



الشراء

جميع المحتويات الموجودة في هذا الكتيب محمية بموجب حقوق النشر. وتظل جميع الحقوق محفوظة.

يُمكن طلب هذا الكتيب مجاناً عبر الإنترنت من خلال
www.bzga.de أو عبر البريد الإلكتروني من خلال
order@bzga.de أو عبر البريد على عنوان BZgA, 50819 Köln

رقم طلب الشراء: 35421090

هذا الكتيب غير مخصص لإعادة البيع من قبل المستلمين أو أي شخص آخر.

هيئة التحرير

الناشر:

المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، في كولونيا

المسؤول:

ليندا لاميرس

النص:

مونیکا كريمر

الدعم المتخصص:

دكتور طبيب راينر شتاخو

عيادة زولت (Sylt) المتخصصة للأطفال والمراهقين

الأستاذ الدكتور طبيب مارتن فابتيش مستشفى أولم الجامعي، قسم أمراض
الغدد الصماء والسكري لدى الأطفال

التصميم:

Helder Brand Design

www.helder.design

Berlin

الطبعة:

1.10.11.21

الطباعة:

الطباعة: تمت الطباعة بطريقة صديقة للمناخ.

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,

Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen, ألمانيا

دليل الصور:

الغلاف، Thomas Barwick/DigitalVision via Getty Images

صفحة 2، Maya23K/iStock via Getty Images

صفحة 6، Rawpixel/iStock via Getty Images

صفحة 7، Sidekick via Getty Images

صفحة 8، B. Boissonnet/Corbis via Getty Images

صفحة 10، Cavan Images/Cavan via Getty Images

صفحة 10، Sarinya Pinngam/EyeEm via Getty Images

صفحة 10، Geber86/E+ via Getty Images

صفحة 10، nigelcarse/E+ via Getty Images

صفحة 11، Westend61 via Getty Images

صفحة 13، Westend61 via Getty Images

صفحة 14، Anna Bizon via Getty Images

معلومات ونصائح

www.bke.de

يُقدّم الموقع الإلكتروني للمؤتمر الاتحادي للإرشاد التربوي ج.م. دليلاً لمراكز
الإرشاد التربوي والأسري (البحث عن مراكز استشارية).

www.bkj.de

يُمكن البحث عن معالجين نفسيين موجودين بالقرب منك من خلال الموقع
الإلكتروني للرابطة المهنية للمعالجين النفسيين للأطفال والمراهقين

جمعية نومر جيجن كومر

Nummer gegen Kummer

(بالعربية: رقم مكافحة الأحران)

0800 111 0 550

الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 إلى 11،

الثلاثاء والخميس من الساعة 17 إلى 19

www.uebergewicht-vorbeugen.de

تجد هنا العديد من النصائح حول كيفية الوقاية من السمنة أو زيادة الوزن من
خلال اتباع إجراءات.

www.adipositas-gesellschaft.de/aga

يحتوي موقع منظمة أربيستجماينشتافت آديبوزيتاس المعنية بالبدانة خلال
فترة الطفولة والمراهقة (AGA) على العديد من المعلومات المتعلقة بالسمنة
المفرطة والإرشادات العلمية الحالية المعنية بتشخيص السمنة وكيفية علاجها
والوقاية منها.

www.gutdrauf.net

معلومات حول حركة جوت داراوف «GUT DRAUF»، وهي حركة
تابعة للمركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) موجهة إلى الأطفال
والمراهقين من سن 5 إلى 81 عاماً. تستهدف هذه الحركة المؤسسات
والمختصين الذين يعملون مع المراهقين في رياض الأطفال والمدارس
ومؤسسات الشباب وخاصة التربوية منها. والهدف من ذلك هو ترسيخ
العروض والهياكل المتعلقة بالصحة في حياة الأطفال والمراهقين بصورة
مستدامة.



ظروف جيدة في روضة الأطفال والمدرسة

اتباع نمط حياة صحي (المزيد عبر www.gutdrauf.net). تُوجد أيضًا شهادات جودة أخرى مثل «مدرسة جيدة صحية» أو «مدرسة تُعزز الصحة» أو «فصل 2000» أو «روضة أطفال تتمتع بالحركة». هذه الشهادات تُأكد على أن تعزيز الصحة مهمٌ في هذه المؤسسات.

