

الفحص الأول في الوزن الزائد: العادات الغذائية وقلة الحركة

الأكل بشكل صحيح بمتعة ولأسباب وجيهة:

ما من إنسان يبصر النور بديناً. ثمة وزن وسطي عند الولادة، لا ينحرف عنه وزن المولود إلا قليلاً. كما يتراوح الوزن في الأشهر الاثني عشر الأولى عند معظم الأطفال حول القيمة الوسطية، شريطة أن تكون تغذية الطفل وتطوره طبيعيين؛ هذا يعني، منذ البداية، ضرورة مراعاة إحساس الرضيع بالجوع والشبع وميله الطبيعي إلى الحركة وحاجته إلى الرعاية والاهتمام. لا يمكن التعويض عن التماس الشخصي ومحبة الأهل بالأكل والشرب، كما لا يجوز تقديم الطعام كثواب ولا الحرمان منه كعقاب. إنما ينبغي أن يكون الطعام والشراب معاشات إيجابية، معاشات مثيرة وجذابة تُرضي فضول الطفل. فضلاً عن ذلك لابد من تجنب التشويش أثنائها جراء العوامل الخارجية (ألعاب، تلفاز، اتصال هاتفي إلخ).

تغذية
الرضيع

قواعد تناول الطعام . هكذا يكون الأكل مسلياً
وممتعاً

تناول الطعام في إطار الأسرة هو الأجل بالنسبة
للطفل والمفضل من وجهة نظر تربوية. يجمع الطفل

أثناء خبرات هامة تتدرج في سلوكه الغذائي فيما بعد.

- تناول الطعام أمر مسلّم وممتع.
- تناول الطعام يرفع المزاج.
- تناول الطعام مع آخرين أجمل من تناوله على انفراد.
- إعطاء الأكل حقه من الوقت.
- من يشبع يتوقف عن الأكل.
- من لا يزال يشعر بالجوع يجوز له تناول المزيد.
- لا يجوز مواصلة الأكل حتى إفراغ الصحون.
- يمكن التحدث أثناء تناول الطعام.
- ينبغي تجريب كل جديد قبل رفضه.
- من لا يستسيغ طعاما ما فليمتنع عن تناوله.

التربية الغذائية، التي تسمح بهذه الخبرات والتجارب، تساهم في تمكين الطفل من تكوين سلوك طبيعي إزاء الأكل وفي تعريفه بجانب اللذة والبهجة فيه. فالأكل لذة وممتعة، إلى جانب كونه حاجة أساسية عند الإنسان. هذا ينطبق على البدينين والنحيلين على السواء.

لا شك في أن زائدي الوزن منذ طفولتهم يجدون صعوبة فيما بعد في تطبيع وزنهم. ويعود ذلك إلى رسوخ العادات الغذائية الخاطئة منذ الصغر. من هنا تحظى السنوات الأولى من العمر بأهمية كبرى في ترسيخ الميول والعادات.



السلوك
الغذائي في
الصغر كالنقش
في الحجر

ويكون القرار في هذه المرحلة بيد الأبوين وأفراد العائلة، حيث ينبغي أن يكون هدفهم واحداً. لا يجوز للأشقاء الأكبر سناً، على سبيل المثال، أن يدسّوا في يد «الصغير» أو «الصغيرة» أي حلوى، بغية التخلص من إزعاجه أو إزعاجها أو ضمان سكوته أو سكوتها عن أمر ما. يجب أن يسود التعاون بين أفراد العائلة كافة بهدف خلق السلوك الغذائي الصحيح عند الطفل زائد الوزن. تعلّمنا الخبرة هنا أن المنوعات والمحظورات لا تفيد شيئاً على الإطلاق؛ فالمنوع مرغوب، وهو بالتحديد ما يوقظ الفضول ويستثير الاهتمام. وإذا أفلح الطفل عندئذ في التحايل على الآخرين، ابتهج وانبسطت أساريه، كمن أنجز شيئاً عظيماً. حتى لو ساءت حالته كلياً بعد وجبة طعام دسم وكان وزنه يتزايد باستمرار.



