

# دليل التغذية والنشاط البدني للطفل





وزارة الصحة  
Ministry of Health



لإن الطفولة هي الوقت الحرج  
لتنمية المهارات المعرفية والاجتماعية  
والبدنية والحركية، والصحة  
هي الأمر الذي لا يمكن تأجيله،  
نقدم لكم هذا الدليل للعناية  
بصحة أطفالكم.

# لماذا تحدث السمنة؟

تراكم الدهون بالجسم بسبب تجاوز كمية الطاقة المستهلكة كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم،

ويحدث هذا نتيجة عدة أسباب منها كثرة تناول الطعام- قلة النشاط البدني وبعض العوامل الجينية.



## ماذا يمكن أن يحدث بسبب السمنة؟



بعض أنواع  
السرطان



بعض أمراض  
القلب



ارتفاع ضغط  
الدم



مرض السكري  
النوع الثاني

## ما هو الهدف من التعامل مع السمنة لدى الأطفال؟

الحفاظ على الوزن خلال نمو الطفل يؤدي  
إلى نقص مؤشر كتلة الجسم وبالتالي  
الوقاية من مخاطر وتبعيات السمنة.





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# مافائدة التقييم الطبي للسمنة وزيادة الوزن عند الطفل؟

متابعة وزن الطفل منذ الولادة، مع  
استمرار نمو الطفل خلال الزيارات  
الدورية لعيادة الطفل السليم



التنبية بوجود عامل وراثي عند إصابة أحد  
الوالدين بالسمنة أو السكري النوع  
الثاني او أمراض القلب والشرايين.



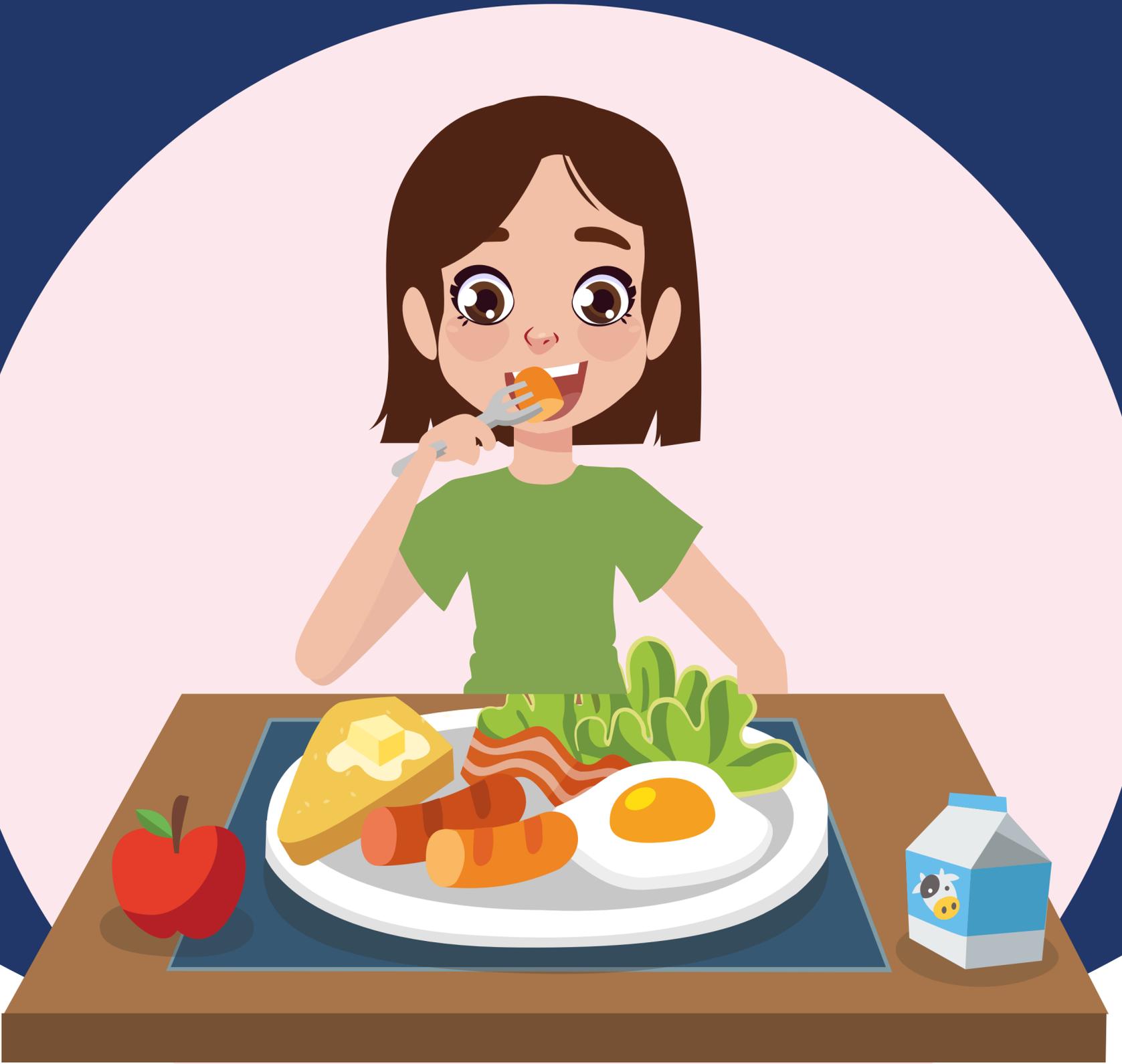
تقييم تطور الصحة البدنية والعقلية  
وبعض الأمراض المرتبطة بالسمنة  
مثل: ارتفاع ضغط الدم، آلام المفاصل،  
أعراض الجهاز الهضمي، مقاومة  
الجسم للأنسولين وصحة الأسنان.