يُمكن لعرض تقديم طعام صحي واقتراحات الحركة حتى وإن كانت خلال الحصة أو في أثناء الفسحة وإمكانيات الاسترخاء أن تدعم الوصول إلى وزن صحي. استعلم عن ذلك وشجّع على التغيير. تعرض حركة جوت داراوف «GUT DRAUF» التابعة للمركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) للمتخصصين كيف يُمكنهم تشجيع الأطفال والمراهقين في مؤسستهم على



مطلوب من الأسرة

غَيِّروا نمط حياتكم كعائلة. ضعوا أهدافًا سهلة وابدأوا خطوة بخطوة. فكروا بصفتمكم أسرة، ما الذي ترغبون في تغييره أولاً، وما الذي يتعين عليكم جميعًا فعله لتحقيق ذلك. يُمكن أن يتمثل ذلك في ممارسة نشاط حركي جماعي في نهاية الأسبوع

(حتى وإن كان الطقس سيئًا) أو تغيير إحدى عادات الإفطار. لا تدعوا الانتكاسات تُثبِّط عزيمتكم. لا تستسلموا، فتغيير السلوك يستغرق وقتًا.

طفلي مصاب بالسمنة ماذا الذي يجب فعله؟

يُمكن للأطفال الذين يعانون من زيادة قليلة في الوزن أو الأطفال غير المعرضين لعوامل الخطورة أن يُشاركوا في التدابير التي تركز على التغذية والحركة وكيفية التعامل مع الضغط وتدعم الصحة العامة. تُقدِّم هذه التدابير على سبيل المثال الأندية الرياضية وشركات التأمين الصحي والمؤسسات الاستشارية. ويتعين في حالات استثنائية الاتفاق مسبقًا عما إذا كانت شركة التأمين الصحي ستتحمل التكاليف أم لا.

ساعد طفلك داخل الأسرة حتى يصل وزنه في هدوء شديد إلى الوزن المثالي.

فيما يتعلق بالتغذية

- تناول الطعام بانتظام ولكن ليس دائمًا
- تناول الكثير من الخضروات والفكهة والحبوب الكاملة (الهدف هو الوصول إلى 5 وجبات خضروات وثمرات فاكهة يوميًا)
- تناول وجبات تحتوي على نسبة قليلة جدًا من السكر والدهون
- اشرب الماء بدلًا من الليمون أو العصير

تعرض دائرة التغذية التابعة للجمعية الألمانية للتغذية (DGE) كيفية وضع نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية ومتوازن. يُمكن طلب ورقة معلومات مُفصَّلة من خلال www.dge.de.

فيما يتعلق بالحركة وخلال وقت الفراغ

- الحركة باستمرار خلال الحياة اليومية (المشي إلى روضة الأطفال والمدرسة أو ركوب الدراجة، استخدام السلالك بدلًا من المصعد)
- ممارسة الرياضة (تُقدِّم الأندية الرياضية ومراكز اللياقة البدنية الكثير من العروض. وتتوفر أحيانًا في المنطقة المحيطة عروض خاصة للأطفال الذين يعانون من السمنة.)
- الاسترخاء والحصول على قسط كافٍ من النوم. طَبِّق مواعيد ثابتة للراحة.
- اطفى التلفاز والكمبيوتر في أغلب الأحيان، وبدلاً من قضاء الوقت أمامهما، اقرأ كتاب أو العب لعبة. اطفئ جميع الشاشات خلال آخر ساعة قبل النوم.
- تحرك أكثر مما تجلس أمام الشاشات



يعرض مثلث الحركة أي الحركات مفيدة وعدد مرات القيام بها. تُوفر أوقات استخدام الشاشات للوالدين إمكانيات للتوجيه. يُمكن تنزيل الكلمة الرئيسية «مواد إعلامية» من خلال www.bzga.de

يحتاج الأطفال دعم الوالدين من أجل التمسك بالمشاركة في الحياة اليومية. نقدّم فيما بعض الاقتراحات كي تُصبح العادات المنزلية الجديدة روتينًا:

- ساعد طفلك في العثور على رياضة تُعجبه وظروف تدريب يشعر بالراحة خلالها. ويتمثل الدعم أيضًا في جعل الطفل يمارس الرياضة. ويُمكن أيضًا لتطبيقات مثل عدّاد الخطوات أو خرائط الحركة مساعدته في أن يُصبح نشطًا.
- خطط أيضًا لمزيد من الوقت للمشي في الشارع أو لركوب الدراجة.
- لا تشتري مخزونًا من الحلويات والوجبات الخفيفة والمشروبات التي تحتوي على السكر.
- تأكد دائمًا من وجود الخضروات والفاكهة في المنزل.
- مشروب الأسرة الرئيسي هو الماء.
- هل تعرّف طفلك خلال إعادة التأهيل أو برنامج التدريب على أطعمة جديدة أعجبتهم؟ ادخل هذه الأطعمة إلى طعام الأسرة.
- تناولوا الطعام في جماعة قدر الإمكان، واطفئوا الشاشات خلال تلك الفترة. تحدّثوا معًا. ماذا حدث اليوم؟ ما الخطط المستقبلية؟ بماذا ينشغل طفلك؟

أين أجد التدابير العلاجية ومقدمها؟

إذا كنت تبحث عن برنامج علاجي أو مُقدّم للخدمة في المنطقة المحيطة بك، فتواصل مع شركة التأمين الصحي التي تتبع لها. وقد أدرجت منظمة AGA (أربيتسجماينشافت أدبوزيتاس المعنية بالبدانة خلال فترة الطفولة والمراهقة) على موقعها الإلكتروني www.adipositas-gesellschaft.de/aga المرافق العلاجية سواء العيادات الخارجية أم المرافق الطبية الداخلية.

كيف يُمكنني التعرف على برنامج علاجي جيد؟

هناك العديد من المتطلبات تُحدد البرنامج التدريبي الجيد وإجراءات إعادة التأهيل. بعض الأمثلة: يجب أن تكون الخطة متفكّرًا عليها، وتكون الأماكن المخصصة مناسبة. يجب أن يكون متعدد التخصصات، أي: يعمل المتخصصون باختلاف مجالاتهم معًا (الأطباء، ومعلمو الرياضة، وأخصائيو العلاج الطبيعي، وخبراء التغذية وعلماء النفس أو المعالجون النفسيون). ويتعين على الآباء المشاركة. يجب تسجيل النتائج كتابة. يُمكن للطبيب أو شركة التأمين الصحي المساعدة في تقييم البرنامج العلاجي.

تُبرز شهادة الجودة التي حصلت عليها منظمة أربيتسجماينشافت أدبوزيتاس المعنية بالبدانة خلال فترة الطفولة والمراهقة (AGA) جودة برامج التدريب وإجراءات إعادة التأهيل. حيث إن إثبات مُقدّم الخدمة لمؤهلاته يُعد شرطًا للحصول على شهادة الجودة.

تنبيه:

حتى وإن كان برنامج التدريب الخارجي حاصلًا على شهادة جودة، إلا أنه يتعين الاتفاق مسبقًا مع شركة التأمين الصحي على تحمل التكاليف. وتتولى غالبًا مراكز التدريب الخارجي هذا الأمر.

المرافقة والتمسك

يتعلم طفلك خلال إعادة التأهيل سلوكيات جديدة ويتدرب عليها. إن متابعة العلاج بعد إعادة التأهيل أمرٌ مهم للاستمرار في ممارسة ما تعلمه، ولاندماج في الحياة اليومية بصورة مستدامة. لذلك من الأفضل أن تُنظّم ذلك قبل الشروع في إجراءات إعادة التأهيل. وقد تتمكن مراكز الاستشارات الأسرية أو شركات التأمين الصحي أو الطبيب المعالج لطفلك من تقديم المساعدة في البحث عن عرض مناسب في المنطقة المحيطة بك.

من يُقدّم إجراءات إعادة التأهيل؟

تُقدّم عيادات إعادة التأهيل المتخصصة إجراءات إعادة التأهيل. تستغرق إجراءات إعادة التأهيل من 4 إلى 6 أسابيع. وبالإضافة إلى العلاج، تُقدّم أيضًا في عيادات إعادة التأهيل حصة مدرسية. يتحمل التأمين التقاعدي القانوني تكاليف إعادة التأهيل أو تتحملها شركة التأمين الصحي (على سبيل المثال إذا لم يكن للوالدين تأمينٌ تقاعدي قانوني). بشرط: يتقدّم الوالدين بطلب وتوافق عليه الجهة المقدمة للمعاش التقاعدي.

