

نصائح لحماية الأطفال من السمنة

6 مارس، 2025



قدمت الهيئة العامة للغذاء والدواء، نصائح بشأن الممارسات الصحية السليمة للوقاية من سمنة الأطفال، بهدف تعزيز الوعي الصحي والوقاية من الأمراض المرتبطة بأنماط الحياة الغذائية.

اعتماد طرق طهي أكثر صحة مثل الشوي والتحميص

وأكدت الهيئة على أهمية دور الأسرة في تعزيز العادات الصحية لدى الأطفال، مشيرةً إلى تشجيعهم على شرب المياه والعصائر الطبيعية بدلاً من المشروبات الغازية، وتقليل استهلاك الوجبات السريعة.

وأوصت باعتماد طرق طهي أكثر صحة مثل الشوي والتحميص بدلاً من القلي، مع ضرورة رفع الوعي المجتمعي بمشكلة السمنة، خصوصاً في ظل الارتفاع العالمي في معدلاتها.

وتسعى هذه الجهود إلى بناء جيل يتمتع بصحة أفضل وتعزيز ثقافة الوقاية، للحد من التأثيرات السلبية لسمنة الأطفال على الأجيال القادمة، في إطار مستهدفات برنامج تحول القطاع الصحي ضمن رؤية المملكة 2030.