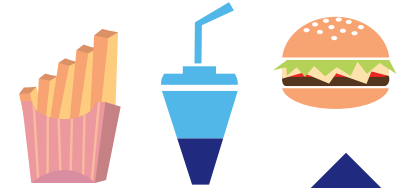


عالمياً هناك أكثر من
٤٠ مليون طفل تحت سن ٥ سنوات
يعانون من زيادة الوزن أو السمنة

ماهي السمنة؟

السمنة

هي تراكم غير طبيعي
للدون
في الجسم إلى درجة
تهدد الصحة



من أسباب السمنة

- العادات الغذائية غير الصحية : تناول الكثير من الأطعمة عالية السعرات الحرارية كالمشروبات الغازية والحلويات.
- قلة النشاط البدني كالجوس لمدة طويلة لمشاهدة التلفزيون والألعاب الإلكترونية.
- عادات الأكل الخاطئة في محيط الأسرة .



مضاعفات السمنة لدى الأطفال

- ١ المضاعفات المرضية.
- ٢ المضاعفات الاجتماعية والنفسية.
- ٣ مضاعفات تظهر عند الكبر.

المضاعفات المرضية



زيادة
خطراً للإصابة
بداء السكري
(النوع الثاني)

مشاكل
تنفسية
عند اللعب
والنوم

أمراض القلب
والأوعية
الدموية

أضرار
على المفاصل

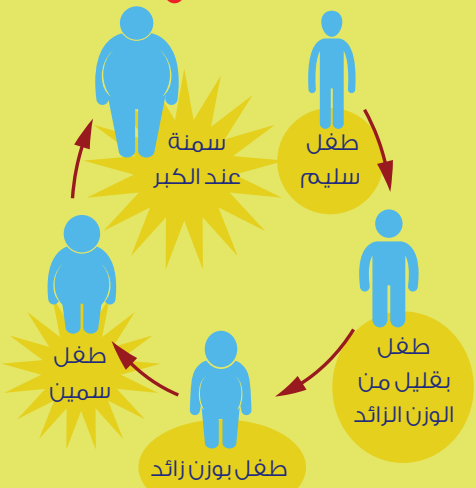
المضاعفات الاجتماعية والنفسية

قد يشعر الطفل المصاب بالسمنة بالعزلة والتفرقة نتيجة لما يواجهه من تعليقات ساخرة و جارحة على بدائه من الناس وأقرانه الأطفال. مما قد يؤدي لعدم الثقة بالنفس و الإنعزال و الوحدة.

مضاعفات تظهر عند الكبر

سمنة الأطفال تستمر عادة إلى مراحل العمر المتقدمة ويصعب التخلص منها عند الكبر.

مراحل تطور السمنة ومضاعفاتها عند الأطفال



سمنة الأطفال مؤشر هام و إنذار مبكر لضرورة زيارة
و استشارة الطبيب لتفادي الأمراض و حماية طفلك..!





المملكة العربية السعودية
وزارة الصحة
الإدارة العامة لمكافحة
الأمراض الوراثية المزمنة



نصائح عامة
للوفاية من
زيادة الوزن أو السمنة
لدى الأطفال

السمنة لدى الأطفال

- عودُ طفلك على تناول وجبة الإفطار بشكل يومي.
- شجّع طفلك على تناول خمس حصص من الفواكه والخضار يومياً.
- قلّل ساعات مشاهدة التلفاز والألعاب الإلكترونية إلى أقل من ساعتين يومياً.
- شجّع طفلك على القيام بنشاط بدني لا يقل عن ساعة في اليوم.
- الابتعاد عن المشروبات الغازية والعصائر المحلاة.
- قلّل من الوجبات السريعة عالية السعرات الحرارية والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات.

غذاء سليم = طفولة سعيدة وصحة أفضل

" أن طبيبك هو شريكك في رعاية طفلك "
من المهم أن تسأل طبيبك عن وزن طفلك
لتجنب إصابته بأي مشاكل صحية .

تذكر

@OCP_KSA @SaudiMOH
هاتف مجاني ٨٠٠ ٢٤٩ ٤٤ ٤٤
www.moh.gov.sa