المحظورات

لا تفيد

شيئاً

لعلك تعرف أنت أيضاً مثل هذه المواقف. لذلك عليك التفكير في الأسباب الحقيقية:

■ لماذا تحشو بطنك بالحلوى؟

■ لماذا تتناول شطيرتين همبرغر بدلاً من واحدة؟

■ أمن الضروري تناول المتلجات أو الكولا أيضاً؟

أنت وحدك تستطيع الإجابة عن هذه الأسئلة. الحقائق العلمية لا تقودنا هنا إلى شيء. اسأل نفسك ببساطة:

■ هل أنا جائع فعلاً؟ أم أنها مجرد شهية؟ أو حتى ملل؟

■ هل هذا الطعام طيب المذاق فعلاً؟ أم أنتي أملاً بطني وحسب؟

■ أحقاً أشعر بهذا الجوع الشديد؟

■ لماذا أكل بهذه السرعة؟ أئمة من يريد أن يسلبني شيئاً من طعامي؟

تقدّم لك الإجابات عن هذه الأسئلة سلفاً مؤشرات ودلائل هامة على الأخطاء التغذوية الممكنة. من الضروري أن تفكّر في الأمر. وليكن ذلك أثناء وجبتك التالية سلفاً أو قبل توجّهك التالي إلى البراد.

يخضع الطول والوزن في الطفولة لتقلّبات شديدة. ثمة مراحل مختلفة للنمو، يتناوب فيها كل من النمو الطولي والعرضي فيما بينهما، كما يحدثان في الوقت نفسه جزئياً، مما يعني ازدياد طول الطفل وامتلاء جسمه أيضاً. يقوم الجسم بتكوين وسادة شحمية غايتها الإمداد بالطاقة اللازمة لنمو العضلات. ويُعدّ هذا الأمر حدثاً طبيعياً، حيث يزول هذا الشحم الرضيعي تلقائياً بمرور الزمن عادةً. لكن ما يدعو اليوم إلى الأسف هو التدخل المتزايد في هذا التطور الطبيعي، فتترسّخ عادات غذائية خاطئة،



الوزن
والنمو

ونغفل الإشارات التي يرسلها جسمنا. لا نعود نتعرّف إلى الإحساس بالجوع والشبع. فإذا أُضيفت إلى ذلك قلة الحركة - التي تكثر ملاحظتها عند الأطفال والشباب اليوم بدرجة مخيفة - استمر تراكم الشحم.

مكافحة الشحوم بالرياضة والحركة

اختبار : هل أنت قليل الحركة؟

أجب بصدق: كيف تملأ أوقات فراغك؟ هل اقتحم الحاسوب غرفتك سلفاً؟ هل تلعب بأحجار الليغو أو بأحجار البناء أم تفضّل اللعب بالألعاب الإلكترونية؟ هل ترى في الألعاب الجماعية، التي يشارك فيها عدة أشخاص، ألعاباً لا تليق إلا بالجدّ والجدّة على أبعد تقدير؟ ألدك تلفاز خاص في غرفتك؟ هل تفضّل الضغط على الزرّ والنظر مشدوهاً إلى الشاشة، إلى أن يؤلمك رأسك وعيناك؟ هل تتقرش الرقائق و «الشطّي مطّي» وتحتسي الكولا بينما تقضي وقت فراغك على هذا النحو؟ هل ترقد الدراجة الهوائية في الحديقة وقد كساها الغبار؟ هل تقبع كرة القدم على ظهر الخزانة دون استعمال؟ هل ترتدي الملابس الرياضية فعلاً عندما تمارس الرياضة أم عندما تجلس مسترخياً وخالي البال؟ هل تلتقي بأصدقائك بغية اللعب معهم خارجاً، أم تفضّل التواصل معهم بالهاتف الجوّال أو عن طريق الرسائل القصيرة ؟



إذا أجبت بـ «نعم» عن العديد من هذه الأسئلة، كنت تعاني من قلة الحركة في أغلب الظن. ولا شك في أنك تعرف أن هذه النتيجة غير جيدة.

