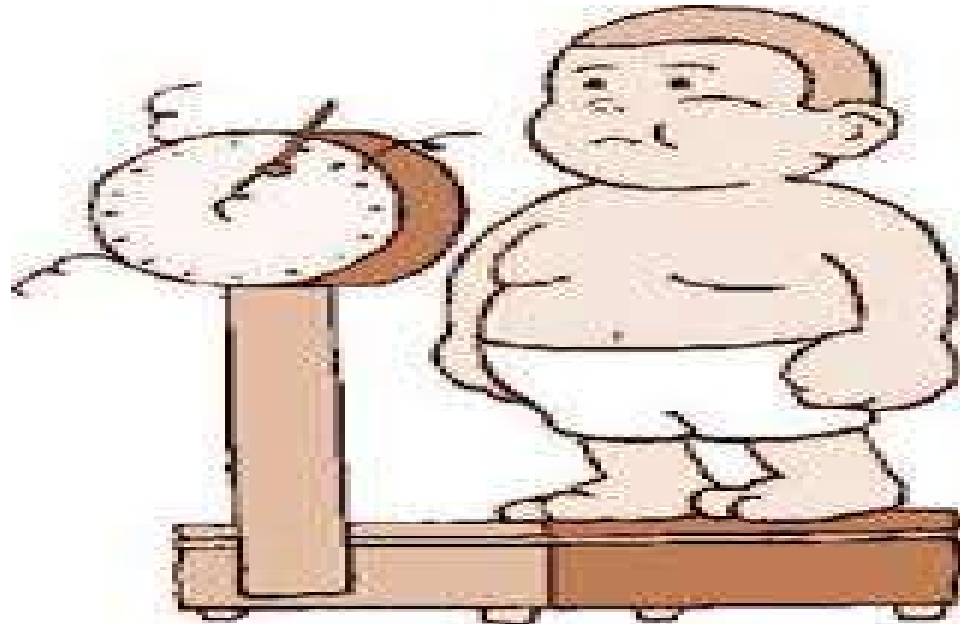


السمنة عند الاطفال



المحتوي

- ▶
- ▶ مقدمة
- ▶ تعريف السمنة عند الاطفال
- ▶ الاعراض المصاحبة للسمنة
- ▶ المشاكل المصاحبة للسمنة
- ▶ كيفية المحافظة على الوزن الطبيعي للاطفال
- ▶ الهرم الغذائي والتغذية الصحيحة للاطفال

مقدمة

- ▶ يعتبر زيادة الوزن من اخطر المشاكل خاصة عند الاطفال الذين يمثلون مستقبل الامة
- ▶ لذلك تلعب العناية بالاطفال دورا مهما في مستقبل الامة وتعتبر عاملا اساسيا يساعد على انشاء جيل سليم صحيا وعقليا

العقل السليم في الجسم السليم

تعريف السمنة عند الاطفال

- ▶ هي زيادة تراكم الدهون في الجسم التي قد تسبب الكثير من الاضرار
- ▶ وتحدث تلك الزيادة المفرطة بسبب حدوث خلل في منسب كتلة الجسم الذي يعد مؤشر بسيط لقياس الوزن نسبة للطول
- ▶ وهو يعرف بان وزن الشخص بالكيلو غرام مقسوم على مربع طولة بالمتر
- ▶ وذلك فان منسب كتلة الجسم الذي يساوى 25 او اكثر يعنى زيادة في القزن
- ▶ ومنسب كتلة الجسم الذي يساوى 30 او اكثر يعنى سمنة

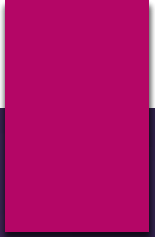
اسباب السمنه عند الاطفال

- ▶ ودة بسبب حاجات كتير

زى
ايبويه ؟

- ▶ اول حاجه انك بتتعد وقت طويل قدام التلفزيون
- ▶ وكمان بتاكل اكل مش مفيد وبطريقه غير صحيه
- ▶ مش بتلعب رياضه







بتاكل وتنام بعد الاكل



مش بتفطر الصبح وانت رايح
المدرسه
انك بتاكل حلويات واكل مقلي كثير

الاعراض هتظهر عليك



هتتنفس بصعوبه جدا وتنهج

مش هتقدر تلعب كل الالعاب

مع اصحابك

مش هتقدر تجري او تتنطط

ايه المشاكل اللي هتحصلك بسبب وزنك الزيادة

- ▶ **مش هتصرف تتنفس وانت نلجم**
- ▶ **ممكن يحصلك امراض كثير زي امراض القلب والسكر**
- ▶ **مش هتقدر تلحد نفسك**
- ▶ **وكمان اصحابك هيضمكو عليك**
- ▶ **وبكده ممكن يجيبك اكتئاب**
- ▶ **عشان كذا لازم تلحد بالك من اكلك وصحتك**
- ▶ **وزنك الزيادة ممكن يسببك مشاكل فالمرارة وبكده هتاكل ومش هتهضم وهتس بالأم في البطن**
- ▶ **وكمان وزنك الزيادة ممكن يسببك مشاكل في العظام بطنى ممكن يسببك اعوجاج فى الساقين و
يخلى عظامك ضعيف و يتكسر بسرعة من اقل حمله**



ازاي نمعن الوزن الزيادة ومشاكله عند الاطفال

- عدم تناول الشيكولاته والحلويات بين الوجبات حتى لاتغلق شهيته
- عدم تناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة





تنظيم أوقات وكميات
وأنواع الوجبات
الغذائية الثلاثة

الإهتمام
بوجبة
الإفطار

ازاي نمعن الوزن الزيادة ومشاكله عند الاطفال

- ▶ إعطاء الطفل الفواكه والخضار والعصائر الطبيعية بين الوجبات الأساسية الثلاثة



الهرم الغذائي





حارب السمنة