

! سمنة الأطفال





◆ السمنة في مرحلة الطفولة

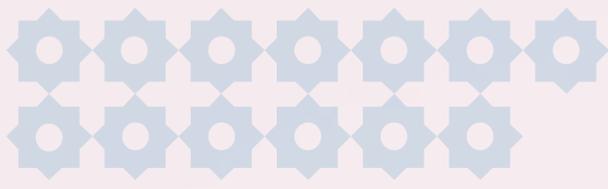
◆ كيف تبدأ السمنة عند الأطفال؟

◆ مسببات السمنة لدى الأطفال

◆ مفاهيم خاطئة

◆ الآثار الصحية لسمنة الأطفال





السمنة في مرحلة الطفولة أزمة عالمية للصحة العامة

حوالي 41 مليون طفل
أقل من 5 سنوات، يعانون
من زيادة الوزن



حوالي 340 مليون طفل
تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 19 عاماً
يعانون من زيادة الوزن أو السمنة

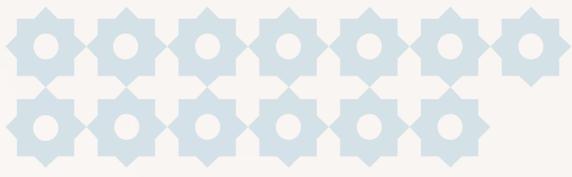


1 من كل 5 أطفال
يعاني من زيادة الوزن على مستوى العالم



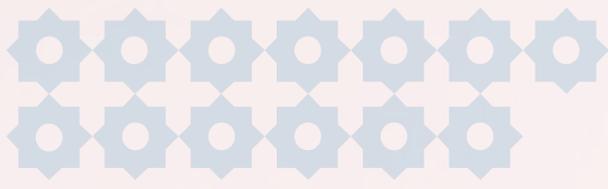
حوالي 81%
ممن تتراوح اعمارهم بين 11 إلى 17 عاماً، لا
يمارسون النشاط البدني حسب المدة الموصى
بها (ساعة واحدة على الأقل في اليوم)





كيف تبدأ السمنة عند الأطفال؟ وكيف تتحول إلى مشكلة صحية؟





مسببات السمنة لدى الأطفال

قلة مشاركة الأطفال البدناء
في الأنشطة الجماعية
وبالتالي زيادة أوزانهم أكثر

7

1

سكري الحمل

تناول الأطعمة الغنية
بالسكر والدهون والملح

2

قلة النشاط البدني

6

قلة الوعي بأهمية
التغذية المتوازنة

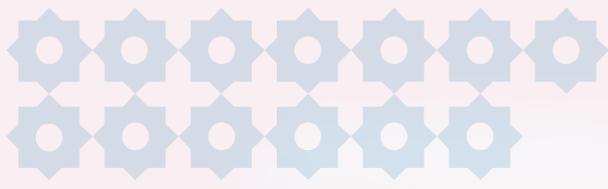
3

اعتقاد أن الطفل
البدن هو طفل صحي

5

التسويق المكثف من
الشركات للأطعمة و
المشروبات الغير صحية

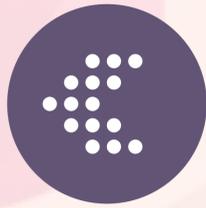
4



مفاهيم خاطئة عن السممنة لدى الأطفال

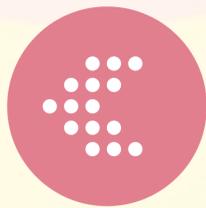


للسممنة أضرار بالغة على
الأطفال من الناحية
النفسية والصحية والعقلية

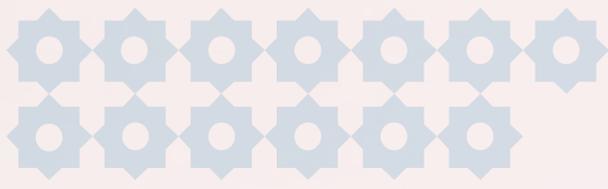


تعتقد بعض الأمهات أن
السممنة المفرطة لدى
الأطفال دليل على الصحة

من الصعب جداً السيطرة
عليها لأن الحمية تستطيع
إنقاص حجم الخلايا الدهنية
ولا يمكنها إنقاص عددها