حتى المدرسة لا تقدّم الكثير فيما يختص بالرياضة في أغلب الأحيان. ومن المحزن نوعاً ما ما حصل في السنوات الأخيرة من تخفيض شديد في عدد ساعات الرياضة المدرسية. وإذا استمر تخفيض حصص الرياضة ذات الوقت المحدود أصلاً، لما بقي أمامك عندئذ سوى الأندية المحلية من أجل ممارسة الرياضة بشكل منتظم. مع ذلك، فإن ما لم يوفّره الأهل لطفلم، لا يمكن للمدرّب أن يعوّضه. سيما وأنه يهتم بجمع كبير من الأطفال في الوقت نفسه. تتطلّب الرياضة قدرًا معيناً من الانضباط، ولكنها تتطلّب قبل كل شيء الإنصاف والتعاون وروح الفريق. مع ذلك، يندرج فيها بين الفينة والأخرى استراحات يسودها المزاح والتعليقات والضحك. مثلما أفعل أنا مع «أطفالي»، بوصفي مدرّبة.

من غير الضروري أخذ الرياضة على محمل الجد الصارم دوماً. والأفضل هو الجمع بين عنصر اللعب واللهو وعنصر الأداء والإنجاز الرياضي. ويأتي الأداء في المرتبة الثانية (طبيعي أنه يوجد دائماً بضعة رياضيين شديدي الطموح!). والأمر الأهم هو الحضور الفاعل في الحدث الرياضي، المشاركة. وذلك بشكل منتظم ومواظب. وليس من السهل دوماً على المدرّب أو المشرف إيجاد المعدّل الوسطي الصحي

الرياضة
في
الأندية



المناسب للجميع. يكفي أن تفكر في كل ما هو مطلوب من المدرب أو المدربة: اللياقة، الاختصاص، المسؤولية، الاندفاع، الابتكار، قوة الأعصاب والتحمل. فضلاً عن أنه ينبغي عليه أو عليها أن تكون خفيفة الظل ولطيفة المعشر ومحبوبة ومعترفاً بها. إنها مجموعة كبيرة من المتطلبات. هل باستطاعتك شخصياً مجاراة ذلك أيضاً؟

رياضة، لا، شكراً؟

ألا تحب الرياضة؟ هل تحصل على درجات سيئة في مادة الرياضة، لذلك لا رغبة لديك في المشاركة؟ إذا كان هذا شأنك، فلا شك في أن لديك أسبابك. ربما لا تستسيغ الظهور بملابس رياضية أو يعترك الخجل لأنك أبطأ من الآخرين. ربما كنت أنت السبب بين الحين والآخر في خسارة فريقك المباريات الرياضية، أو يتم رشقك عادة بالتعليقات والعبارات التي تجرحك وتسيء إليك. لا شك في أن بإمكان الأطفال أن يكونوا أحياناً قساة القلوب ولئاماً نوعاً ما. ومن الصعب الدفاع عن النفس والردّ على ذلك في الغالب. في مثل هذه الحالة اطلب المساعدة من مدريك الرياضي، إذ إن من مهامه تقديم المساعدة في اندماجك في الصف والزام الآخرين حدودهم.



ألعاب الكرات بصفة خاصة محبوبة لدى الأطفال والشباب: كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة؛

ألعاب
الكرات

ومن الألعاب المحبّبة أيضاً كرة الطاولة وكرة المضرب. تتطلّب هذه الرياضات بالدرجة الأولى سرعة ارتكاس جيدة وجلّد وقوة عضلية في الذراعين والساقين، إضافةً إلى أن بعضها يتطلّب روح الفريق. من الواضح أن الأمر يتعلّق هنا بالمقدرة على الصبر والتحمّل قبل كل شيء. وبإمكانك تحقيق الأمرين عن طريق التدريب المنتظم. إذن، فالبدانة ليست مبرّراً للتخلّي عن الرياضة.

تعد السباحة رياضة عامة تناسب كل إنسان. أنها تخاطب المجموعات العضلية والأطراف كافة، دون أن ترهقها. أضف إلى ذلك أن هذه الرياضة تكاد تكون مثالية. ذلك أن خطر التعرّض للأذية ضئيل للغاية. وهي رياضة قليلة التكاليف، ذلك أنها لا تتطلّب تجهيزات ولا مدرّباً. عدا عن ذلك، يمكنك ممارستها على مدار السنة، في الداخل أو الخارج، وبمفردك.

كما أن الحذاء المدوّب - نوع شائع ومحبوب للغاية في هذه الأيام - يُدخّل الكثير من الحركة في حياتك. بيد أنه مجهد جداً ويتطلّب الكثير من القوة في الساقين.

