



هيئة التحرير

الناشر:

المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، كولونيا. جميع الحقوق محفوظة.

المسؤول: دكتور أوليفر أومين، ليديا لاميرز

النص: مونیکا كريمير

التصميم: neues handeln AG, Helder Brand Design

دليل الصور:

.Getty Images: Titel SolStock, S. 6 Hero Images
صفحة 7، AleksandarNakic، صفحة 9 laflor، صفحة 10 lovelyday،
صفحة 11 drawndream، صفحة 12 AleksandarNakic، صفحة 15 alva-
rez، صفحة 16، Illya_Vinogradov، صفحة 17 PeopleImages، صفحة 18
:Dimitri Otis iStock 22، صفحة 19 Steve Debenport، صفحة 22
صفحة 13 Maskot DGE: S. 13

إصدار: سبتمبر/أيلول 2019

الطبعة: 1.10.11.21

الطباعة: تمت الطباعة بطريقة صديقة للمناخ.

,Warlich Druck Meckenheim GmbH

ألمانيا، Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

.....

خيارات الطلب:

عبر البريد: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),

50819 Köln

عبر التليفاكس: 0221 8992-257

عبر البريد الإلكتروني: order@bzga.de

عبر الإنترنت: www.bzga.de

رقم طلب الشراء: 35231802

.....

يُقدّم المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) هذا الكُتَيْب مجانًا. وهو غير مخصص لإعادة البيع.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

مزيد من المعلومات

الحركة

يُقدّم تقويم الحركة المجاني الذي تُوفّره منظمة دويشته شپورت يوجيند (dsj) العديد من أفكار الحركة في الحياة اليومية. يُقدّم الكتيب الدعائي الخاص بالحركة والتغذية والاسترخاء معلومات حول فوائد الحركة في نمو الطفل.

www.dsj.de

يعرض مثلث الحركة أي الحركات مفيدة وعدد مرات القيام بها – خلال الحياة اليومية ووقت الفراغ وعند ممارسة الرياضة.

www.uebergewicht-vorbeugen.de

لقد جمعت شبكة يونجيه فاميلي (Netzwerk Junge Familie) تحت شعار «Gesund ins Leben» (الصحة في الحياة) معلومات ونصائح حول حياة يومية حافلة بالأحداث.

www.gesund-ins-leben.de

هل تجلس أنت وعائلتك كثيرًا؟! لقد أتاحت منصة التغذية والحركة (peb) «اختبار الجلوس للعائلة» و«اختبار الجلوس للأطفال» عبر الإنترنت. اختبر نفسك!

www.pebonline.de

مشروع IN FORM (إن فورم) – هو مبادرة في ألمانيا للتغذية الصحية والمزيد من الحركة، تُجهز الكثير من الأفكار والمواد والاقتراحات للتغذية والحركة. www.in-form.de

استخدام وسائل الإعلام

يُقدّم الكُتَيْب «Gut hinsehen und zuhören!

- بالعربية: راقب واستمع بعناية!» الذي يُوفّره المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) معلومات وأمثلة عملية والكثير من النصائح المفيدة للآباء حول موضوع استخدام وسائل الإعلام داخل الأسرة.

www.bzga.de

التغذية

يُمكنك العثور على معلومات مُفصلة حول التغذية للأطفال والشباب من خلال الموقع الإلكتروني للجمعية الألمانية للتغذية (DGE).

www.dge.de

لقد جمعت شبكة يونجيه فاميلي (Netzwerk Junge Familie) تحت شعار «Gesund ins Leben» (الصحة في الحياة) معلومات مفيدة حول تعلّم الأطفال للأطفال الصغار

www.gesund-ins-leben.de

السمّة

يشرح الكُتَيْب «Das beste Essen für Kinder» (أفضل الأطعمة للأطفال) وهو كتيب مقابل رسوم أصدره المركز الاتحادي للتغذية (DGE) بالاشتراك مع الجمعية الألمانية للتغذية (DGE)، الهرم الغذائي ويحتوي الكتيب أيضًا على عدد لا حصر له من النصائح للحياة الأسرية اليومية.

www.ble-medien-service.de

يُساعد كتيب «Naschen und knabbern – Maßvoll mit Genuss» (بالعربية: تناول الوجبات الخفيفة والمقرمشات – الاستمتاع باعتدال) الآباء في معرفة الكمية المناسبة فيما يتعلق بالحلويات.

www.fitkid-aktion.de

الاسترخاء والنوم

تُوفّر بوابة الإلكترونيّة للمركز الاتحادي للتوعية الصحية المعنية بصحة الأطفال معلومات وفيرة حول موضوعات الحياة اليومية المتعلقة بالصحة الأطفال ونموهم. وتُخصّص البوابة مساحة كبيرة لموضوع النوم.

www.kindergesundheit-info.de

تُوفّر شركات التأمين الصحي وغيرها من مقدمي الخدمات مثل الأندية الرياضية أو مراكز الأسرة دورات استرخاء للأطفال. استعلم لدى شركة التأمين الخاصة بك عن قيمة المساهمة في التكاليف.

يشرح المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) للآباء والأشخاص الآخرين كيف يُمكن للحركة والتغذية والاسترخاء المساهمة في تجنب السمّة.

www.uebergewicht-vorbeugen.de

تهتم منظمة AGA (أربيتسجامينشافت آديبوزيتاس المعنية بالبدانة خلال فترة الطفولة والمراهقة) بموضوع السمّة عند الأطفال. يجد الآباء بالإضافة إلى الخبراء على الموقع الإلكتروني توصيات للعمل ومؤسسات علاجية وكذلك أرقام ودراسات.

www.a-g-a.de

معلومات الآباء الموجودة في كتاب «Mein Kind ist zu dick» (بالعربية: طفلي سمين جدًا) الصادر عن الجمعية الألمانية لطب الأطفال والمراهقين (DGKJ)، تُوفّر معلومات أساسية ونصائح للأسرة.

www.dgkj.de

1. تحدّث مع طبيبك.

الطبيب هو أفضل شخص يُقيّم وزن طفلك ويقرر ما إذا كان طفلك صحيًا وينمو نموًا جيدًا أم لا. وإذا كان طفلك يعاني من زيادة الوزن، يُمكن للطبيب أن يقرر مدى ضرورة حصوله على دواء أم لا. وبكفي غالبًا أن يكون الطفل يكسب الوزن و«يفقده» في أثناء نموه.

2. ابحث عن المساعدة، واستعلم.

هناك العديد من المنظمات المختصة بالتعامل مع زيادة وزن الأطفال. ومن بين هذه المنظمات، منظمة AGA (أريبتيسجماينشافت أديوزيتاس المعنية بالبدانة خلال فترة الطفولة والمراهقة، وموقعها الإلكتروني www.a-g-a.de).

ويُمكن كذلك لشركة التأمين الصحي التي تتبع لها أن تُقدم لك المساعدة وتوفّر لك المعلومات.

3. تحقق مع طبيبك من إمكانية أن يتبع طفلك برنامجًا يُساعده على خسارة الوزن..

في حالة السمّنة المفرطة، يجري التدرّب على برامج خاصة للتغذية المتوازنة والحركة والسلوك (مثلًا التعامل مع الضغط). يُمكن أن تؤثر هذه البرامج إيجابيًا على صحة الطفل.

4. ابدأ خطوة بخطوة.

تناول طعامًا متوازنًا باستمرار، ولكن ليس دائمًا، وتحرك واسترخِ دوريًا، واطلب التنازل والكمبيوتر أغلب الأوقات - هذه الأمور مفيدة لجميع أفراد الأسرة. يُمكنك بهذه الطريقة الوصول إلى الوزن المثالي بهدوء شديد.

فكّروا معًا داخل الأسرة، ما الذي ترغبون في تغييره أولاً، وما الذي يتعين فعله لتحقيق ذلك. ضعوا أهدافًا سهلة. تحلّوا بالصبر، ولا تدعوا الانتكاسات تُثبّط عزيمتكم. نحن البشر نحتاج إلى الكثير من الوقت عندما يتعلّق الأمر بتغيير السلوك.



