

عادات صحية ووزن صحي: نصائح عملية لطفلك ولعائلتك

هناك الآن عدد من الأطفال أكثر من أي وقت مضى يزيد وزنهم على الوزن الصحي، لكن هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك وعائلتك على الأكل الجيد وزيادة نشاطهم والبقاء بصحة جيدة.



ما هو 'الوزن الصحي'؟

يحتاج الأطفال إلى النمو، لكنهم يكونون بأفضل صحة إذا ظلّ وزنهم ضمن معدّل وزن معيّن مع نموّهم. هذا الوزن هو الوزن الصحي المناسب لسنتهم.

ما سبب أهمية الوزن الصحي؟

يغلب أن يتمتّع الأطفال الذين يكون وزنهم صحيًا خلال نموّهم بمزيد من اللياقة البدنية والصحة وفي الغالب بمزيد من السعادة أيضًا. ومن المرجّح كذلك أن يزيد مستوى تقديرهم لأنفسهم وثقتهم بأنفسهم وأن تقلّ إمكانية المشاكل التي يواجهونها في المدرسة.

كيف يمكنني أن أعرف ما إذا كان وزن طفلي صحيًا؟

إن واحدًا من كل أربعة أطفال في أستراليا يزيد وزنهم على الوزن الصحي، لذا فليس من السهل دائمًا أن تعرف ما إذا كان وزن طفلك صحيًا بالنسبة لسنته. اطلب من الطبيب أو الممرّض أن يقيس طول طفلك ووزنه، وسجّل هذه الأرقام على بيان النمو للتأكد ممّا إذا كان وزن طفلك صحيًا بالنسبة لطوله وسنته.

هل من المحتمل أن يتخلّص طفلك من

الوزن الزائد من تلقاء نفسه؟

كلا. فمعظم الأطفال لا يتخلّصون من وزنهم الزائد مع نموّهم إلا إذا أجريت تغييرات على عادات أكلهم وممارستهم الأنشطة.

والعادات التي يتعلّمها طفلك الآن هي العادات التي تظل معه عندما يصبح بالغًا. إذا كان وزن طفلك الآن أعلى من الوزن الصحي، فقد تحتاج إلى إجراء بعض التغييرات على أسلوب حياة عائلتك بأكملها.

لكن هناك خبرًا سارًا: يمكنك فعل الكثير من الأشياء لمساعدة جميع أفراد عائلتك على تطوير عادات أكل صحية أكثر والقيام بأنشطة دائمة.

كن قدوة جيدة

يتعلّم الأطفال بتقليد الآخرين. ومن أفضل الطرق لمساعدة طفلك على أن يمارس الأنشطة وأن يأكل جيدًا هو أن تقوم أنت وعائلتك بفعل ذلك أيضًا.

بيّن لعائلتك أن ممارسة الأنشطة شيء ممتع بالذهاب للمشي أو اللعب في الحديقة العامة بدلاً من لعب ألعاب الشاشة أو مشاهدة التلفاز.

لا يستطيع طفلك أن يقوم بذلك بدونك. إذا اختار كلّ أفراد العائلة أتعمة صحية ومارسوا الأنشطة فسيكون من الأسهل أن يبقى طفلك بصحة سليمة للمدى الطويل.

ما هي النتائج إذا كان وزن طفلي أعلى من الوزن الصحي؟

قد تنشأ لدى الأطفال الذين يزيد وزنهم على الوزن الصحي مشاكل صحية في مرحلة الطفولة، مثل الربو ومشاكل في النوم ومشاكل المفاصل وارتفاع ضغط الدم ومرض الكبد.

كما أن الأطفال الذين يزيد وزنهم على الوزن الصحي أكثر عرضة لأن يصبحوا زائدي الوزن عندما يصبحون بالغين، ممّا يزيد من خطر إصابتهم بأمراض القلب والسكري والسرطان.

