

سنة اجتهاد وفتوحه
2008

السلسلة التثقيفية لصحة الطفل ٢٣

حياة مفعمة بالنشاط والصحة للأطفال

CHILDREN & HEALTHY ACTIVE
LIFE



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني للشؤون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة - أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والحدج، وطب طوارئ الأطفال وأمراض الأطفال العامة. و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال - الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان - بالإضافة إلى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متدرباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تدقيقها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت: www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٤/٧٣٢٨) - مكتبة الملك فهد الوطنية



الأساسية بدلاً من رقائق البطاطا والكيك والحلويات والمشروبات الغازية .

■ شجع أطفالك على شرب الماء بدلاً من العصائر والمشروبات الغازية والكولا وعند إصرار الأطفال على شربها حدد الكمية على أن لا تتجاوز ١٢٠-٢٤٠ مل (نصف أو علبة كاملة) في اليوم.

■ إذا أصر أطفالك على تناول الوجبات السريعة من المطاعم فاختر لهم الأحجام الصغيرة من الأطعمة وليس الكبيرة أو السوبر والتقليل من الذهاب إلى هذه المطاعم قدر الإمكان .

■ ساعد أطفالك الكبار على المحافظة على أوزان أجسامهم مثالية بكترة الحركة والامتناع عن الحمية المؤقتة لئلا يصابوا بتأرجح زيادة ونقصان الوزن من وقت لآخر لأن ذلك غير صحي ومضر للجسم .

■ إذا كان طفلك يعاني من السمنة تحدث إلى طبيبه لكي يضع له برنامجاً غذائياً متوازناً لإنقاص الوزن تدريجياً .

أيها الآباء والأمهات

كونوا مثاليين في تناول وجبات الغداء وفي مزاوله النشاط الحركي والرياضي لتكونوا قدوة لأطفالكم .

فوائد النشاط الحركي والرياضة

- بناء عظام وعضلات قوية
- محافظة الأطفال على مرونة أجسامهم
- المحافظة على الوزن المثالي
- المحافظة على التوازن والرشاقة الجسمانية
- تحسن مستوى اللياقة البدنية
- تقوية القلب والجهاز التنفسي
- الشعور بالاسترخاء والصفاء الذهني
- تحفيز النمو الصحي للجسم والعقل
- التعرف على أصدقاء جدد

الغذاء الصحي

- تقادى إحضار الأطعمة ذات الدهون و السعرات الحرارية العالية الى المنزل مما يتيح للأطفال فرصة اختيار وجبات صحية جيدة .
- تجنب وجود أطعمة جاهزة بكميات كبيرة في متناول أيدي الأطفال كشرائح البطاطس والمعجنات والحلويات واجعل تناولها خارج المنزل وفي أوقات نادرة.
- شجع أطفالك على تناول أغذية صحية مُعدة في المنزل على أن تكون هذه الأطعمة متوازنة غذائياً وغنية بالألياف.
- وفر لأطفالك الفاكهة بأنواعها وبعض الخضراوات كالخيار والجزر لتناولها كوجبات فرعية بين الوجبات

الحركة وعدم الجلوس وحدد أوقات الطفل التي يقضيها في مشاهدة التلفاز وألعاب الكمبيوتر والإنترنت - على أن لا تتجاوز الساعة أو الساعتين في اليوم .

(٢) لا تكتفي بالأنشطة المنظمة كالإنضمام لفرق كرة القدم أو كرة السلة أو كرة الطائرة للمحافظة على الصحة واللياقة وإنما شجع أطفالك على الحركة طوال اليوم كالمشي والجري وركوب الدراجات الهوائية وألعاب الحركة الجماعية في أماكن آمنة مخصصة بعيداً عن السيارات.

(٣) شجع أطفالك على ممارسة رياضة المشي في قضاء الحاجيات والابتعاد عن ركوب السيارات ما أمكن .

(٤) شجع أطفالك على استخدام الدرج وتجنب المصاعد الكهربائية في الأسواق والبنائيات.

■ أعطِ طفلك مهمات حركية داخل المنزل كإنزال المشتريات من السيارة والاعتناء بالحديقة وتنظيف ممرات وساحات المنزل.

■ تجنب تعريض طفلك للمخاطر خلال هذه الأنشطة الحركية باتباع الطرق والأساليب الآمنة وارتداء الملابس الملائمة واستخدام الأدوات الصحيحة.

■ مراعاة عدم التركيز على طفل معين في العائلة لكي لا يفهم أن هذه الأنشطة هي نوع من العقاب له .

هل تعلم أن أكثر من نصف الأطفال القاطنين في المدن غير نشطين رياضياً لدعم نموهم الجسmani وتطورهم العقلي وهذا يعني أنهم ليسوا في صحة جيدة كما ينبغي لمن هم في أعمارهم وتنتشر السمنة بين هؤلاء الأطفال حيث يشكو ٢٥٪ منهم من السمنة ويرجع ذلك الى سببين مهمين:

- قلة النشاطات الحركية والرياضة البدنية.
- عادات الأكل السيئة كالإكثار من تناول أطعمة المطاعم السريعة الغنية بالدهون والنشويات والسعرات الحرارية العالية.

النشاط والرياضة

للوالدين دور مهم في تشجيع أطفالهم على الحياة المفعمة بالنشاط والحيوية من خلال اتباع الآتي:

■ مشاركة كل أفراد العائلة في نشاط رياضي منتظم وعادات أكل صحية جيدة .

■ تخصيص ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم لقضائها في النشاط الرياضي مع قضاء ١٠ دقائق أو أكثر في نشاط حركي قوي يرفع نبض القلب وحركة التنفس وسخونة الجسم .

■ اجعل حياة طفلك اليومية نشطة دائماً ولا تعتمد فقط على أوقات محددة للرياضة الحركية من خلال الإجراءات التالية:

(١) احرص على الأنشطة في البيت والتي تحتاج الى