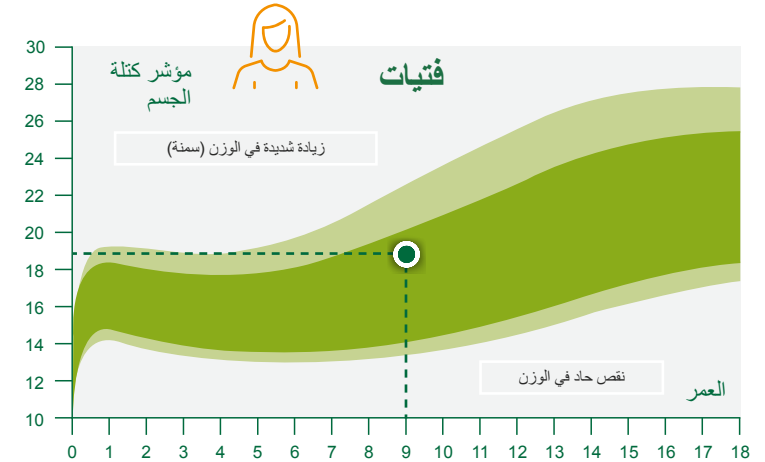
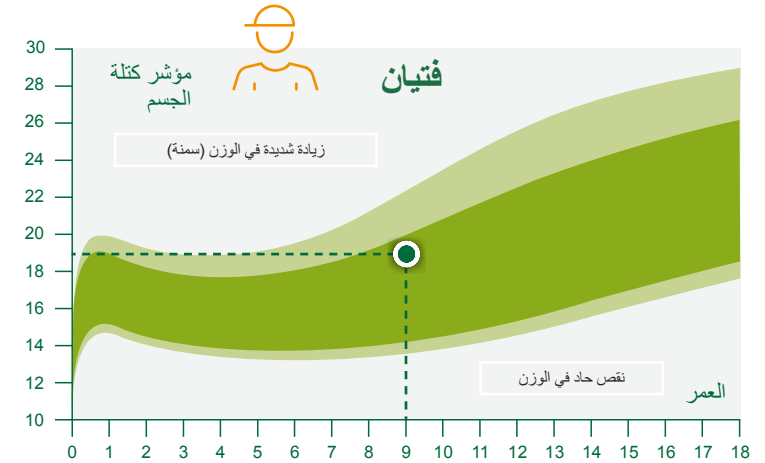
طفلي مصاب بالسمّنة -

ما الذي يجب فعله؟

إن السمّنة المفرطة لها نتائج سلبية على الجسم والنفس. ويُمكنك بمساعدة المتخصصين ضمان حصول طفلك على نوعية حياة جيدة. لذلك، احصل على المشورة في الوقت المناسب.

يملك طفلك العديد من السمات الأخرى التي تُميزه حتى وإن كان يعاني من السمّنة. لا تتوقف عن قول ذلك وإظهاره له.

منحنيات النمو



الوزن الطبيعي
 السمنة / التحافة
 مثال لمؤشر كتلة الجسم: 18,9 (صفحة 19)

تحدث مع طبيبك

إذا كنت غير متأكد من كون كل شيء على ما يرام أم لا، أو ما إذا كانت هناك حاجة للتصرف أم لا، يُفضّل الذهاب إلى طبيب الأطفال والشباب. فالطبيب أفضل شخص يحكم على وزن طفلك.

وذلك لأن عدد الكيلوجرامات التي يزنها طفلك على الميزان لا يوضع بمفرده بعين الاعتبار، بل يُنظر إلى النمو الشخصي أيضًا. يجري خلال الفحوصات الطبية للأطفال والشباب قياس الوزن والطول، ويتم إدخالهما في منحنيات النمو الموجودة في الصفحة الخلفية من الكتيب الأصفر لفحوصات الطفل. وبهذه الطريقة، يُمكن متابعة تطور الوزن.

يُمكن للأسر تعزيز زيادة الوزن بطريقة صحية من خلال اتباع نظام غذائي متوازن والحركة الكافية والاسترخاء دوريًا ومن خلال العادات الحياتية الأخرى.

