

السمنة عند الأطفال. [1]

يعني مصطلح "السِّمَنَة" وجودَ كمِّية زائدة من الدُّهون في الجسم. والأمرُ هنا مختلف عن أن يكونَ المرء زائد الوزن، فهذا مجرَّد زيادة في وزن الجسم. لكنَ المصطلحين يعنيان أنَ وزن الشخص أزيَد مما يعدُّ صحياً بالنسبة لطوله. ينمو الأطفال بمعدَّلات مختلفة؛ وهذا يعني أنَه لا يكون من السهل دائماً أن نعرف متى يكون الطفل سميناً ومتى يكون زائد الوزن فحسب. لابدَ من جعل الطبيب يقيس طول الطفل ووزنه لتحديد ما إذا كان ضمن المجال الصحِي السليم.

إذا كان اللجوءُ إلى برنامج لتخفيف الوزن أمراً ضرورياً، فمن الأفضل أن تشترك العائلة كلها في ممارسة العادات الصحِّية حتى لا يشعرَ الطفل أنَه يتميَز بمعاملة خاصة. ومن الممكن تشجيع عادات الأكل الصحي من خلال تقديم مزيد من الفاكهة والخضار، والتقليل من شراء المشروبات الغازية والأطعمة ذات السعرات الحرارية الزائدة، إضافةً إلى الأطعمة الخفيفة ذات المحتوى المرتفع من الدُّهون. ومن الممكن أيضاً أن تكونَ ممارسة النشاط الرياضِي أمراً مفيداً حتى يتغلَّبَ الطفل على السِمنَة أو زيادة الوزن. يحتاج الطفل إلى ممارسة نشاط بدني مُدَّةَ ستِين دقيقة كلَ يوم.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers