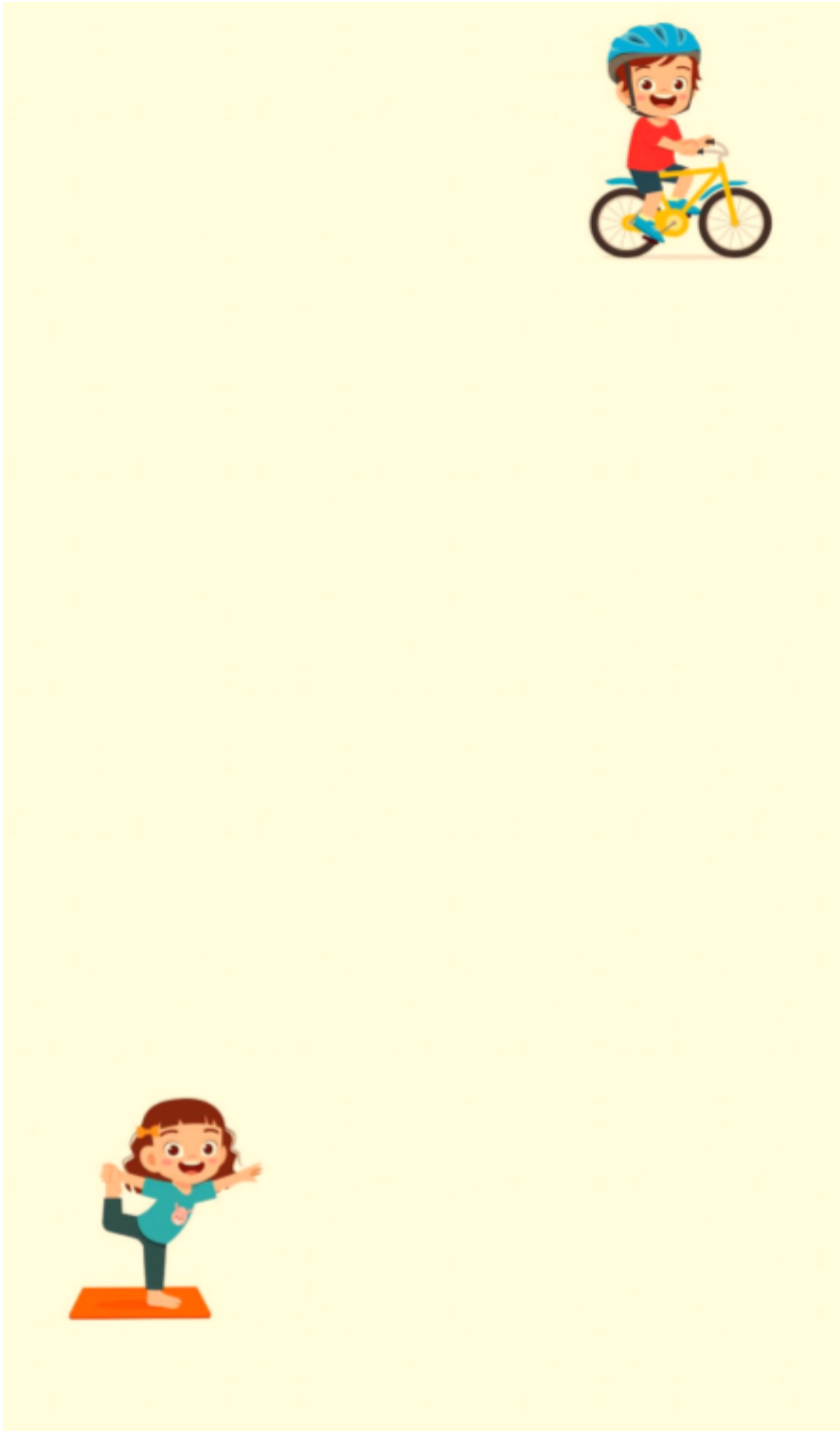




نصائح للوالدين لتقليل خطر السمنة عند الأطفال



anwar.s.99

محاولة تجنب والتقليل من عادة تناول.1
الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو اللعب باستخدام
الحاسوب لأن ذلك ينسي الشعور بالشبع
والإفراط في تناول الطعام بسبب عدم التركيز

شراء عدد أقل من المسليات عالية السعرات 2.
وقليلة العناصر الغذائية حيث تحتوي على كمية
اعلى من الدهون المصنعة والسكر مثل
(الشوكولاتة والبسكويت والكعك) فلا تعتبر
أطعمة يومية، ومع ذلك عدم حرمان الأطفال
منها حيث الاعتدال مطلوب

قوموا بوضع وجبات خفيفة بين الوجبات 3.
الرئيسية بحيث تكون صحية على سبيل المثال
حصة من الفواكه والحبوب الكاملة مثل
الفشار، الترمس وغيرها



تجنبوا تصنيف الأطعمة على أنها "جيدة" أو 4.
"سيئة", حيث يمكن أن تكون جميع الأطعمة
باعتدال جزء من نظام غذائي صحيّ

شاركوا اطفالكم في التسوق وإعداد الوجبات 5.
لان ذلك يحفزهم على تناول الطعام الذي ساعدوا
في احضاره واعداده

احرصوا ان يكون طعام طفلكم متوازن 6.
يحتوي على جميع العناصر الغذائية وأيضا
تناولوا الأطعمة المفيدة امام اطفالكم، لان قدوة
الأطفال الأولى هي الوالدين

مارسوا النشاط البدني مع اطفالكم مثل: المشي، 7.
ركوب الدراجة، السباحة ونط الحبله وغيرها من
الأنشطة المنزلية الممتعة وتوفير مكان قريب
ومناسب للعب وأيضا قوموا بتحديد الوقت الذي
يستغرقه طفلكم في مشاهدة التلفاز ولعب العاب
الفيديو من نص ساعة الى ساعة لأن الزيادة في
ذلك يؤدي الى الخمول والكسل وقلة النشاط البدني
وبالتالي زيادة الوزن

قوموا بزيارة أخصائي التغذية مع اطفالكم 8.
لزيادة معلوماتكم عن التغذية الصحية وأخذ
المشورة

Prepared by: Anwar Saidi

Student number: 11717005

Course name: Special topics in Nutrition and Food

**Science Department name: Nutrition and food
processing**