عشر  
بصحة  
@LiveWellMOH

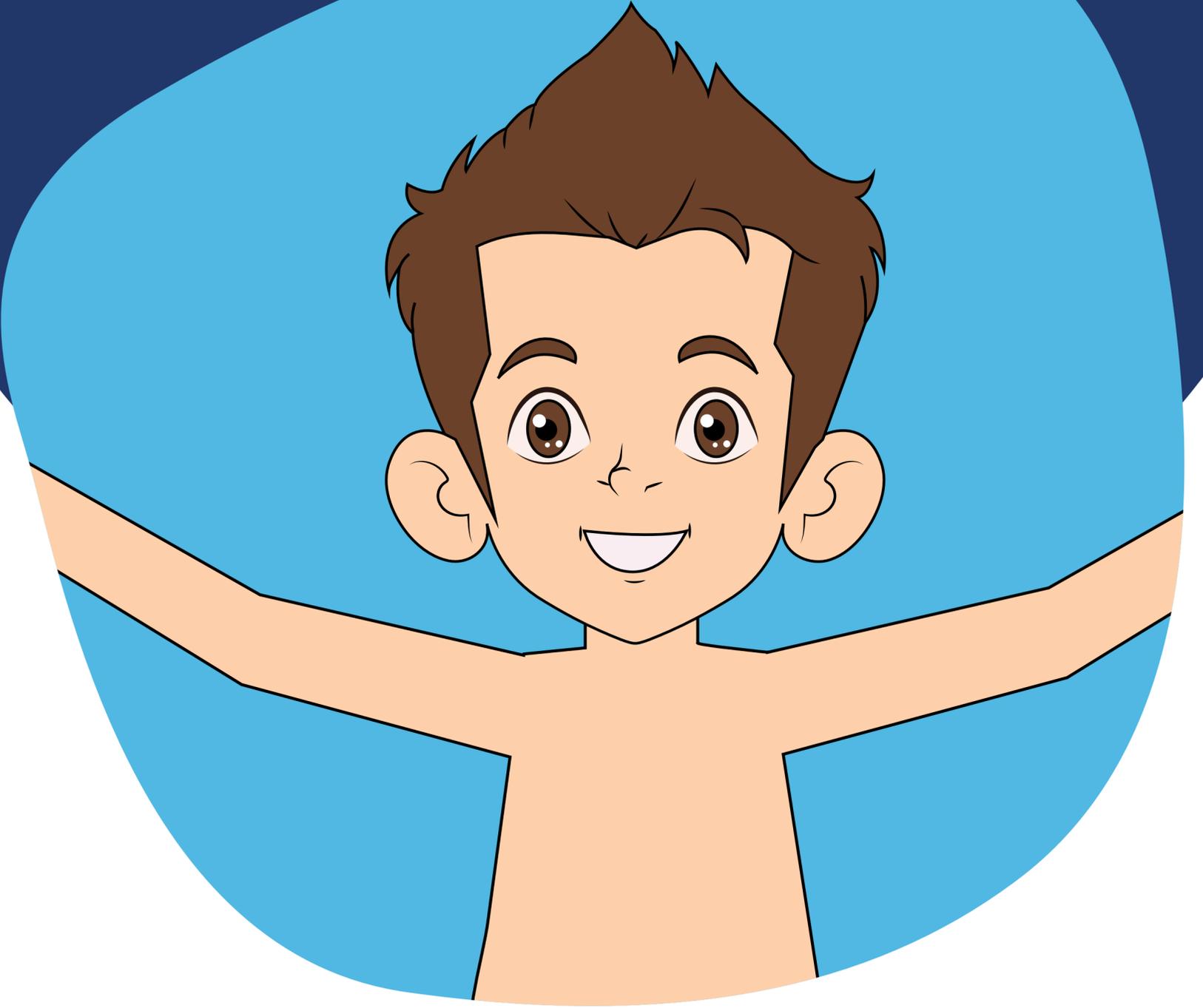
# كيف تساعد طفلك لتجنب السمنة؟

- تغيير السلوكيات المرتبطة بخطر الإصابة بالسمنة.
- اتباع السلوكيات الصحية اللازمة في التغذية.
- ممارسة النشاط البدني.





وزارة الصحة  
Ministry of Health



# النشاط البدني

مجهود يمنح أطفالنا أجساما سليمة..  
ومنفعة تصاحبهم طول العمر



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# ماهي فوائد النشاط البدني؟

يحسّن اللياقة العضلية ولياقة القلب  
والجهاز التنفسي.



يحسّن صحة العظام والصحة  
الوظيفية.



يحد من مخاطر الإصابة بفرط ضغط  
الدم وأمراض القلب التاجية والسكتة  
الدماغية وداء السكري والاكئاب.



يُعد ضرورياً لتوازن الطاقة للتحكم في  
الوزن.



عشر  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# إرشادات عامة لنشاط البدني للطفل:

يجب عدم ترك الأطفال الصغار أمام التلفزيون وغيره من الشاشات لساعات طويلة، وفقاً لإرشادات منظمة الصحة العالمية

## الأطفال بعمر سنة واحدة

أو أقل يجب عدم استخدام الشاشة للإلهاء والتسلية

## الأطفال بعمر 2-4 سنوات

يجب عدم استخدام الشاشات لأكثر من ساعة باليوم

تشجيع الطفل بالتدرج على أداء نشاط بدني من متوسط إلى عالي الشدة لمدة 60 دقيقة يومياً.

الأنشطة البدنية اليومية المناسبة للطفل مثل المشي، ركوب الدراجات، الوثب بالجل، استخدام السلاالم السباحة وكرة القدم.

