

## الوزن المثالي للأطفال من سن 7 إلى 11 عاماً



يسعى كلٌّ أب أو أم إلى أن يحققوا طفلهم المعدلات الطبيعية والصحية في كلِّ شيء مثل الوزن والطول، مثلما يرغبون في أن يتفوقوا على المستوى الدراسي والرياضي والاجتماعي. لذا يتساءلون دائماً عن المعدلات الطبيعية للوزن والطول على مدى المراحل العمرية لطفلهم، فهم يرغبون في النهاية إلى أن يصل طفلهم لمعدل النمو الطبيعي عند الأطفال دون زيادة أو نقصان قدر المستطاع. لذلك سنتحدث في هذا المقال بشكلٍ أوسع عن الوزن الطبيعي للأطفال من عمر 7 إلى 11 عاماً.

من المهم أن يكون الأهل على دراية كاملة بمعدلات النمو الطبيعية لطفلهم، ومن هذا المنطلق سوف نتناول في هذا المقال الوزن المثالي للطفل بدءاً من عمر 7 حتى 11 عاماً، وذلك وفقاً لما حدّده وأجمع عليه مجموعة كبيرة من الاستشاريين في طب الأطفال والسمنة والنحافة والتغذية.

الوزن في عمر 7 و8 سنوات:

يتراوح وزن الأُنثى بعمر السبع سنوات من 18 - 21 كيلو غراماً، بينما الذكر فيتراوح وزنه الطبيعي من 19 - 22 كيلو غراماً.

أمّا في عمر الثماني سنوات فيتراوح وزن الأُنثى من 20 - 24 كيلو غراماً، بينما يتراوح وزن الذكر من 21 - 25 كيلو غراماً.

الوزن في عمر 9 و10 سنوات:

يتراوح وزن الأُنثى بداية من عمر التاسعة وصولاً إلى العاشرة من 25 - 32 كيلو غراماً، بينما يتراوح وزن الذكر في هذه المرحلة العمرية من 26 - 34 كيلو غراماً.

الوزن في عمر 11 عاماً وبداية مرحلة المراهقة:

يلاحظ الأهل عادةً زيادة نمو الطفل عند بلوغه عمر 11 سنة بشكلٍ كبير، لذلك لا تتفاجئوا من حجم الاختلاف في الوزن والطول الذي سيمر به طفلكم في هذا العمر. فمن المتوقع أن يبلغ وزن الأُنثى في هذا العمر 40 كيلو غراماً، وقد يبلغ وزن الذكر أيضاً الوزن نفسه أو أكثر قليلاً. لكن لا يعتبر هذا الرقم دقيقاً إذ من المحتمل أن يختلف كثيراً بين طفل وآخر.

إذا اكتشفتُم أن طفلكم يعاني من نقص أو زيادة في الوزن، لا تشعروا بالقلق أو الهلع، فهناك الكثير من الطُّرُق والوسائل التي يمكنكم اعتمادها بهدف حل هذه المشكلة.

ففي حال الزيادة في الوزن، يمكنكم التحدُّث مع إخصائي التغذية، من أجل اتِّباع طفلكم نظاماً غذائياً صحِّياً يساعده على خسارة الوزن بشكلٍ سليم دون التأثير على صحِّته أو قوَّته البدنية.

نصائح عملية لمقاومة السمنة عند الأطفال

وإذا كان يعاني من نقص في الوزن يمكن أن يقوم ببعض التعديلات في نمط حياته، بهدف زيادة وزنه دون أن يؤثِّر الأمر على صحِّته.

كلُّ شيء عن مشكلة نحافة الأطفال

وأخيراً، وزن الطفل مؤشِّر مهم جدّاً لصحِّته سواء كان بالزيادة أو النقصان، ومع ذلك هناك عدَّة مقاييس أُخرى أهم من مجرد وزن الطفل، منها حالته العامَّة ونشاطه وحيويته ومناعته وغير ذلك، ولكن في النهاية يظل الوزن عاملاً مهماً لقياس معدل النمو. ومن الأفضل ألا تقارنوا طفلكم بأطفال الأقراب أو الجيران، وإنَّما قارنوه حسب معدل النمو والتطوُّر الطبيعي في مرحلته العمرية.