**السمنة وخطة العلاج   
ما علاقة اشارات المرور بذلك**

يعتبر الشعب الامريكي من اكثر الشعوب ابتلاءا بالسمنة سيما بعمر الاطفال حيث تبلغ نسبة السمنة هناك عشرة اضعافها في اي محل اخر  
ولاجل ذلك استندت الخطة العامة لمناهضة السمنة على مجموعة من الاساسيات التي تستند الى ارادة المريض والتي تبنت شعار (نحن نستطيع) هذه الخطة تضمنت مايلي:-  
اولا : عدم الركون والركود الحركي لأكثر من ساعتين متصلتين   
ثانيا : تقليل الاحتكاك بالشاشة سيما التلفاز   
ثالثا: اجهاد رياضي معتدل لا اقل من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة يوميا   
رابعا : حمية اشارات المرور  
        فالاحمر ( وهو الممنوع تماما) يشمل كل الحلويات وكل المقليات ( اي ان تتحول اللحوم والمقبلات الى النمط المسلوق او المشوي   
       **والاصفر (** وهو المسموح جزئيا) ويشمل تنصيف كمية الرز والخبز واللحم (يستحسن لإقناع الطفل استخدام اوان اصغر حجما تملأ بنصف الكمية )   
     **والاخضر** ( وهو المسموح تماما) ويشمل كل الفواكه والخضروات وينصح للاكثار منها وسد الجوع بها

تمثل ما ذكرناه خطة مناسبة للتطبيق المجتمعي بصورة عامة وان كانت حاجة الفرد قد تختلف من طفل لاخر   
ولايمثل العلاج الدوائي ركيزة اساسية في عمر الاطفال وذلك لقلة الادوية التي تم دراستها واحراز امانيتها الدوائية في عمر ما تحت ال ١٤ سنة