



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



النحافة عند الأطفال

**Underweight among
Children**

تعتبر النحافة عند الأطفال من أكثر المشاكل الصحية التي يشكو منها كثير من الآباء و الأمهات. و لكن من المهم معرفة ما إذا كان الطفل بالفعل يعاني من النحافة حيث أن أغلب الآباء و الأمهات لا يعرفون المعنى الحقيقي للنحافة عند الأطفال.

- فإذا كان الطفل نحيف و لكن وزنه مناسب لعمره و طوله خاصة و يتمتع بحيوية و نشاط ؛ هنا يجب عدم القلق و التأكد من أن طفلهم بحالة صحية جيدة.

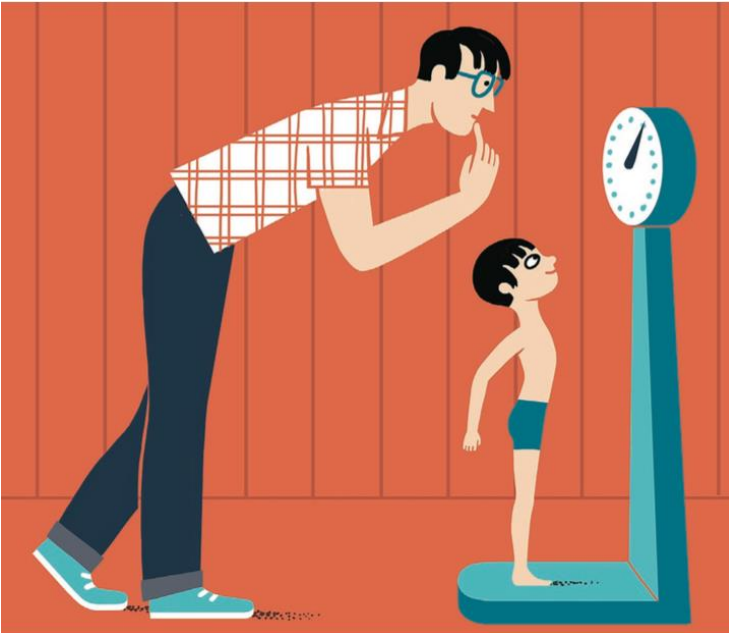
- أما إذا كان الطفل يعاني من **ضعف الشهية للطعام** مما ينتج عنه المظهر النحيف و نقص في الوزن عن المعدل الطبيعي مصحوب بعلامات أخرى مثل شحوب الوجه أو هالات سوداء حول العينين مما يكون الطفل هزيل و مصاب بالخمول فهذه هي المشكلة بالفعل و يجب في هذه الحالة مراجعة الطبيب لعمل الفحوصات اللازمة للتأكد من حالته الصحية.



ما هي أسباب النحافة ؟

يوجد أسباب عديدة للنحافة عند الأطفال منها :-

- الوراثة
- سوء التغذية و العادات الغذائية الخاطئة
- الإصابة ببعض الأمراض العضوية ، مثل : (فرط الغدة الدرقية ، الإصابة بالأورام ، الإصابة ببعض أمراض الجهاز الهضمي ، فقر الدم) .
- الحالة النفسية للطفل لها تأثير كبير في النحافة



ما هي أعراض النحافة عند الأطفال؟

- النحافة نوعان
 - **نحافة عادية:** عندما لا يشكو منها الطفل من أي مشاكل صحية و يتمتع بحيوية و نشاط و هذا النوع من النحافة لا ضرر منه.
 - **نحافة مرضية:** حيث يظهر فيها على الطفل علامات عديدة و تكون مؤشر خطير يوجب التدخل الطبي، و من أعراضه:

جفاف الجلد

الكسل و
الخمول

شحوب
الوجه

هالات سوداء
حول العين

الصداع
والدوران

قلة في النوم

العصبية و
التوتر و
القلق

عدم القدرة
على التركيز



ارشادات غذائية للوالدين لعلاج النحافة عند الأطفال:

- يفضل تناول **ست وجبات** يوميا بدلاً عن تناول ثلاث وجبات.
- يجب أن يكون الغذاء متوازناً بحيث يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية.
- التنويع و الابتكار في الطعام وتناوله مع الأسرة أو الأصدقاء يساعد على فتح الشهية.



- الابتعاد عن المشروبات عديمة الفائدة مثل المشروبات الغازية و شراب الفاكهة والابتعاد عن الحلويات و الشيبس الفقيرة بالقيمة الغذائية.
- إضافة الزبد أو المارجرين في طهي الخضروات و الأرز و البطاطا و الشوربة.
- تناول المكسرات أو الفاكهة المجففة بين الوجبات أو إضافتها إلى الأطعمة.
- ابدأ تناول الوجبة بالطبق الرئيسي و اترك السلطة و الشوربة إلى آخر الوجبة.
- إضافة الجبن المبشور (الشيدر) أو الصلصة البيضاء إلى المكرونة و البطاطس.
- إضافة صلصة المايونيز و الطحينة إلى الساندويتشات و السلطات
- إضافة النشا إلى الحليب مع السكر أو العسل على هيئة مهلبية أو كسترد و تزيينه بالفاكهة المجففة.
- عند تناول وجبة الإفطار يفضل إضافة الزبد و المربي أو العسل أو القشطة إلى سرائح الخبز.

- تناول الحليب الكامل الدسم أو اللبن أو الزبادي ثلاث مرات.
- تناول وجبات خفيفة عالية في السعرات الحرارية، مثل: الكيك والمكسرات أو الفواكه المجففة و الكروسان أو البسكويت مع المربي أو الكريمة.

مشروبات عالية في السعرات الحرارية:

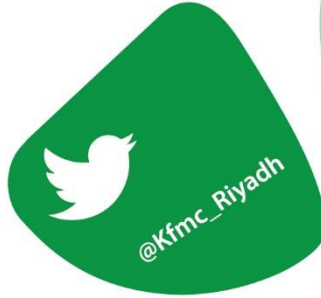
هذه المشروبات مغذية و لذيذة وتساعد الطفل النحيف على زيادة وزنه بطريقة صحية ..

- يخلط علبة حليب كامل الدسم (200 مل) + كرة من الأيس كريم و يقدم بارداً.
- يخلط نصف علبة حليب كامل الدسم + نصف حبة فاكهه + كرة من الأيس كريم و يقدم بارداً.
- يخلط نصف علبة حليب كامل الدسم + نصف حليب مكثف محلى + ملعقة طعام من الكاكاو بعد الخلط تجمد ثلاث ساعات قبل التقديم .

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية



HEM3.16.000410