تهتم منظمة AGA (أربيتسجماينشافت أدبيوزيتاس المعنية بالبدانة خلال فترة الطفولة والمراهقة) بموضوع السمنة عند الأطفال. يجد الآباء، وكذلك الخبراء، على الموقع الإلكتروني توصيات للعمل ومؤسسات علاجية وكذلك أرقام دراسات. www.a-g-a.de

وبذلك يُمكنك تقييم وزن طفلك: هل كل شيء على ما يرام أم أن القيمة مرتفعة جدًا بالنسبة لعمره؟ حتى وإن كان الوزن ليس في المعدل الطبيعي، فلا تبالغ في الأمر. حاول التعامل مع الأمر بحذر، واسع لإيجاد حل مع طفلك.

حساب مؤشر كتلة الجسم ووضع النمو بعين الاعتبار

يُستخدم مؤشر كتلة الجسم (BMI) لتقييم الوزن. هكذا يحسب:

1. الوقوف على الميزان دون ملابس وتسجيل وزن الجسم
2. قياس طول الجسم
3. حاصل ضرب طول الجسم في نفسه
4. قسمة وزن الجسم على القيمة الناتجة من الخطوة رقم 3

ومع ذلك، فإن قيمة مؤشر كتلة الجسم (BMI) وحدها لا تُحدد ما إذا كان وزن طفلك طبيعيًا أو يعاني من السمّة. لأنه يجب وضع النمو بعين الاعتبار. لذلك، ادخل القيمة في منحنى النمو الخاص بالفتيات أو الأولاد (صفحة 21).



تقييم وزن الجسم بطريقة صحيحة

مثال للحساب

طفلك البالغ من العمر تسع سنوات يزن 37 كيلوجرامًا وطوله 1,40 متر:

$$1.96 = 1.40 \times 1.40$$

$$18,9 = 37 \div 1,96 = \text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)}$$

يُمكنك العثور على آلة لحساب مؤشر كتلة الجسم عبر الموقع الإلكتروني www.uebergewicht-vorbeugen.de. ستحصل من خلال هذا الموقع على إجابة فردية على قيمة مؤشر كتلة الجسم التي تم حسابها.



تُقيّم حالة وزن الطفل الصغير (أصغر من ثلاث سنوات) في عيادة طبيب الأطفال. ولا معنى لمؤشر كتلة الجسم وحده.



يتم وزن الرضع دوريًا من قبل القابلات أو في العيادة.

من الصعب تقييم وزن طفلك. عادة يُحدد طبيب طفلك وزنه دوريًا. حيث يلاحظ الطبيب نمو وزن طفلك مع مرور الوقت.

الوزن في حد ذاته لا يخبرك ما إذا كان طفلك صحيحًا أو مريضًا.



ينام الأطفال الصغار تقريبًا من 10 إلى 14 ساعة. ينبغي للأطفال بين 6 و12 عامًا أن يناموا من 9 إلى 12 ساعات.



الحضن يُمكن أن يفي بالحاجة إلى القرب والأمان.

ما الفترة التي يحتاج أن ينامها طفلك؟

يُرجى الانتباه إلى طفلك. إذا كان يشعر بالإرهاق، فتأكد من حصوله على فترات راحة كافية خلال اليوم ونوم كافٍ.

هذا يعزز النوم الهائى

- طفوس ما قبل النوم (مثلًا قصة قبل النوم)
- عدم السماح بالتلفاز أو الكمبيوتر قبل النوم
- التحرك لفترة كافية خلال اليوم
- عدم تناول وجبات ثقيلة قبل النوم
- عدم شرب مشروبات تحتوي على الكافيين (الكولا، الشاي الأحمر أو الأخضر، القهوة)، حيث يُمكن أن تؤدي إلى الأرق أو اضطرابات النوم أو تسارع ضربات القلب

