

## التغذية

### بدانة الأطفال وبعض النصائح



## إن نسبة الأطفال البدنيين تتزايد في لبنان والعالم

وإذا تجاوز الطفل معدل الوزن المناسب وهو في السادسة من عمره أو أقل، تزايد احتمال البدانة عند الكبر.

إن البدانة المبكرة قد تؤدي إلى عدة أمراض صحيّة ومنها أمراض القلب. مرض السكري، إرتفاع الكولسترول ومشاكل أخرى.

## بعض الإرشادات العامة

إن إحترام الطفل لمواعيد الوجبات الأساسية ومنعه من تناول الأطعمة الإضافيّة، تساعد للمحافظة على وزنه السليم.  
يجب أن نخفف من كمية الحلويات والسكريات خاصة للأطفال من عمر ٦-١٢ سنة لأنهم معرّضين لتسوس الأسنان.  
يجب منع الطفل من مشاهدة التلفزيون باستمرار وكلما حلوا له لأن ذلك يدفعه إلى الإكثار من أكل المقبلات والحلويات خارج مواعيد الوجبات، فيكتسب وحدات حرارية مفرطة وبالتالي بعض الكيلوغرامات الزائدة. بالإضافة إلى أن مشاهدة التلفزيون يخفف من نسبة الحركة والوقت الكافي لممارسة الرياضة والنشاطات الأخرى.  
أهم أركان غذاء الطفل هي وجبة الفطور فهي تشكل ربع إلى ثلث حاجاته اليوميّة، كما أنّها تزوّده بالطاقة الأساسيّة للتركيز والانتباه في المدرسة.

يجب الإنتباه إلى طعام الطفل في المدرسة لأنّه قد يكون غنيّ بالسكريات والدهنيات والسعرات الحراريّة مثل الشوكول، بطاطا تشيبس والمشروبات الغازيّة... لذا يجب إستبداله بالفاكهة والخضار الموسميّة والسندويشات ذات قيمة غذائيّة (جبنة، لبننة...)

## تغذية أفضل لحياة أفضل

BETTER NUTRITION  
FOR BETTER LIFE