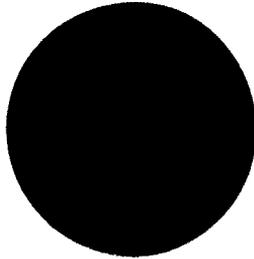


صرف الحريرات في الأنشطة الجسدية المختلفة

حريرة في الزمن/المسافة	الإجهاد (السرعة، المدة)	النشاط الرياضي
٧١٠	١٥ كم/سا	جري، سريع
٦٦٥	٩ كم/سا	جري، سريع
٢٦٠	٦ كم/سا	جري، هرولة
٢٠٠	٤ كم/سا	مشي، سريع
٣٩٦	ساعة واحدة	تنزه
٦١٠	٢١ كم/سا	تجوال
٢٥٠	٩ كم/سا	ركوب دراجة هوائية، سريع
٤٨٦	ساعة واحدة	ركوب دراجة هوائية، بطيء
٣٨٤	ساعة واحدة	سباحة (صدر)
٤٧٠	ساعة واحدة	تسلق، بطيء
٢١٠	ساعة واحدة	تمارين رياضية، عادية
٤٠٠	ساعة واحدة	تمارين رياضية، خفيفة
٢٠٥	ساعة واحدة	كرة قدم
٣٣٠	ساعة واحدة	كرة طاولة
٣٠٠	ساعة واحدة	كرة مضرب



النشاط الرياضي	الإجهاد (السرعة، المدة)	حريرة في الزمن/المسافة
تقليب محطات التلفزيون بجهاز التحكم عن بعد	ساعة واحدة	٩٣
غسيل السيارة	نصف ساعة	٨١
كي الثياب	نصف ساعة	٤٨
عزف بيانو	نصف ساعة	٦٠
جزّ العشب	نصف ساعة	٣٠٠
صعود الدرج	ربع ساعة	١٢٨



يتعلق صرف الحريرات بوزن الجسم والجنس والعمر. يبيّن الجدول القيم الوسطية لصرف الحريرات. كلما زاد الوزن، زاد صرف الطاقة، لأنه يتم تحريك كتلة جسدية أكبر.

معاً نكون أقوياء: مع الأسرة كلها ضد الأبطال الزائدة

يتبيّن لك من الجدول أن الرياضة التي تتطلب طاقة قصوى وتصرف المزيد من الحريرات هي ليست تلك التي تؤدي إلى التصبّب عرقاً. ففي التمارين الرياضية العادية، على سبيل المثال، تصرف كمية من كبيرة الحريرات، علماً أنها لا تؤدي إلى التصبّب عرقاً (انظر الجزء الخاص بالتمارين الرياضية بدءاً من الصفحة)، ولكنها شديدة الفعالية بالنسبة لما يسمّى المناطق الإشكالية. إن ما تستطيع تحقيقه بالتمارين الرياضية الهادفة غالباً ما لا يمكن بلوغه عن طريق الجري!



لما كانت قلة الحركة عاملاً حاسماً في زيادة الوزن، فلا بد للأطفال البدينين من أن يصبحوا أكثر نشاطاً وحركة. وينبغي على الأسرة أن تدعمهم بها بالطبع. بإمكانكم القيام ببعض الأمور سويةً كركوب الدراجة الهوائية بشكل منتظم أو الإكثار من التنزّه. صعود الدرج بدلاً من استعمال المصعد - ويسهل ذلك عندما تقدّم الأسرة المثال الذي يُحتذى. كما أن باستطاعة والديك أن

التمارين
الرياضية
ضد
الحريرات

يساعدك بالأ يقلّك بالسيارة حتى باب المدرسة. ولا ضير في ذهابك سيراً على الأقدام أو باستخدام الدراجة الهوائية، إن لم تكن مسافة الطريق أطول من اللازم. عدا ذلك توجد إمكانيات لا حصر لها تتيح لك فرصة الحركة: المساعدة في أعمال البستنة أو التديير المنزلي، الخروج في نزهة، التسوّق إلخ.