نصائح مضادة للإجهاد

- لا ترتّب الكثير من المواعيد لطفلك خلال اليوم.
- اسمح لطفلك باللعب والمرح كثيرًا، مهما كان عمره. وذلك من أجل المتعة، وليس لتحقيق أعلى النتائج.
- ساعد طفلك على أخذ قسط من الراحة، مثلًا من خلال الحصول على فترات راحة خلال اليوم. ضمه بين ذراعيك. واحتضنه. واقرأ له.
- تحدث مع طفلك عن اليوم، واستمع له بإنصات.
- إذا شعرت بالقلق، فاطلب المساعدة. يُمكنك التواصل مع مركز استشارات، تواصل على سبيل المثال مع هاتف مساعدة الآباء من خلال الرقم 0800 1110500 أو المؤتمر الاتحادي للإرشاد التربوي، أو اسأل طبيب الأطفال والشباب الخاص بك.

الاسترخاء والنوم الكافي

بانتظام

يمكن أن يؤدي النوم غير الكافي إلى زيادة الوزن. ويُقلل الاسترخاء النشاط من الضغط ويعزز النوم المريح.

إن النوم أمرٌ ضروري للجميع. حيث أن النوم له تأثير إيجابي على الجسد والنفس.



احترم الشعور بالشبع

يختلف كل يومٍ عن الآخر، والشعور بالجوع ليس بنفس المقدار دائماً. يتمكّن الصغار من الشعور جيداً بمدى جوعهم وشبعهم. امنح طفلك الوقت الكافي والراحة لتناول الطعام حتى يتمكن من الاستماع إلى معدته.

الطعام ليس مكافأة

لا تراسي طفلك أو تُكافئه بالطعام والحلويات. وإلا، فسيتعلم أنه يُوجد دائماً شيئاً يتم تناوله إذا كان المزاج سيئاً أو عند الشعور بالملل. بدلاً من ذلك، احضن طفلك واستمع له. يجعل ذلك الأطفال أقوىاء ويُفيدهم.

تناول الطعام دون إزعاج

أغلق التلفاز عند تناول الطعام. وضع الهاتف المحمول في غرفة أخرى أو اضبطه على الوضع الصامت. وبذلك يُمكنكم جمعياً الاستماع بالطعام دون الهاء.

اتفقوا على قواعد للأسرة

يُمكن أن تُساهم بعض القواعد في أن يكون تناول الطعام ممتعاً. هذه القواعد يُمكن على سبيل المثال أن تكون: عدم نقد الطعام. عدم التشاجر في أثناء الأكل. يُفضل تناول الحلوى عن تناول وجبات خفيفة من حين إلى آخر. إذا اتفقتم على هذه القواعد داخل الأسرة، فمن المرجح أن تلتزموا بها.

أشرك طفلك في تحضير الطعام. وحتى الصغار يمكنهم المساعدة في ترتيب المائدة. إذا كان تنفيذ هذا الأمر صعباً خلال الأسبوع، فحاول القيام بذلك في عطلة نهاية الأسبوع. وبذلك يُمكنك على سبيل المثال تحضير إفطار متعدد الأصناف يومي السبت والأحد، وتُعطي فرصة للتجربة الجماعية. وشيء آخر: لا تترك طفلك -خاصة

إذا كان ما يزال صغيراً- يأكل بمفرده تحت أي ظرف.

تناولوا الوجبات في جماعة في كثير من الأحيان

حاول قدر المستطاع أن تتناول الوجبات في جماعة. فهذا يخلق الشعور بالانتماء لدى الأسرة بأكملها. وكذلك يربط ويُقوي جميع أفراد الأسرة ليس فقط جسدياً من خلال تناول الطعام، بل وعاطفياً أيضاً من خلال روح الجماعة. تناول الطعام في جماعة يُعطي شعوراً بالسعادة، وكذلك تحضير الطعام في جماعة.

اختر منتجات من مجموعات المواد الغذائية السبعة بأكملها. استفد من عرض المواد الغذائية المتكامل. وضع في اعتبارك نسب الكميات الموضحة.

طعام متنوع

- وفير: ماء للشرب، فاكهة وخضروات، خبز، بطاطس، مكرونة، أرز وكسكسي أو حبوب أخرى
- معتدل: حليب، زبادي وجبن، لحم وسجق، سمك وبيض
- اقتصادي: أطعمة غنية بالدهون والسكريات، كالحلوى والمعجنات والأطعمة السريعة، والليمون



دائرة التغذية التابعة للجمعية الألمانية للتغذية (DGE).