بعد الانتهاء من إجراءات إعادة التأهيل، من المهم الاستمرار في الحصول على علاج مُكثّف حتى يستمر فقدان الوزن. لا يُقدّم العلاج اللاحق هذا تلقائيًا. لذلك من المهم تنظيم هذا الأمر قبل تقديم طلب الحصول على إعادة التأهيل. وربما تتمكن شركة التأمين الصحي أو يتمكن الطبيب المعالج لطفلك أو مراكز استشارات أسرية من تقديم المساعدة في ذلك. تحدّث أيضًا من عيادة إعادة التأهيل حول الرعاية اللاحقة.

تتوفر استشارة طلب الحصول على إعادة تأهيل من خلال:

- www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de/reha-antrag-stellen
- www.deutsche-rentenversicherung.de الكلمة الرئيسية: استشارات إعادة التأهيل للأطفال، استشارة G0200 (طلب الحصول على إعانة لإعادة التأهيل للأطفال والمراهقين) واستشارة G0612 (تقرير النتائج الخاص بالطبيب حول طلب الحصول على إعانات لإعادة التأهيل للأطفال والمراهقين)؛ تحديد موعد للحصول على مشورة من خلال الموقع الإلكتروني www.eservice-drv.de

من المشورة حتى إجراءات إعادة التأهيل



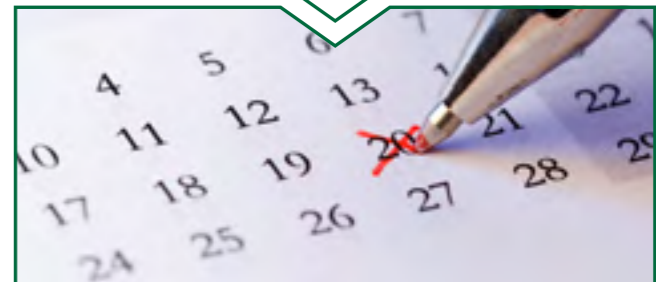
الطبيب يُوصي بإجراءات إعادة التأهيل وينصح الآباء وطفلهم.



الطبيب يكتب تقرير النتائج ومذكرة رسوم، ويملاء الاستمارات ذات الصلة (G0612). (لتقديم طلب إلى شركة التأمين الصحي، يملاء الطبيب استمارة «مرسوم إعادة التأهيل الطبي»).



يملاء الوالدان استمارات الطلب (G0200) ويُقدّمونها مع تقرير النتائج ومذكرة الرسوم الخاصة بالطبيب (تُقدّم على سبيل المثال مراكز المشورة المتعلقة بالتأمين التقاعدي الألماني المساعدة في تقديم الطلب، لتحديد موعد من خلال الموقع الإلكتروني www.eservice-drv.de أو من خلال شركات التأمين الصحي).



يُقرر مُقدّم التأمين التقاعدي (أو شركة التأمين الصحي) بشأن الطلب ويُخصص عيادة إعادة تأهيل مناسبة. وتُحدد بعدها العيادة مع الوالدين موعدًا لبدء إعادة التأهيل.

برامج العلاج الخاصة يُمكن أن تُساعد في حالات السمنة المفرطة

لمن تُوجّه برامج العلاج؟

تتوفر برامج تدريب خارجية للأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة أو السمنة المفرطة بدرجة خطيرة، يُشارك فيها هؤلاء الأطفال مع آبائهم. وهناك أيضاً إمكانية لإعادة التأهيل داخل مستشفى، يتحقق خلالها فقد جيد للوزن. ولكن نجاح هذا العلاج لن يستمر دون مواصلة مُكثفة للعلاج وتغييرات جذرية لنمط الحياة داخل الأسرة. لذلك لا ينبغي التعويل على إعادة التأهيل وحدها كعلاج للسمنة. ناقش مع طبيب طفلك برامج العلاج التي تناسب طفلك.



ما الذي تريد برامج العلاج تحقيقه؟

تغيير العادات: إن تغيير الوزن يعني تغيير العادات التي تؤدي إلى زيادة الوزن. ويتمثل الهدف من برامج العلاج في مساعدة الطفل والأسرة على تغيير السلوكيات الخطيرة وتعلم سلوكيات جديدة وجعلها عادة. ويشمل ذلك سلوكيات تتعلق بالتغذية وعند الحركة وعند استخدام شاشات الوسائل الإعلامية.

تعزيز النمو الصحي: تهدف برامج العلاج في تعزيز النمو الصحي الجسدي والنفسي للطفل، وتقوية موقفه تجاه الحياة بشكل إيجابي وبالتالي تحسين جودة حياته.