تشجيع أفراد الأسرة جميعاً للمشاركة في النشاط البدني.



# النشاط البدني حسب عمر الطفل:



## بالنسبة للرضع (حتى عمر سنة واحدة):

- يجب أن يمارس الطفل نشاطا بدنيا عدة مرات في اليوم، بما في ذلك 30 دقيقة خلال اليوم يكون فيها راقدا على بطنه وهو مستيقظ.
- عدم الجلوس أمام الشاشات إطلاقا.
- النوم لمدة تتراوح بين 14 و17 ساعة، بما في ذلك الغفوات السريعة، وتنخفض إلى ما بين 12 و16 ساعة حين يكون عمر الطفل ما بين 4 إلى 11 شهرا.
- لا يجب تقييد الطفل (في عربة دفع أو مقعد سيارة أو حمالة) لأكثر من ساعة في المرة الواحدة.



## الأطفال بين عام واحد وعامين:

- ممارسة نشاط بدني ثلاث ساعات على الأقل في اليوم.
- عدم جلوس الطفل أمام الشاشات إطلاقا في عمر سنة واحدة، والجلوس أقل من ساعة واحدة يوميا للأطفال في عمر عامين.
- النوم 11 إلى 14 ساعة يوميا، بما في ذلك الغفوات السريعة.
- يجب ألا يُقيّد الطفل لأكثر من ساعة في المرة الواحدة، أو يجلس لفترات طويلة.



## للأطفال في سن 3 إلى 4 سنوات:

- ممارسة نشاط بدني لمدة ثلاث ساعات على الأقل يوميا، بما في ذلك ساعة على الأقل من النشاط البدني المعتدل أو المكثف.
- ساعة على الأكثر من الجلوس أمام الشاشات، وأقل من ذلك أفضل.
- النوم من 10 إلى 13 ساعة يوميا، يشمل القيلولة أو الغفوات السريعة.
- لا يجب تقييد الطفل لأكثر من ساعة في المرة الواحدة، أو الجلوس لفترات طويلة.



