

في يومها العالمي.. كيف يمكن حماية الأطفال من السمنة؟



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-03-05

تأتي مناسبة اليوم العالمي للسمنة في الرابع من مارس من كل عام لتذكير الناس بضرورة مواجهة السمنة التي لها آثار سلبية بالغة، ليس فقط على الصحة العمومية، ولكن كذلك على الإنتاج الاقتصادي.

ومن أكثر الفئات العمرية التي باتت تعاني من السمنة، هناك فئة الأطفال، إذ تشير أرقام منظمة الصحة العالمية إلى معاناة 39 مليون طفل عبر العالم، على الأقل، من السمنة. وهناك اعتقاد أن الرقم أكبر من هذا، وأن الظاهرة في تزايد كبير.

ولحماية طفلك، هناك أطعمة ووجبات غذائية يجب التركيز عليها بشكل كبير، ومن ذلك، تناول الخضراوات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة. صحيح أن هذا ليس سهلاً بسبب تبرم الأطفال من تناول بعض أنواع الخضر مثلاً، كالقرنبيط والجزر والبصل والفاصولياء الخضراء، لكن

هناك حلول كثيرة منها مزج هذه الخضراوات بأغذية يفضلها الطفل، أو منحه بعضها نيئة كوجبة خفيفة عندما يحس بالجوع.

وينصح المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها كذلك منها بتناول الأطفال للمنتجات الحليبية قليلة الدسم، ومن ذلك اللبن (الزبادي) والجبن، وكذلك الأغذية الغنية بالألياف كالفاصوليا البيضاء، والأغذية المليئة بالبروتين كالأسماك والدجاج، وشرب كميات كافية من الماء.

وإذا كانت هذه هي الأغذية المفضلة لنظام غذائي صحيح سواء عند الأطفال أو عند الكبار، فإن هناك منتجات وأغذية تضرّ بالأطفال ، ويمكنها أن تتسبب في زيادة أوزانهم بشكل سلبي.

ومن ذلك فالسكريات غير الطبيعية، أي المنتجات التي تحتوي على السكر المضاف، ومنها المشروبات الغازية والبسكويت المحلى وكذلك مجموعة من الأطعمة الجاهزة فائقة المعالجة التي يعتقد أنها صحية لمجرد توفرها على مكونات صحية، لكن هي الأخرى تتوفر على السكر وعلى دهون مشبعة ويتم تحضيرها بشكل غير صحي.

كذلك يجب تفادي الوجبات السريعة التي تتوفر على نسب كبيرة من السعرات الحرارية وتوجد عادة عند عدد من سلاسل مطاعم الأكل السريع.

إضافة إلى ذلك، تشير الخبيرة سوزانا فيغاند، من الموقع الألماني أبوتيكن أومشاو، إلى أن تغذية الأطفال مشروع أسري، وتنصح بتفادي اتباع حمية واحدة، لأن الوزن قد يعود بعد انتهاء الحمية، وأن يكون النظام المتبع هو ثلاث وجبات صحية في اليوم، فضلاً عن وجبتين خفيفتين.

كما ينصح المركز الصحي لجامعة روشستر الأمريكية بأنه يجب على الآباء أن يشكّلوا قدوة لأبنائهم في الأكل الصحي، وأن يتم تشجيعهم كذلك على النشاط الحركي مرة واحدة في اليوم، وتقليل وقت مشاهدة الهواتف والتلفزيون، وكذلك تعويدهم على الأكل فقط عندما يحسون بالجوع، وتجنب جعل الطعام مكافأة لهم إذا قاموا بشيء جيد، وكذلك تجنب حرمانهم منه كأداة عقاب، والحرص على نومهم بشكل جيد.





UAE71NEWS