تقوية الصحة: يجب تجنّب الإصابة بالأمراض المتعلقة بالوزن. إذا كان الطفل مصاباً بأمراض بالفعل، يُفترض معالجة هذه الأمراض من خلال العلاج.

تقليل نسبة الدهون في الجسم: تلقي برامج العلاج نظرة على الوزن (مؤشر كتلة الجسم) ونسبة الدهون في الجسم. ويتعين تقليل تلك النسبة. ولا يجب على الطفل دائماً أن يقلل وزنه لتحقيق ذلك. يكفي أحياناً أن يحافظ الطفل على وزنه ويقلل نسبة الدهون ويعمل على بناء الكتلة العضلية ويزيد وزن الطفل مع مرور الوقت. يُمكن أن يُحدد الطبيب من خلال مقياس خاص ما إذا كانت نسبة الدهون تقل أم لا.

ما الذي سيحدث؟

- سيتعلم الأطفال وآبائهم المواد الغذائية والكميات التي تناسب نظام غذائي متوازن. سيتدربون على كيفية التعامل بحكمة مع الحلويات والوجبات الخفيفة والمشروبات المحلاة بالسكر والأطعمة السريعة.
- ويشمل ذلك ممارسة الرياضة والحركة كثيراً! لن ينخرط طفلك فقط في البرنامج أو في إعادة التأهيل نفسها، بل سيتعلم أيضاً أن يُمارس أنشطة حركية أكثر خلال الحياة اليومية وكذلك قضاء فترات أقل في وضعية الجلوس ومشاهدة الوسائط الإعلامية خلال وقت فراغه.
- لن يتم نقل المعرفة فقط، بل سيتم فحص العادات بدقة وتجربة سلوكيات جديدة والتدريب عليها.
- تؤثر الحالات المزاجية والمشاعر على سلوكنا. ويُمكن أن يكون الأكل رد فعل على الإحباط أو الشعور بالملل أو الضغط. ستتم مناقشة هذه المواقف النقدية. وسيجري تطوير استراتيجيات وتجربتها لمكافحة ذلك.
- سيتم تعزيز ثقة طفلك بنفسه وسيتعلم إدراك احتياجاته الخاصة.
- سيتم تدريب الآباء، لأنهم قدوة لطفلهم ومسؤولون عن صحتهم وسلوكهم الصحي في العائلة. يعتمد مقدار مشاركة الوالدين على عمر الطفل. ومن المنطقي أن يتم تدريب الوالدين فقط في حالة الأطفال الصغار.
- يتضمن الأمر دائماً مرافقة الأطباء وفحوصات طبية.

من يُقدّم برامج تدريب خارجية للأطفال؟

تُقدّم برامج التدريب الخارجية على سبيل المثال من قِبل العيادات والجمعيات ومكاتب الصحة والأطباء والعيادات الاستشارية والمنظمات الصحية. يتقابل خلالها الآباء والأطفال دورياً في مجموعة واحدة. ويستغرق البرنامج غالباً من 6 إلى 21 شهراً. يُشارك الطفل في الدورة، ولكنه يبقى في المنزل وفي بيئته الحياتية المألوفة (روضة الأطفال أو المدرسة وما إلى ذلك). ويُمكن أن توافق شركات التأمين الصحي على إجراء برامج تدريب خارجي عند تقديم طلب بذلك، إذا كانت هذه البرامج تفي بشروط محددة. يتعين على الوالدين أو المراهقين التواصل في هذا الشأن مع شركة التأمين الصحي الخاصة بهم، ويتعلموا مسبقاً ما إذا كانت شركة التأمين الصحي ستتحمل تكاليف البرنامج التدريبي.



مطلوب من الأسرة

تغيير العادات ليس بالأمر السهل. الأمر لا يحدث خلال بضعة أسابيع. والتدابير العلاجية لا تُحقق ذلك بمفردها. يحتاج طفلك إلى مساعدتك ودعمك، مهما كان عمره. لذلك عليك أن تشاركه، وتغيير عاداتك الشخصية. أنت مسؤول عن السلوك الصحي في أسرتك. حافظ على نمط حياة صحي. هذا مفيد لصحة أفراد الأسرة جميعاً.