وزارة الصحة  
Ministry of Health



# التغذية السليمة للطفل

ليكون غذاء أطفالنا هو دوائهم..  
وليس مرضهم



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# إرشادات التغذية للأطفال حتى عمر خمس سنوات:

- الرضاعة الطبيعية الحصرية للطفل منذ الولادة وحتى اكتمال 6 أشهر من عمر الطفل
- إدخال الأطعمة الصلبة للطفل بعد عمر 6 أشهر بالتدرج
- تقديم ثلاث وجبات يوميا ووجبتين خفيفتين للطفل في عمر عام.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف ومنتجات الحليب التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون للأطفال أقل من العامين.
- إدخال منتجات الحليب قليلة الدسم تدريجيا للأطفال عند عمر عامين وذلك في حال نمو الطفل بشكل طبيعي.
- مراعاة نسبة الملح في الطعام للأطفال (أقل من 1 جرام في اليوم للطفل حتى عمر عام، والطفل من عمر عام إلى 3 أعوام لا تزيد الكمية عن جرام في اليوم، وبحد أقصى 3 جرام في اليوم للطفل من 4 إلى 6 أعوام)



# خمس دقائق للتغذية السليمة للطفل



## 01

### الأطفال الرضع والأطفال الصغار



- الاعتماد حصرياً على حليب الأم في تغذية الطفل الرضيع حتى عمر 6 أشهر وأطعام الطفل عند الجوع فقط في أي وقت خلال اليوم.
- عندما يكمل الطفل 6 أشهر من العمر يتم البدء بإدخال الأغذية التكميلية التي تحتوي على العناصر الغذائية الهامة والاستمرار في رضاعة الطفل حتى عمر عامين.
- عدم إضافة الملح أو السكر لأطعمة الطفل.

## ?

### لماذا حليب الأم؟

- يعطي الرضيع كافة العناصر الغذائية والسوائل اللازمة له للنمو والتطور لـ 6 أشهر الأولى من العمر.
- الطفل المعتمد على حليب الأم في تغذيته يكون أكثر مقاومة للإصابة بالأمراض مثل الإسهال والتهاب الجهاز التنفسي والتهابات الأذن.
- يكون الطفل المعتمد على حليب الأم أقل خطراً للإصابة بالأمراض غير المعدية مثل أمراض القلب والسكري

## 02

### تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت

- استخدام الزيوت النباتية غير المشبعة (مثل زيت الزيتون وزيت الذرة) أكثر من الدهون الحيوانية والزيوت المشبعة (مثل الزبدة والسمن وزيت النخيل).
- اختيار اللحوم البيضاء (الدواجن) والأسماك والتي تحتوي على نسب أقل في الدهون من اللحوم الحمراء.
- عدم الإكثار من تناول اللحوم المصنعة لأنها تحتوي على نسب عالية من الدهون والأملاح.
- تناول الحليب ومشتقاته قليلة الدسم أفضل من الكاملة الدسم.
- تجنب الأغذية المصنعة والمخبوزة والمقلية التي تحتوي على دهون مصنعة متحولة (مهدرجه).



لماذا؟



لأن تناول كميات كبيرة من الدهون أو الزيوت، خاصة الدهون المشبعة والدهون المتحولة يؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات.

## 03

### التقليل من تناول الملح والسكر



- التقليل من الملح والتوابل وخاصة الصوديوم (مثل صلصة الصويا)
- تقليل تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على كميات من السكر والملح
- تقليل المشروبات المحلاة بالسكر مثل (الحليب الزبادي بالنكهات، والعصيرات)



### لماذا؟

- تناول الطعام مرتفع الصوديوم والأملاح يجعل الشخص عرضة لارتفاع ضغط الدم الذي يزيد من خطورة الإصابة بأمراض القلب والجلطات.
- الأشخاص الذين يتناولون السكر أكثر عرضة لزيادة الوزن والسمنة وخطر الإصابة بتسوس الأسنان.
- الأشخاص الذين يقللون من السكر في طعامهم يقل خطر اصابتهم بالأمراض غير المعدية مثل أمراض القلب والجلطات.