ابتداءً من سن ١٣ سنة على وجه التحديد، يُسمَح لك بالعمل مقابل أجر. باستطاعة التلاميذ توزيع الصحف والمجلات أو أداء مهام صغيرة في السوبرماركت. ربما تفكّر أيضاً في تقديم المساعدة للجيران؛ فغالباً ما يتمّ تقبّلها مشكورة، وكثيراً ما تُثاب بسخاء. وهذا لا يُكسبك شيئاً من المال فحسب، إنما سعادةً أيضاً. إذا كنت على استعداد لتقديم المساعدة، لن تلبث أن تكتشف ذلك الشعور الناجم عن كونك نافعاً وعن احتياج الآخرين إليك - وهو شعور في غاية الجمال بالنسبة لكل إنسان! غالباً ما يشعر الأطفال البدينون تحديداً بأنهم مُستبعدون ومظلومون، ويتملّكهم الإحباط والحزن. غالباً ما يجدون صعوبة في العثور على أصدقاء، ويحلّو للآخرين استغلالهم. إذن، افعَل شيئاً من أجل شعورك بالاعتداد بالنفس! البدانة ليست قدراً، إنما هي تعبير عن الاستسلام في الكثير من الحالات. من يستسلم، يرتضي بوضعه وينتهي إلى طريق مسدود. ولكنك لا تزال أصغر سناً من أن تستسلم وتيأس! كن أكثر نشاطاً،

العمل حركة



وسرعان ما سوف تحبّ نفسك مجدداً. لا يمكن أن تروق
للآخرين ما لم ترقّ لنفسك.

حاصرات الشحوم، حبوب التنحيف، مثبّطات الشهية وشركاهم.

ابتعدْ عن مثل هذه الأشياء! من الثابت علمياً عدم
فائدة الأدوية في البدانة. يقوم مستحضر «Xenical»
(عبوة سنوية ثمنها ٢٥٨٠ مارك!) بتثبيط إنزيم يحتاجه
جسمك لهضم الدسم. هكذا يطرح الجسم حوالي ثلث
دسم الطعام دون فائدة. لكن للأسف ليس دون تأثيرات
جانبيهة. فالبراز يعبر الأمعاء بسرعة ودون ضابط،
وذلك لعجز عضلات الأمعاء عن الارتكاس في الوقت
المناسب على قوام البراز غير المعتاد. فضلاً عن ذلك
يحدث تطبّل في البطن ويفقد الجسم الفيتامينات
الذوّابة في الدسم، الأمر الذي لا بد من تعويضه بتناول
مستحضرات الفيتامين.

ثمة دواء آخر باسم «Reductil» يمارس تأثيره على
الإحساس بالشبع في الدماغ. بيد أن وزنك لا ينقص
بذلك، وبمجرد إيقاف تناول الدواء يزداد وزنك ثانيةً.

أما مثبّطات الشهية فهي أدوية تعمل بشكل رئيسي عن
طريق جهاز الهضم. تحتوي الكثير من مثبّطات الشهية



هذه على ألياف نباتية (نخالة القمح، ألياف الحمضيات) تنتفخ بشدة في المعدة والأمعاء، بوجود وارد مناسب من السوائل. وهي بذلك تتكفل بشعور الامتلاء، فيعتقد المرء أنه قد شبع. لهذا السبب يقال إنها تقلل الأكل.

والحق أن مثل هذه الطرق عديمة الفائدة. فأنت لا تغيّر شيئاً من سلوكك الغذائي الخاطئ. على العكس، أنت تتخلّى بذلك عن مسؤوليتك الشخصية عن إنقاص الوزن، بل وتعرض صحتك للخطر في بعض الأحيان.



بكل صدق: ما مدى معرفتك بجسدك؟

الحلم : الوزن الصحيح للجسم

ثمة صيغ مختلفة يمكنك بها حساب وزنك الطبيعي أو درجة زيادة الوزن لديك. ولكن جميعها لا ينطبق إلا على الكبار من طول ١٦٠ - ١٩٠ سم. إذا لم تكن قد بلغت هذا الطول ولم تصل إلى سن الرشد بعد، توجب عليك استشارة طبيبك. نعرض هنا لإمكانيات مختلفة للحساب.

الوزن المقدّر لـ «بروكا» (الوزن الطبيعي):

الوزن الطبيعي يساوي حاصل طرح ١٠٠ من طول الجسم بالسنتيمتر، ويسمى أيضاً الوزن المقدّر لـ «بروكا». تبعاً