**تغذية الأطفال و تأثيرها على البدانة

إذا كانت البدانة عند الكبار مشكلة فإن البدانة عند الأطفال تعتبر مشكلة معقدة لأن الشخص البالغ يمكنه أن يلتزم بنظام غذائي معين أو برنامج لممارسة التمارين الرياضية، بينما الطفل الصغير لا يستطيع بسهولة الالتزام بما يفعله الكبير.

والبدانة عند الأطفال من المشاكل الصحية الشائعة التي تساهم بتصديرها لنا الدول الغربية التي غزت مطاعمها عقول أطفالنا لأن الوجبات التي تقدمها مطاعم الوجبات السريعة غنية بالسعرات الحرارية، وتساعد على تراكم الدهون .

وللأسف فإن الأم تعتقد أن اكتناز جسم الطفل بالدهون هو دليل صحة ، فالطفل البدين هو مثال الطفل الجميل الذي تحلم به كل أم عربية·

وللأسف لا تعلم تلك الأمهات أنهن يضعن أولادهن على أول درجة من سلم السمنة التي يزداد بشكل مطرد ليصبح مرضاً ينبغي علاجه.

ولهذا فإن من واجب الأم مساعدة الطفل على التخلص من الوزن الزائد من أجل تجنب المخاطر الناجمة عنها، والمتمثلة بأمراض عديدة وخطيرة

وقد أصبحت البدانة مشكلة حقيقية بين أطفال العالم، ففي ألمانيا بلغت هذه النسبة 21% عند الأطفال، أما في بلجيكا فتصل هذه النسبة إلى 11% ، وفي إيطاليا 15%
وتشير الإحصاءات في أميركا إلى أن 71% من الأطفال الأميركيين بدينيين منهم 5% شديدو البدانة، ومن المتوقع أن تتضاعف هذه النسبة خلال السنوات الخمس المقبلة·

سوء العادات الغذائية

السبب الرئيس والأساسي للسمنة هو سوء العادات الغذائية التي تبدأ من الطفولة الأولى ففي وطننا العربي يكون سلوك الأمهات الخاطئ في إطعام الطفل من دون قيد أو شرط هو السبب في بدانة الطفل،

فالأم تجهل الأمراض التي تسببها السمنة ـ والتي تشكل خطراً على الطفل، إذ إن الخلايا الدهنية المتضخمة هي خلايا مريضة تفرز مواد شبه هرمونية في الجسم تؤدي للإصابة بمرض السكري بنوعيه: الشبابي والكهلي، وكذلك ارتفاع الضغط وما يرافقه من أمراض قلبية، بالإضافة لإصابات المفاصل بأنواعها ·
إن تلك الأمراض خطرة جداً وتهدد الحياة، وإنها تؤدي على الأقل لمضاعفات لا تحمد عقباها.

السبيل لتفادي تلك الأخطار

تجدر الإشارة إلى أن حمية الطفل الغذائية لا تعني بحال من الأحوال حرمان الطفل من تناول الطعام أو تجويعه إنما تعني بشكل أساسي تعديل نمط تغذيته تدريجياً، فقد يكون صعباً منع الطفل من تناول الحلويات أو المعجنات أو الأطعمة الجاهزة كالشيبس والمشروبات الغازية وغيرها ولكنه لن يكون صعباً التخفيف من كمية هذه الأطعمة والمشروبات واستبدالها بالأغذية المفيدة التي تحافظ على صحة الطفل وتقيه من الأمراض.

إن الحل يكمن في العادات الغذائية السليمة والصحيحة وليس الحمية، فالعادات السليمة تكمن فيما يلي:

ـ تناول الطعام بكميات قليلة ومتعددة فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع

ـ الابتعاد عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسكريات·

-الابتعاد عن المشروبات الغازية، حيث إنها مضرة 100% وتؤدي إلى عسر الهضم·

ـ الابتعاد عن السكريات والحلوى أو منح الطفل كميات قليلة ومحسوبة منها·

ـ الإكثار من الخضراوات والفواكه وتعويد الطفل عليها·

ـ ممارسة الرياضة بمختلف أشكالها·

ـ فسح المجال واسعاً للطفل لكي يلعب إذ يرى الخبراء أن اللعب أحد الحلول المهمة لمشكلة البدانة لأنه يجدد نشاط الطفل ويستهلك الشحوم الزائدة ويساعد على النمو ويكسبه الثقة والقدرة على تحقيق النجاح والتفوق·

ـ متابعة وزن الطفل الصحيح عن طريق طبيب مختص بالكشف الدوري·**

**الدكتور : قصي عبداللطيف عبود العيداني / اختصاص طب مجتمع**

**حاصل على شهادة اختصاص بتغذية الطفل من جامعة ميونخ الألمانية**