يُمكن أن يحمي النظام الغذائي المتوازن من الكثير من الأمراض.



تناولوا الوجبات في جماعة

بانتظام

توفر الوجبات المنتظمة والطاقة والعناصر الغذائية الكافية. يُمكن توزيع الوجبات على سبيل المثال خلال اليوم على النحو التالي؛ الإفطار والغداء والعشاء، ووجبة خفيفة في الصباح وأخرى بعد الظهر.



لا يحتاج الأطفال إلى وجبات خفيفة خلال الساعتين إلى الثلاث ساعات التي تكون بين الوجبات.

- الحليب والكافوا غير مناسبين لإرواء العطش لاحتوائهما على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ومع ذلك، فإن شرب كوب من الحليب قليل الدسم كمشروب أو مع الحبوب يُعد مناسبًا كوجبة خفيفة.



كما أن مذاق الماء يُعد جيدًا مع الليمون والتنعاع غير المعالجين.

يُمكن للمشروبات أيضًا أن تسبب البدانة

- المشروبات التي تحتوي على السكر (الليمون والكولا والشاي المتلج والشاي المُحلى بالسكر والكافوا) تحتوي على الكثير من السكر والكثير من السعرات الحرارية، ولكنها بالكاد تُشبعك. وبالتالي يزداد استهلاك السعرات الحرارية بشكل عام، الأمر الذي يُؤثر سلبيًا على الوزن. يضر السكر كذلك بالأسنان. يُمكن أن تُثير المشروبات التي تحتوي على السكر شهيتك لتناول الحلوى. لذلك، اشرب الماء قدر الإمكان بدلاً من المشروبات التي تحتوي على السكر.
- تحتوي العصائر على سكر الفاكهة، وبالتالي الكثير من السعرات الحرارية. يحتوي العصير كمشروب دائم على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

جعل المياه لذيذة

- يُفضّل وضع الماء على المائدة مع الوجبات، سواءً مياه معدنية أو مياه من الصنبور في إبريق كبير. يُسهّل ذلك على الجميع شرب كوب من الماء في أثناء الوجبة أو بعدها.
- ضع زجاجة مياه جميلة في أمتعتك لتتشرب منها في المدرسة وفي أثناء التنقل.
- كونك قدوة يُمثل أهمية بالغة: اشرب الماء لإرواء عطشك!
- كونك قدوة يُمثل أهمية بالغة: اشرب الماء لإرواء عطشك!

الأفضل للقضاء على العطش:

المياه

لا توجد سعرات حرارية في المياه. إنها أفضل ما يمكنك شربه لتروي عطشك. تُعد السوائل الكافية أمرًا مهمًا ليكون الطفل لائقًا للتعلم أو ممارسة الرياضة أو اللعب.



شرب المياه من الصنبور أم شرب مياه معدنية من السوبر ماركت؟ إنها مسألة أذواق.

التعامل مع وسائل الإعلام

غالبًا تكون هناك مناقشات داخل الأسر حول موضوع وسائل الإعلام. ويُمكن لبعض القواعد التي يتفق عليها الآباء والأطفال معًا أن تُقدّم المساعدة في كيفية التعامل مع الوسائل الإعلامية:

- لا يُوضع التلفاز والكمبيوتر في غرفة الأطفال، لأن الوقت المخصص لوسائل الإعلام يزداد هناك غالبًا.
- لا يعمل التلفاز طوال اليوم.
- يظل التلفاز أو الكمبيوتر مطفئًا في الصباح قبل الذهاب إلى روضة الأطفال أو المدرسة وعند تناول الوجبات وقبل الذهاب إلى النوم مباشرة.
- هناك أوقات أسرية محددة، يُضبط خلالها الهاتف.

هل أجهزة الوسائط الإلكترونية تُسبب البدانة؟

يُعد الهاتف المحمول والكمبيوتر والتلفاز جزءًا لا يتجزأ من الحياة الأسرية اليومية. حيث تُستخدم على سبيل المثال لأغراض مدرسية أو لتبادل المعلومات مع الأصدقاء والآباء والأشقاء أو في التسلية.

