

برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان چه نکاتی را باید رعایت نماییم؟

- سعی کنید مقدار روغن و شکر موجود در غذاهای مصرفی خانواده را کاهش دهید.
- افراد خانواده را تشویق کنید به مصرف صبحانه کنید و خودتان هر روز در کنار کودکان صبحانه بخورید، به این ترتیب کودک به صبحانه خوردن عادت می‌کند.
- میان وعده‌های سالم (میوه و سبزی‌ها، غلات کامل و آجیل) برای مصرف فرزندان در مدرسه تهیه کنید.
- کودکان را به خوردن میوه‌ها با تزئین متنوع ترغیب کنید به عنوان مثال چهره خندان یک دلقک را به سادگی با استفاده از یک عدد موز، توت‌فرنگی، کیوی می‌توان تهیه کرد.



- در روزهای تعطیل فعال و پرجنب و جوش باشید و افراد خانواده را با خود به پیاده‌روی ببرید. برای تشویق آن‌ها به تحرک و ورزش کفش‌های مخصوص دویدن به آن‌ها هدیه دهید.



- بجای سس‌های چرب مثل

- مایونز می‌توانید در منزل با استفاده از ماست و سبزی‌های خشک شده معطر، روغن زیتون، آب‌لیموی تازه همراه با چند تکه سبزی و میوه تازه یک سس خوشمزه برای کودکان تهیه کنید.
- نیازی نیست شیرینی‌ها و دسرها را به طور کامل حذف کنید بلکه به کودک خود نشان دهید با مقدار کمی از تنقلات (مثلاً انواع خشکبار به مقدار

کم و یا میوه و سبزی) هم می‌توان میل به شیرینی را کم کرد.

- به هیچ عنوان از شیرینی و شکلات، پیتزا و سایر فست



امروزه چاقی دوران کودکی و نوجوانی بصورت یک مشکل سلامت همگانی در آمده و به سرعت رو به افزایش است. چاقی در سنین کودکی می‌تواند منجر به چاقی در بزرگسالی می‌شود به طوری که ۹۰-۴۰ درصد کودکان چاق در بزرگسالی از چاقی رنج خواهند برد. با پیشگیری از چاقی در سنین کودکی و نوجوانی می‌توان از چاقی بزرگسالی و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.

پیامدهای اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان چیست؟

- دیابت
- بیماری‌های قلبی و عروقی
- سکنه
- اختلال عضلات اسکلتی (به خصوص آرتروز)
- کبد چرب
- انواع سرطان‌ها



علل بروز اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان چیست؟

علت اصلی اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی و نوجوانی، عدم تعادل انرژی بین کالری دریافتی و کالری مصرف شده است؛ که به عوامل زیر مرتبط است از جمله:

تغییر الگوی غذایی: الگو غذایی کودکان و نوجوانان به سمت افزایش مصرف غذاهای پرانرژی و ناسالم که دارای چربی و قند بالا و ویتامین، مواد معدنی کم هستند تغییر یافته است از جمله مصرف زیاد فست فودها، نوشابه‌های گازدار، مواد قندی و شیرین و مصرف کم میوه و سبزی



بی‌تحرکی: با توجه به شهرنشینی و صنعتی شدن زندگی میزان فعالیت بدنی کودکان کاهش یافته است. ساعات طولانی تماشای تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری، استفاده از تبلت و کامپیوتر موجب می‌شود که میزان تحرک کودکان و نوجوانان به میزان قابل توجهی کاهش یابد. مصرف انواع تنقلات چرب و شور و شیرین در این مواقع، خطر اضافه وزن و چاقی را بیشتر می‌کند.

چاقی بیماریست حتی در کودکان



فودها به عنوان پاداش و جایزه برای کودکان و نوجوانان استفاده نکنید زیرا کودکان گمان می کنند این خوراکی ها بهتر از سایر غذاها هستند.

• به کودکان خود نشان دهید چگونه می توانند از مقدار قند موجود در محصولات غذایی آگاه شوند. آن ها را به رقابت وادارید که از بین محصولاتی که دوست دارند نوعی که میزان قند کمتری دارد را انتخاب کنند؛ مثلاً بجای آبمیوه های دارای قند و شکر از انواعی که فاقد آن هستند انتخاب کنند.



• در منزل آب، شیر ساده و فاقد قند، آبمیوه های تازه و طبیعی را در دسترس قرار دهید که کودکان برای رفع تشنگی از آن ها استفاده کنند.
• کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی و تحرک داشته باشند. همچنین نباید بیشتر از ۱۲۰ دقیقه در روز را صرف سرگرمی های بی تحرک مثل تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر، تبلت و... کنند.

