

## جذب بي طفلك السمنة



يكون الأطفال ذوو الوزن الزائد مَعْرَضِينَ أكثر لأن يعانون السمنة لاحقاً وهم مراقبون ثم وهم بالغون، كما تعرّضهم السمنة أيضاً لخطر الإصابة بأمراض مزمنة، مثل أمراض القلب والسكري، ولمشاكل صحية أخرى، مثل الضغط العصبي والكآبة ونقص في تقدير الذات. ولوقاية طفلك من السمنة، إتبعي النصائح التالية: راقبي كميات أكل طفلك، فتناول الشخص البالغ شريحة لحم زنتها مئة غرام يُعتبر أمراً عادياً، لكنها تُعتبر كبيرة جداً على طفل في الثالثة من العمر. وانتبهي أيضاً إلى أن كمية الشوكولاتة التي يمكن أن تسمحى بها لفتى مراقب، لا يمكن أن تسمحى بها لطفل في سن خمس سنوات. يجب أن تُنوعي طعامك قدر الإمكان، ولا تكتفي بطبخ الأصناف التي يحبها طفلك فقط، بل نوّعي أطباقك حتى تُعلمي طفلك أن يأكل حتى الأطعمة التي لا يحبها. شرب الماء، تجذّبي إعطاء طفلك المياه المنكّهة التي تُباع في الأسواق، فهي مُحلاة وتحتوي على كمية من السكر والمواد المضافة. وعلى المائدة قدمي لأطفالك فقط الماء العادي الخالي من الإضافات أو الماء المعدني، ولا تقدمي لأطفالك العصائر إلا إذا كانت طازجة. لا تسمحى لطفلك بأن يتنازل عن وجبة الإفطار مهما حصل، فقد أثبتت الدراسات أن نصف الأطفال البدينين هم أطفال لا يتناولون إفطارهم. وجبتا الإفطار والعَمْرُونِيَّة تمنعان الطفل من التهاوُّت على الأكل خارج البيت. بالتالي، الإبتعاد عن البدانة. لا تملئي الثلاجة بما لذّ وطاب من المأكولات الجاهزة، خاصة الحلويات والزيادي بالسكر والبيتزا، لأن ذلك سيشكل إغراءً سهلاً لطفلك. حتى لو كان الجو ممطراً أو حاراً

جدّاً، إجتهد في أن تخلقي لأطفالك أي نشاط يقومون به، مثل المشي أو اللعب في مدينة الملاهي أو في الحديقة. مقاومة السمنة لا تعني أن تحرمي طفلك من كل متع الأكل، مثل الشوكولاتة والمثلجات وغيرها، لأنك إن فعلت سوف يسعى إلى أكلها خلسة منك وبكميات لن تتحكمي فيها. لهذا، لا تحرمي طفلك تماماً من أطعمة يحبها، بل قدميها له لكن بكميات معقولة، وإصطحبي طفلك لتناول هامبورغر في مطعم مرة في الشهر، حتى لا تحرميه من شيء.