فمن المهم جدًا أن يكون الوقت الذي يقضيه طفلك خلال وقت فراغه أمام التلفاز والكمبيوتر ويستخدم خلاله الهاتف المحمول، محدودًا لأقصى درجة. وتُعد الحركة بديلاً مفيدًا عن استخدام هذه الوسائط وتعمل على موازنة الفترات التي يقضيها الطفل في وضع الجلوس. دع طفلك يجرب ما يحلو له، سواء كانت ممارسة الرياضة في النادي أم لعب كرة القدم في ملعب كرة أم التزلج باللوح.



من المنطقيّ مراقبة الأطفال خلال اكتشاف عالم الوسائل الإعلامية.

الكثير من الوقت للهاتف المحمول أو الكمبيوتر أو التلفاز

تُمنع كل أنواع وسائط الشاشات	الرضع والأطفال الصغار الأقل من 3 أعوام
لمدة 30 دقيقة يوميًا على أقصى تقدير	من 3 إلى 5 سنوات
لمدة 60 دقيقة يوميًا على أقصى تقدير	من 6 إلى 11 سنة
لمدة 120 دقيقة يوميًا على أقصى تقدير	من 12 إلى 18 سنة

المصدر: مقتبس عن «Nationale Empfehlungen für Bewegunungsförderung», 2016



الهاتف المحمول والجهاز اللوحي والتلفاز -

قليلها أفضل!

من يعتاد على استخدام أجهزة الوسائط الإلكترونية كثيرًا ولفترات طويلة، سيتعين عليه نوعًا ما مجاهدة نفسه لتجنب السمّة. ويُمكن أن يلعب هنا الجلوس لفترة طويلة دورًا بارزًا. وكذلك الاستمتاع بتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والمقرمشات أمام التلفاز.



يُمكنك قراءة نصائح الحركة في صفحة رقم 7.



يرغب معظم الأطفال في الحصول على دراجة عند بلوغهم سن الثالثة أو الرابعة على أقصى تقدير.

يحتاج كل طفل، مهما كان عمره، إلى الحركة. يُمكن لطفلك أن يجري ويمرح كيفما شاء، وليس هناك حدّ أقصى.

الكثير من الوقت للحركة

الرُّضْع والأطفال الصغار الأقل من 3 أعوام	أكبر قدر ممكن من الحركة
من 3 إلى 5 سنوات	أكثر من 3 ساعات يوميًا، بما في ذلك الحركة في حضانة الرعاية اليومية والنادي
من 6 إلى 18 سنة	أكثر من ساعة ونصف يوميًا، بما في ذلك الحركة لمدة ساعة واحدة خلال اليوم (على الأقل 12 ألف خطوة)

المصدر: مقّيس عن "Nationale Empfehlungen für „Bewegungsförderung“ 2016"

- حفز طفلك على الحركة. نظّم دوريًا رحلات بالدراجة أو السكوتر، مثلًا إلى ساحة لعب. فكّروا معًا، ما الإمكانيات المتاحة لإسعاد طفلك. اسمح له -إذا لزم الأمر- بتجربة أنواع مختلفة من الرياضات. ربما تُحفزه رياضة جماعية في النادي، أو مجموعة رقص أو أحد رياضات الدفاع عن النفس؟ ويمكن كذلك إعداد الخُطوات، المتمثل في تطبيق مُتّبت على الهاتف مثلًا، أن يُحفز الطفل. رافق طفلك، التقط صورًا وأثّن على إنجازاته.

- إذا لم يكن لديك الوقت أو الإمكانيّة لمرافقة طفلك لممارسة الرياضة، فاطلب من أحد الآباء أو الأصدقاء الآخرين، إذا كان بإمكانه اصطحاب طفلك معه، أو حدد موعدًا مع أسرة أخرى، على سبيل المثال، في ساحة اللعب أو لعب كرة القدم أو الكرة الطائرة أو تنس الطاولة أو كرة الريشة أو للذهاب إلى السباحة. الخطوة الأولى تكون أسهل عندما تكون بالاشتراك مع مجموعة.