السممنة المفرطة في
الشهور الأولى من عمر
الطفل يمكن السيطرة
عليها عند البلوغ

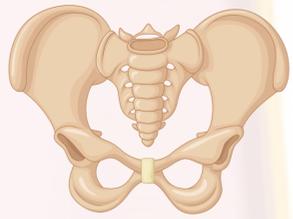


الآثار الصحية لسمنة الأطفال

1. ضعف الثقة بالنفس
2. الاكتئاب



1. أمراض الكبد
2. مرض الكبد الدهني



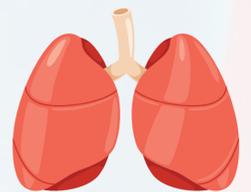
ألم الحوض و الأطراف



1. أمراض القلب
2. ارتفاع ضغط الدم
3. ارتفاع الكوليسترول



سكري النوع الثاني



1. انقطاع التنفس أثناء النوم
2. الربو

ألم أسفل الظهر



1. ألم
2. انحناء الساق



الارتجاع المعدي المريئي

اضطراب الدورة الشهرية
وتكيس المبايض عند الإناث

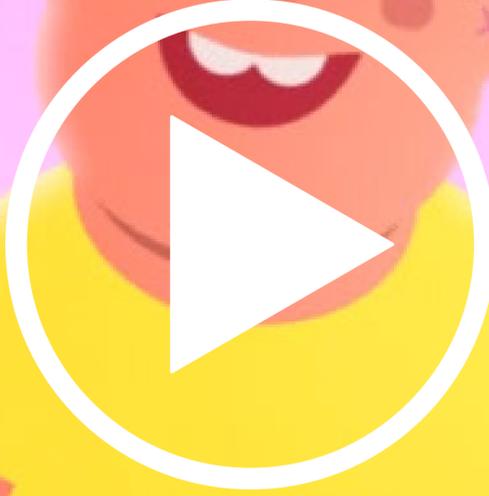


القدم المسطحة



سلا متاك

Salamatak

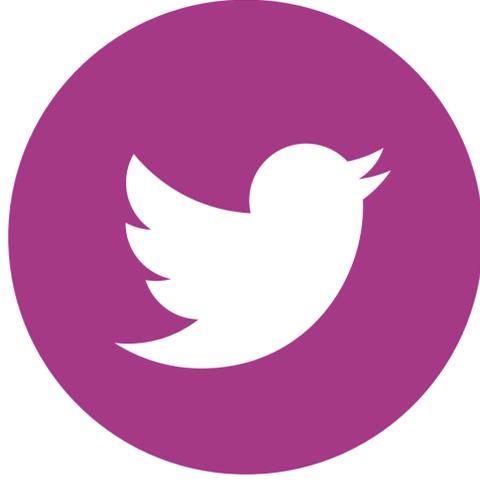


سمنة الأطفال

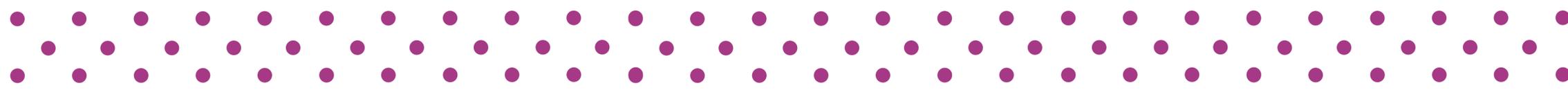
Salamatak.life

سلا متاك

Salamatak



خل غيرك يستفيد



اضغط هنا

و شارك الملف على تويتر

Tweet



سلامتاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

