سوء التغذية عند الأطفال

معلومات للأولياء

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI
www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

كيف يؤثر سوء التغذية سلبيا على طفلك؟

يؤثر سوء التغذية على نمو دماغ وجسم الطفل. يواجه الأطفال الذين يشكون من سوء التغذية صعوبة كبيرة في المدارس. ومن المحتمل جدا أن يتعرضوا للمرض لأن سوء التغذية يخفض من قدرة الجسم على مقاومة العدوى.

يحدث سوء التغذية عندما لا يحصل الجسم على الأطعمة الكافية لتنمية الجسم والمحافظة على صحة جيدة. ويحدث ذلك عندما لا يتناول الشخص مقدارا كافيا من الطعام أو لا يتناول بعض أنواع الأطعمة الهامة للنمو والمحافظة على صحة جيدة. بالإضافة قد يشكو بعض الأشخاص من سوء التغذية بسبب مرض يمنهم من استعمال المواد المُغذّية الموجودة في الطعام.

من يكون عرضة للخطر؟

قد يكون الأطفال عرضة أكثر لسوء التغذية بسبب حاجتهم إلى أنواع مختلفة من الطعام للنمو والبقاء في صحة جيدة.

ما هي أعراض سوء التغذية؟

قد يبدو الطفل في بعض الأحيان عاديا وفي صحة جيدة حتى وإن كان يشكو من سوء التغذية. لذلك من المهم جدا أن تصطحب طفلك إلى العيادة لإجراء الفحوص الطبية.

قد تتضمن هذه الأعراض في بعض الحالات الأخرى:

- التعب
- صعوبة في الإنتباه
- انتفاخ المعدة
- جلد جاف
- نحافة وقصر غير طبيعيين لعمر الطفل

ماذا عليك أن تفعل؟

- إذا تسنى لك أن طفلك يشكو من سوء التغذية زُر طبيبك أو عيادة ويك (WIC). سيجرون فحصا طبيا على طفلك وينصحونك بما يجب القيام به حتى يصبح طفلك قويا وفي صحة جيدة. يجب العودة للمزيد من الفحوص الطبية لتعرف ما إذا كانت صحة الطفل تتحسن.

- أعطي طفلك أنواعا مختلفة من الأطعمة المُغذية في كل يوم بما في ذلك الحبوب والثمار والخضر واللبن والأطعمة الأخرى المشتقة من اللبن واللحم والسمك وأنواع مختلفة من اللوبيا.

- إذا كنت تستعملي ثديك لإرضاع طفلك تناولي الأطعمة المُغذية حتى يتمكن جسمك من إنتاج المقدار الكافي من اللبن وحتى تشعري بالنشاط والحيوية. يجب تناول الكثير من الثمار والخضر والحبوب المغذية والبرتينات والأطعمة التي تحتوي على الكلسيوم مثل اللبن.

•الهاتف: 202-347-3507•الفاكس: 202-347-7177•1717 Massachusetts Ave. NW, Suite 200, Washington, DC 20036