

## الوزن المناسب لأطفالك

- سيمر طفلك في الولايات المتحدة بمرحلة تغيير. وقد يتضمن ذلك تغيير في الحمية والطعام بالإضافة إلى نشاط بدني أقل من العادة. قد يعرض هذا التغيير طفلك إلى خطر الإفراط في الوزن.
- لا يوجد وزن صحيح للطفل لكن هناك مدى وزن مناسب. سيساعدك طبيب الأسرة على تحديد الوزن المناسب لطفلك.
- قد يتسبب الإفراط أو قلة الوزن في مشكلة صحية لطفلك.
- قد تتضمن المشاكل الصحية التي يتعرض لها طفل مفرط الوزن ما يلي:
  - ◀ داء السكري وضغط الدم المرتفع
  - ◀ صعوبة في النوم
  - ◀ الكآبة
  - ◀ ارتفاع نسبة الكوليسترول
  - ◀ التنفس بصعوبة
  - ◀ انعدام الثقة في النفس
- إذا كان طفلك يشكو من قلة الوزن، كن حذرا ألا تقرب في إطعامه. إذ من السهل أن يصبح طفل قليل الوزن يشكو من الإفراط في الوزن. يجب أن يقوم طبيب بمراقبة الأطفال الذين يشكون من قلة الوزن.

