



الجمعية الطبية الإسلامية  
لجنة التوعية الصحية

رسالة رقم (١٥١)

# نصائح للأمهات لرشاقة الفلذات



[www.healtheduc.org](http://www.healtheduc.org)

E-mail: [info@healtheduc.org](mailto:info@healtheduc.org)

صحتك .. ثروتك

## نصائح للأمهات لرشاقة القلذات

نظرت في إحصائيات السمنة والوزن الزائد فوجدتها مخيفة مرعبة خصوصاً لدى الأطفال والنساء، والناظر لخروج الطلبة من مدارسهم في نهاية اليوم المدرسي يعرف ويتيقن - دون أن يجري إحصاء - أننا أمام ظاهرة واضحة جليلة ألا وهي ظاهرة تفتشي السمنة بين أبنائنا وبناتنا. وتكمن خطورة السمنة فيما ينتج عنها من أمراض كثيرة، مما حدا بالأطباء للقول بأنها أم الأمراض. ولأن السمنة في الطفولة تعني السمنة عند البلوغ فإنه يترتب عن ذلك أمراض مزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وغيرها، ويحدث هذا في العمر الأوسط وهو عمر العمل والإنتاج والذي ينعكس سلباً على المجتمع بأسره.

والمخططون لصحة المجتمع وصانعو القرار يجدون أنفسهم يفتشون عن أسباب تفتشي ظاهرة السمنة بين الأطفال والنساء، ولا شك أن هناك أسباباً كثيرة لعل من أهمها الأمهات - نعم الأمهات - وذلك لثلاثة أمور رئيسة هي:

❖ **أولاً:** أن الأم غالباً هي المسؤولة عن الطعام في المنزل، بداية من الشراء ومروراً بتجهيزه وإعداده أو الإشراف على إعداده.



❖ **ثانياً:** أن الأم هي مربية الأطفال والتي تعتني بسلوكياتهم الغذائية وتقوم بمتابعتهم، وذلك لقربها من أطفالها.

❖ **ثالثاً:** أن الأم هي المثل والقدوة في سلوكها الصحي أمام أطفالها، فما تسلكه من سلوكيات غذائية أو حركية ينعكس على أطفالها.

❖ **ولا شك أن هناك أسباباً أخرى لظاهرة السمنة، ولكننا نعتقد أن أهمها على الإطلاق هو الأم، ولهذا كله نهدي إليها بعض النصائح ونسدي إليها بعض الإرشادات، فيجب عليها:**

(١) أن تشارك الأم الأطفال والأسرة في عمل برنامج يحفظ الصحة، وهذه المشاركة من الأطفال تدفعهم أكثر لتطبيقه والالتزام به.

(٢) التحلي بالمعرفة العلمية الجيدة، ففاقد الشيء لا يعطيه، فعلى الأم أن تتقن تعلم أساسيات التغذية الصحية وأساسيات الحركة البدنية والرياضية السليمة، مثل تعلم كيفية عمل الوجبة المتوازنة وقواعد ممارسة الرياضة والحركة البدنية، وعلى الأم أن تحرص على القراءة ودخول دورات وسؤال المتخصصين.

(٣) الاقتناع التام بأن هدف التوعية الأساسي هو إنشاء السلوك الصحي السليم في الأطفال وليس مجرد إعطاء المعلومة، لذا على الأم

دراسة كيفية بناء القناعة وإنشاء العادات الصحية السليمة. (انظر أركان بناء السلوك في آخر هذه الرسالة).



(٤) أن تعتبر نفسها قدوةً ومثالاً يُحتذى به في تطبيق السلوك الصحي السليم في التغذية والحركة أمام الأطفال.

(٥) أن تدرب الطهاة والخدم وتتابعهم على الدوام في تحضير الوجبات الصحية وتقديم الغذاء الصحي سواء الوجبات الخفيفة (للمدرسة مثلاً) أو الكبيرة.

(٦) توفير البدائل الغذائية والصحية وتنويعها بحيث تناسب أذواق الأطفال.

(٧) إبعاد الأطعمة غير الصحية عن متناول الأطفال مثل الشيكولاته والشيبس والمرطبات الغازية، وبالمقابل توفير الأطعمة الصحية ووضعها تحت ناظرهم ومتناول أيديهم كالفاكهة والخضروات والعصائر الطبيعية.



(٨) تعليم الأطفال السلوك الصحي في التغذية والرياضة والحركة عن طريق الوسائل العلمية الحديثة والمشوقة كالقصة، كما يجب أن يكون التعليم مستمراً مع التذكير والمناقشة.

(٩) ممارسة الرياضة المنزلية مع الأسرة ومشاركة الأم الفعلية لهذه الرياضة. وللرياضة المنزلية فوائد جمة في حفظ الصحة والترابط الأسري، وبالإمكان مزاولة التمارين السويدية وتوفير بعض الأجهزة الرياضية كالدراجة الهوائية الثابتة.

(١٠) تعليم الأطفال السلوك الصحي في التغذية والرياضة والحركة عن طريق الوسائل العلمية الحديثة والمشوقة كالقصة، كما يجب أن يكون التعليم مستمراً مع التذكير والمناقشة.

(١١) ممارسة الرياضة المنزلية مع الأسرة ومشاركة الأم الفعلية لهذه الرياضة. وللرياضة المنزلية فوائد جمة في حفظ الصحة والترابط الأسري، وبالإمكان مزاولة التمارين السويدية وتوفير بعض الأجهزة الرياضية كالدراجة الهوائية الثابتة.

## أركان بناء السلوك أو العادات:

- (١) الرغبة في التغيير، فبدون هذه الرغبة لا يمكن بناء أي سلوك جديد .
- (٢) المعرفة بالسلوك الجديد وفوائده على المدى البعيد والقريب .
- (٣) الحافز: معنوي أو مادي .
- (٤) التدريب على السلوك الجيد واثقانه عملياً.
- (٥) البيئة المناسبة التي تساعد وتشجع على استمرار ممارسة العادة الجديدة .
- (٦) التذكير والمتابعة حتى تترسخ العادة الجديدة .



مع تمنياتنا

بتمام الصحة و العافية