هل طفلي يعاني من السمنة من الأساس؟ وإذا كان نعم، فما مدى قوتها؟



لا تحكم على وزن طفلك بمقاييس النظر. حيث يُمكنك ببساطة إساءة التقدير. وحتى أن قياس الوزن لا يكفي. يتم الحكم على الوزن من خلال مؤشر كتلة الجسم (ويُسمى بالألمانية: Körpermassenzahl) واختصارًا (BMI). تضع هذه القيمة وزن الجسم وطوله بعين الاعتبار. وفيما يتعلق بالأطفال، لا يكفي مؤشر كتلة الجسم لتقييم الوزن. بل يتعين وضع نمو الطفل في الحسبان. فقط حينها يُمكن الحكم على طفلك ما إذا كان وزنه طبيعيًا أم يعاني من السمنة.

يفضّل أن يتولى طبيب طفلك أمر تقييم وزنه.

سيحدد الطبيب مدى السمنة وسيتحقق كذلك من مخاطر الإصابة بالأمراض. هل يوجد بالفعل أمراض مصاحبة للسمنة؟ هل هناك حاجة لمزيد من الفحوصات؟ سيراعى في أثناء الفحص الطبي أيضًا نمو طفلك حتى الآن وما إذا كان هناك أشخاص يعانون من السمنة داخل الأسرة أم لا. يُمكن أحيانًا أن يكون اضطراب نهم الطعام عند الأطفال والمراهقين سببًا في الإصابة بالسمنة المفرطة. يحدث دوريًا خلال هذا الاضطراب حالات الأكل بشراهة، ويشعر حينها الشخص المصاب بأنه لم يعد بإمكانه التوقف عن تناول الطعام. إذا كان الشخص يعاني من اضطراب نهم الطعام، يجب عليه أن يعالج هذا الأمر أولاً.

ملاحظة: هل يعاني طفلك من السمنة ولكنها لم تصل بعد إلى سمنة مفرطة ولم يصاحبها أي أمراض بعد؟ يكفي حينها غالبًا أن يحافظ طفلك على الوزن وسينمو مع الوقت. ستنخفض رواسب الدهون وتقل السمنة مع النمو. وسيحتاج طفلك إلى دعمك في تلك الأثناء (طالع نصائح للأسرة في صفحة 41).

هل تختفي السمنة مع الوقت؟

ينطلق الأطفال في أثناء فترات طفرة النمو. يُمكن أن ينمو الطفل الذي يعاني من «سمنة الرضع» ويصبح شابًا طويل القامة ونحيفًا. إلا أن الأطفال «ينمون» بطرق مختلفة جدًا. ولا تختفي السمنة دائمًا مع النمو في العمر. خاصة إذا كان الطفل يعاني من سمنة مفرطة، فغالبًا يظل هذا المرض معه.



.....



آلة حساب مؤشر كتلة الجسم عبر

www.uebergewicht-vorbeugen.de

(تحت عنوان «Wenn es schwerer wird») عندما يزداد الأمر صعوبة). يُمكنك من خلالها التحقق ما إذا كان وزن طفلك طبيعيًا أم يعاني من السمنة أم السمنة المفرطة.

.....

إنه ليس مجرد استعداد مُسبق

إن الاستعداد لزيادة الوزن أمرٌ وراثي. لذلك يُعاني بعض الأطفال نوعًا ما من زيادة الوزن أكثر من غيرهم. إلا أن الوزن يتعلّق أيضًا بالسلوك، أو بالأحرى يتعلّق بكمية السعرات الحرارية التي يستهلكها الطفل عن طريق الأكل والشرب، وكمية السعرات الحرارية التي يحرّقها من خلال الحركة. وأيضًا يؤثر الضغط والفترات التي يقضيها الطفل أمام الشاشات أو مدة النوم على الوزن.

يؤثر نمط حياة عائلتك على وزنك أنت وعلى وزن طفلك. أنت قدوة لطفلك. كيف تتصرف؟

- هل تتناول خضروات أو سلطة يوميًا؟
- هل تأكل خبز الحبوب الكاملة غالبًا؟
- هل تشرب الماء بصورة أساسية؟
- كم مرة تمارس الرياضة في الأسبوع؟
- هل تُفضّل المصعد والسلّم المتحرك على السلّم العادي؟
- كم خطوة مشيتها بالفعل اليوم؟
- بداية من كم كيلومترًا تستخدم السيارة؟
- هل تسعد بقضاء وقت فراغك أمام الشاشات؟



مطلوب من الأسرة

يُمكن لمراكز الإرشاد المدرسي المحلية ومراكز الاستشارات النفسية (المدرسية) ومراكز الاستشارات الأسرية والأطباء النفسيين المختصين بالأطفال والمراهقين تقديم المساعدة.