## 04

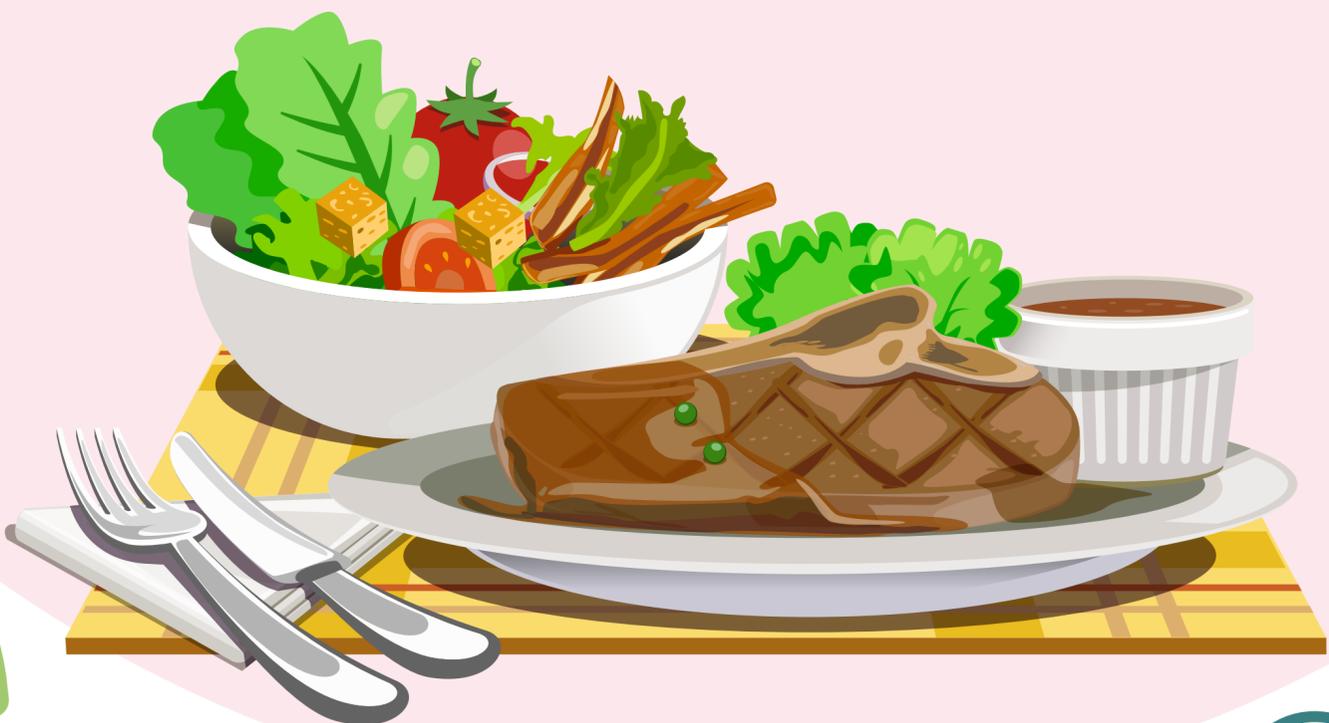
### تناول أغذية متنوعة

- تناول أنواع متنوعة من الطعام ك:  
الحبوب: القمح والشعير والذرة والأرز  
النشويات: البطاطس والبطاطا  
البقوليات: العدس والفاول  
الخضروات والفواكه
- والأطعمة التي من مصادر حيوانية مثل:  
اللحوم والأسماك والبيض واللبن.

## ؟

### لماذا؟

- تناول الأغذية الكاملة و المتنوعة والطازجة يوميا يساعد الأطفال على الحصول على الكميات المناسبة من العناصر الغذائية اللازمة للنمو والتطور بشكل سليم.



## 05 الإكثار من تناول الخضروات والفواكه

- يجب تناول الأنواع المختلفة من الخضروات والفواكه.
- تجنب طهي الخضروات والفواكه أكثر من اللازم حتى لا تفقد الفيتامينات التي تحتوي عليها.
- عند اختيار الخضروات أو الفواكه المعلبة أو المجففة يتم تجنب التي يضاف إليها الملح أو السكر.



؟

لماذا؟

- تعد الخضروات والفواكه مصدر هام للفيتامينات والمعادن والألياف والبروتينات النباتية ومضادات الأكسدة، ويعد الأشخاص الذين يتناولون الخضروات والفواكه بكثرة أقل عرضة لخطر الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن وأمراض القلب والسكري.

# الحصص التي يوصي بها دليل الأغذية حسب الفئة العمرية كل يوم

## الاطفال بعمر 2-3



منتجات  
الحبوب



الخضار  
والفواكه



الليب  
وبدائله



اللحوم  
وبدائلها



## الاطفال بعمر 4-8



منتجات  
الحبوب



الخضار  
والفواكه



الليب  
وبدائله



اللحوم  
وبدائلها



# هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH