



السمنة عند الأطفال

Version en arabe

احموا طفلكم ضد أخطار السمنة

على مدى السنوات الـ 25 الماضية، تضاعفت ثلاث مرات تقريبا معدلات البدانة عند الأطفال والشباب في كندا. هذه إحصائية مثيرة للقلق، لأن الوزن الزائد له آثار سلبية كثيرة على صحة الأطفال.

هل كنتم تعلمون؟

يرتبط الاستهلاك المفرط للمشروبات السكرية بالسمنة لدى الأطفال.

لمساعدة الأطفال على الحفاظ على وزن صحي، يوصي الدليل الكندي للأغذية على الحد من المشروبات الغازية والمشروبات السكرية الأخرى. شجعوهم على سد ظمأهم بالماء.

إذا كان لديهم زيادة مفرطة في الوزن، الأطفال أكثر عرضة لتطوير العديد من المشاكل الصحية أثناء مرحلة الطفولة وطوال حياتهم، بما في ذلك:

الصحة البدنية

- ❖ ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب؛
- ❖ داء السكري من النوع 2؛
- ❖ توقف التنفس أثناء النوم ومشاكل تنفسية أخرى؛
- ❖ دورة الشهرية غير طبيعية أو مختل؛
- ❖ مشاكل في العظام والمفاصل؛
- ❖ مشاكل التوازن.

الصحة النفسية

- ❖ تدني احترام الذات والنظرة السلبية لجسده؛
- ❖ الاكتئاب.

الصحة الاجتماعية

- ❖ الشعور بالحكم تجاهه.
- ❖ أن يكون هدفا للسخرية أو للترهيب.

ومن المحتمل أن مشاكل الوزن التي تطورت في مرحلة الطفولة تستمر حتى سن البلوغ.. احتمال بقاء السمنة لمراهق بدين في مرحلة البلوغ هو 80%.

ساعدوا طفلكم على الحفاظ على وزن صحي- نصائح للآباء

ساعدوا طفلكم على أكل أطعمة صحية

بإتباع الدليل الغذائي الكندي، سوف تكون عائلتكم قادرة على تلبية احتياجاتها الطاقوية و الغذائية. بصفتكم آباء، أعطوا مثلا لطفلكم بإتباع نظام غذائي صحي. ابدؤوا بأخذ الوجبات عائلية قدر الإمكان.

ساعدوا أطفالكم على القيام بنشاط بدني

❖ ينبغي أن يقوم الأطفال والمراهقين بنشاط بدني 60 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع. يمكن أن يشمل النشاط البدني الذهاب إلى المدرسة و العودة مشيا على الأقدام، ممارسة رياضات أو ركوب الدراجة. أيدوا طفلكم بكونكم قدوة له.

ادمجوا النشاط البدني في روتينكم اليومي وشجعوا طفلكم على مرافقتكم. ومن المهم أيضا تقليل الوقت الذي ينفقه طفلكم في الأنشطة المستقرة؛ لا تسمحوا له مشاهدة التلفزيون وممارسة ألعاب الكمبيوتر أو تصفح الإنترنت أكثر من ساعتين في اليوم.

Le présent document d'information est une réalisation d'ACCÉSSS. Il est le fruit d'une traduction d'un document original du Gouvernement du Canada sur le diabète juvénile — document tiré du site « Canadiens en santé » : <http://canadiensensante.gc.ca/enfants>.

La traduction en quinze langues du document original du Gouvernement du Canada aux fins des dépliants, ainsi que la production et l'impression ont été réalisées grâce à la participation financière de Santé Canada.

This informative document is produced by ACCÉSSS and is translated from an original Government of Canada document on juvenile diabetes --taken from the website <http://healthycanadians.gc.ca/kids/>

Translation of the original Government of Canada document into fifteen languages for its use in these leaflets, as well as their production and printing, were possible thanks to the financial support of Health Canada.



ACCÉSSS — Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

www.accesss.net

❖ املوا الثلاثة بمنتجات المجموعات الغذائية الأربعة [للدليل الغذائي الكندي](#).

❖ ماذا تشترون، أنتم وأسرتكم تأكلونه. ابدؤا بالقيام [بإختيارات الغذائية محكمة في البقالة](#).

Les liens vers le « tableau de la valeur nutritive », le « Guide alimentaire canadien » et les autres documents d'information mentionnés ici peuvent être retrouvés facilement sur la version numérique du présent document, à l'adresse <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/obesite-juvenile/>

Ce document est disponible en français, anglais, chinois, espagnol, créole haïtien, portugais, roumain, russe, vietnamien, hindi, urdu, pendjabi, tamoul, grec, italien, dari (farsi) et arabe.

This document is available in French, English, Chinese, Spanish, Haitian Creole, Portuguese, Romanian, Russian, Vietnamese, Hindi, Urdu, Punjabi, Tamil, Greek, Italian, Dari (Farsi) and Arabic.

كيف نشرح الزيادة في نسبة البدانة؟

عدة عوامل تساهم في ارتفاع معدلات زيادة الوزن والبدانة عند الأطفال في كندا. تلعب الظروف السائدة في البيت، المدرسة والمجتمع دورا هاما بالنسبة للعادات الفردية المتعلقة بالنظام الغذائي والنشاط البدني.

ماذا على عائلتي أن تفعل؟

اكتشفوا الفرص المتاحة في مجتمعكم لمساعدة عائلتكم في البقاء بصحة جيدة.

- ❖ هل توجد مسارات الدراجة بالقرب؟
- ❖ هل من الممكن لشراء الطعام مغذي في حيكم؟
- ❖ ما هي البرامج المجتمعية المقدمة على مدار السنة؟
- ❖ إشراك الأطفال في اختيار المواد الغذائية في محل البقالة حيث

تبين لهم [كيفية قراءة جدول القيمة الغذائية](#).

اتباع نظام غذائي صحي يرافق النشاط البدني في نزهة غذائية مقبلة، أحضروا الفريسيبي أو كرة القدم! للحصول على أفكار حول النشاطات البدنية التي يمكن ممارستها عائليا، [راجعوا دليل النشاط البدني للعائلات](#).