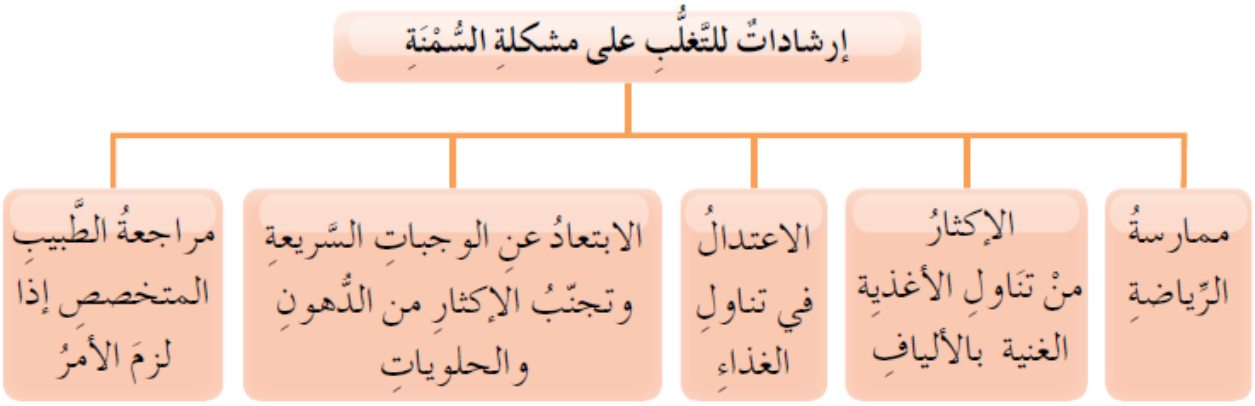
ثالثاً: مشكلات التغذية في مرحلة اليافعين

1- السمنة

السُمنة: تراكم غير طبيعي أو مُفرط للدهون يؤدي إلى زيادة في الوزن.

أسباب زيادة نسبة السمنة في مرحلة اليافعين:

- المبالغة في تناول الطعام وخاصة الملىء بالدهون.
- قلة ممارسة الرياضة؛ مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط وعدم الثقة بالنفس.



2- فقدان الشهية للطعام

فقدان الشهية للطعام: حالة من نقص الشهية الحاد، أو رفض تناول الطعام مدة طويلة، فهي حالة نفسية وجسمية تلاحظ خصوصاً بين اليافعات الإناث والشابات الصغيرات بصورةٍ خاصة، ويؤدي هذا الإعراض عن تناول الطعام إلى نقصٍ شديدٍ في الوزن، وهزال يصاحبه استمرار شعور اليافعة أنها ما تزال بدينة.

3- أنيميا نقص الحديد (فقر الدم)

أنيميا نقص الحديد (فقر الدم): حالة تحدث بسبب قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد، واتباع عادات غذائية خاطئة، مثل التناول المفرط للمشروبات التي تحتوي على كافيين، مثل: القهوة، والشاي؛ لأنها تؤثر في امتصاص الجسم للحديد.