لماذا وزن طفلي أعلى من الوزن الصحي؟

يختلف كل طفل عن الآخر، ويغلب أن يرتفع وزن بعض الأطفال أكثر من البعض الآخر. إذا كان طفلك من الأشخاص الذين يرتفع وزنهم بسهولة، فإنه من المهم أكثر أن يأكل جيدًا ويمارس مزيدًا من الأنشطة. راقب عن كثب كمية الطعام التي يتناولها طفلك، لأن الأطفال الصغار لا يحتاجون إلى نفس كمية الطعام التي يحتاجها الأطفال الكبار والبالغون.



healthykids
for professionals

للإطلاع على مزيد من النصائح العمليّة للعادات الصحيّة، زُر الموقع
makehealthynormal.nsw.gov.au

لمعرفة الموارد المهنية المتعلقة بالصحة، زُر الموقع
pro.healthykids.nsw.gov.au

ما الذي يمكنني أن أفعله إذا كان وزن طفلي أعلى من الوزن الصحي؟

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على أن يعيش حياة صحية. فيما يلي ٨ نصائح عملية بسيطة لمساعدتك.

٨ عادات صحية

اشرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية أو العصير أو الكورديال

ليكن هدفك تناول ما لا يقل عن خمسة مقادير من الخضراوات ومقارزين من الفواكه كل يوم بالنسبة للبالغين سنتين إلى ٣ سنوات، تناول مقادير ونصف من الخضراوات ومقدارًا من الفاكهة

احصل على مدة كافية من النوم

يوصى بهذا على مدى ٢٤ ساعة:
١٠ ساعات - ساعة للبالغين ٣ - ٥ سنوات
يوصى بهذا خلال ليلة واحدة:
٩ ساعات - ساعة للبالغين ٥ سنوات - ١٣ سنة
٨ - ١٠ ساعات للبالغين ١٤ - ١٧ سنة

مارس نشاطًا لمدة ساعة على الأقل يوميًا، كل يوم

ابدأ كل يوم بفتور صحي



إن تغيير العادات أمر صعب. لذا ليس عليك القيام بها كلها معًا. اختر واحدة منها وقوموا بممارستها كعائلة معًا ثم أضف واحدة أخرى، إذ أن ممارسة العادات الصحية مفيدة لجميع أفراد العائلة.

بعض النقاط الهامة

- أخبر طفلك أنك تحبه مهما كان وزنه، وأنتك تريده أن يكون بصحة جيدة وسعيدًا. لا تدع أي فرد في العائلة يعلق عليه أو يضايقه بشأن وزنه.
- أصغ إلى أي أمر قد يقلق طفلك بشأن وزنه. يحتاج الأطفال إلى الشعور بأنهم مدعومون وأن يعرفوا أن أهم شيء هو أن يأكلوا جيدًا وأن يمارسوا الأنشطة دائمًا.
- ركز على العادات الصحية للعائلة بأكملها. إذا اشترك جميع أفراد العائلة في ممارسة العادات الصحية فإن الجميع سيتمتعون بمزيد من الصحة.



من أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

يُرجى التحدث مع طبيب العائلة إذا كنت قلقًا بشأن صحة طفلك أو عائلتك.

توجد في هذه المواقع معلومات كثيرة لمساعدتك:

healthykids.nsw.gov.au

makehealthynormal.nsw.gov.au

لمساعدة عائلتك هناك أيضًا برامج مجانية للأطفال والوالدين.

Go4FUN
HEALTHY ACTIVE HAPPY KIDS

برامج مجانية للأطفال

Go4Fun برنامج مجاني مدته ١٠ أسابيع يختص بأسلوب الحياة الصحي للأطفال البالغين ٧ سنوات - ١٣ سنة من العمر الذين يزيد وزنهم على الوزن الصحي.

لمعرفة المزيد أو للتسجيل اتصل على الرقم 1800 780 900

get healthy
Information & Coaching Service

برامج مجانية للوالدين ومقدمي الرعاية

Get Healthy Service (خدمة بناء

الصحة الجيدة) هي خدمة تدريب صحي هاتفية شخصية مجانية لأي شخص فوق سن ١٦ عامًا.

اتصل على الرقم 1300 806 258 للبدء.