- الحركة خلال الحياة اليومية، مثلًا السير إلى حضانة الرعاية اليومية أو ركوب الدراجة إلى المدرسة
- الحركة خلال وقت الفراغ، مثلًا المرح خارج المنزل أو لعب كرة القدم مع الأصدقاء أو التزلج باللوح
- ممارسة الرياضة، مثلًا في المدرسة أو في النادي



الحركة كثيرًا يوميًا

تُشكّل الأنشطة الحركية فائدة كبيرة للنمو الجسدي والعقلي. فهي توازن الضغط. فضلًا عن ذلك، يُمكن أن يكون للحركة تأثيرٌ إيجابيٌّ على الوزن.

في الحركة بركة. يُنصح بممارسة الأنشطة الحركية للجسم، ليس فقط للأطفال وإنما للشباب والبالغين وكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة أيضًا.



هذا مفيد للأسرة

بأكملها

ليس من السهل دائمًا تنفيذ ذلك خلال الحياة الأسرية اليومية بين العمل وروضة الأطفال والمدرسة وتدبير شؤون المنزل ووقت الفراغ. تُعد **المعلومات والنصائح** الموجودة في هذا الكُتَيْب بمثابة الدعوة والتشجيع.

ولا يتعين عليك تطبيق كل شيء في حياتك اليومية بين عشية وضحاها عملاً بمبدأ "كل شيء أو لا شيء" على الإطلاق. بل يتعين التحلي بالصبر، فتغيير العادات يحتاج أيضًا إلى فترة زمنية كافية. **وحتى الخطوات البسيطة** تُمثل أهمية كبيرة. فالأمر يتعلق بصحة عائلتك بأكملها ورفاهيتهم.

يُمكن لبعض القواعد المعينة أن توفر إطارًا صحيًا للحياة الأسرية اليومية. وهذا يُساعد الأطفال في الحفاظ على التوازن الصحيح لأوزانهم. يمكنك قراءة المزيد عن ذلك في الصفحات التالية.

يختلف كل طفل عن الآخر، وكذلك تختلف كل أسرة عن غيرها. **بداية طيبة في الحياة –** هذا ما يُريده جميع الآباء لأطفالهم. يتطلب النمو الصحي والتطور المناسب للمرحلة العمرية مراقبة الأطفال ومرافقتهم من قِبل الآباء على نحو جيد. ويشمل ذلك **زيادة الوزن بطريقة تناسب العمر.**

يلعب الآباء دورًا مهمًا عندما يتعلق الأمر **بوقاية الأطفال من السمّة –** وللأسف لا توجد وصفة سحرية لذلك.

ولكن يُمكن مراعاة بعض الأمور خلال **الحياة الأسرية** اليومية: تتمثل هذه الأمور في الكثير من الحركة والتغذية المتوازنة والنوم الكافي والتقليل من مشاهدة التلفاز والعيش في جو أسري يملؤه الحب. حيث إن ذلك يحول دون الشعور بالضغط النفسية. كونوا قُدوة جيدة في كل شيء، لأن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل من أسرهم وأبائهم وإخوانهم.

المحتوى

هذا مفيد للأسرة بأكملها	5
الحركة	6 إلى 9
الحركة كثيرًا يوميًا	6
الهاتف المحمول والجهاز اللوحي والتلفاز - قليلها أفضل!	8
.....	
التغذية	10 إلى 15
الأفضل للقضاء على العطش: المياه	10
تناولوا الوجبات في جماعة بانتظام	12
.....	
الاسترخاء	16 إلى 17
الاسترخاء المنتظم والنوم الكافي بانتظام	16
.....	
نظرة على الوزن	18 إلى 23
تقييم وزن الجسم بطريقة صحيحة	18
طفلي مصاب بالسمنة - ما الذي يجب فعله؟	22
مزيد من المعلومات	24
هيئة التحرير	27



اصنع معروفًا –

تجنّب السمنة

من خلال الحركة والتغذية
والاسترخاء

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

In form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

www.uebergewicht-vorbeugen.de