النفس تعاني قبل الجسم

يتعرض غالبًا الأطفال والمراهقون الذين يعانون من السمنة إلى السخرية والمضايقات والسب والإهانة والتهميش والرفض. غالبًا لا يُسمح لهم باللعب مع الآخرين. إنهم ليسوا رائعين بما يكفي لينضموا إلى المجموعة. يُمكن أن يتسبب ذلك في إحساسهم بأنهم "أنا لست مقبولاً كما أنا".

ويُمكن أن يؤثر ذلك على ثقتهم بأنفسهم. ويُمكن أن يشارك الوالدان في ذلك أيضًا عندما يُلقون باللوم على طفلهم بسبب سمنته المفرطة ويوبخونه لأنه يأكل الحلويات أو يجلس لفترات طويلة أمام الشاشات وما إلى ذلك. إن التهميش والسب والإهانة يزيدون من سوء الحالة النفسية. ويُمكن أن يؤدي ذلك إلى الخوف والاكتئاب واضطرابات الأكل.

هل تضر زيادة الوزن بالصحة؟

تضر زيادة الوزن وخاصة السمنة المفرطة بالصحة. وذلك لا يحدث بعد اكتساب الكيلوجرام الأول الزائد عن الحد. يستغرق الأمر عادة وقتًا طويلاً حتى تتحول زيادة الوزن البسيطة إلى سمنة مفرطة لاحقًا.

يُمكن فعلاً أن تُسبب السمنة المفرطة أمراضًا خلال فترة الطفولة والمراهقة. الأمراض المصاحبة تتمثل في:



يُمكن أن تنحصر الأمراض المصاحبة مرة أخرى عند تقليل الوزن.

المقدمة

الآباء الأعزاء،

هل يعاني طفلك من السمنة أو السمنة المفرطة؟ هل أوصى الطبيب إلى طفلك ربما بنصيحة غذائية أو بزيادة الحركة أو ببرنامج تدريبي أو بإعادة تأهيل؟ ما الذي يجب فعله الآن؟ ستحصل على إجابات من خلال هذا الكتيب. ستعرف ما يُمكن فعله، وما هي بالضبط برامج التدريب وإعادة التأهيل، وأين يُمكنك الحصول على معلومات، وأين يُمكنك تقديم طلب لإجراء هذه التدابير وكيف ذلك.

اسأل طفلك أولاً ما إذا كان يشعر بالراحة جسدياً أم لا، وماذا يريد فيما يتعلق بشخصيته. اسمح له بتطوير الأفكار وتقديم اقتراحات بنفسه. تناقشوا في كيفية تطبيق ذلك داخل الأسرة.

يحتاج طفلك الآن بشكل خاص إلى دعمك في الحياة اليومية. فهو يحتاج إلى أن يأكل طعاماً متوازناً ويتحرك دورياً وأن تُغلق أمامه الشاشات في كثير من الأحيان. تلك هي الخطوات الأولى نحو أسلوب حياة صحي. هذه الأشياء لا تُفيد طفلك وحده، بل الأسرة بأكملها. تجد نصائح بسيطة للعائلة بأكملها في نهاية هذا الكتيب.

طفلي مصاب بالسمنة

ما الذي يجب فعله؟

المحتوى

- | | |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| 3 | المقدمة |
| 4 | هل تضر زيادة الوزن بالصحة؟ |
| 5 | النفسُ تعاني قبل الجسم |
| 5 | إنه ليس مجرد استعداد |
| 6 | هل تختفي السمنة مع الوقت؟ |
| 6 | هل طفلي يعاني من السمنة من الأساس؟
وإذا كان نعم، فما مدى قوتها؟ |
| 8 | برامج العلاج الخاصة يُمكن أن تُساعد في حالات السمنة المفرطة |
| 12 | طفلي مصاب بالسمنة - ما الذي يجب فعله؟ |
| 13 | ظروف جيدة في روضة الأطفال والمدرسة |
| 14 | معلومات ونصائح |
| 15 | هيئة التحرير |
| 15 | الشراء |





السمنة عند الأطفال

والمراهقين

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Übergewicht
vorbeugen