

چاقی در کودکان

زندگی ماشینی امروزی علاوه بر این که زندگی را برای ما انسانها راحت کرده اما به دنبال این راحتی مشکلات متعددی رو برای سلامتی ما ایجاد کرده است که یکی از شایع ترین این مشکلات چاقی و اضافه وزن است. بر اساس هشدار سازمان بهداشت جهانی در کل دنیا آمار افراد درگیر چاقی و اضافه وزن در حال افزایش است که کودکان و نوجوان هم از این امر مستثنی نیستند.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال 2014، حدود 41 میلیون کودک زیر 5 سال دچار اضافه وزن یا چاقی هستند که 48 درصد از آن در آسیا زندگی می کنند.

نوع زندگی امروز کودکان و نوجوانان را هم از جنب و جوش و بازی های دوران کودکی دور کرده است که نتیجه این بی تحرکی شیوع چاقی و اضافه وزن در آنها شده است. به طوری که این دو عامل میتواند خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، کبد چرب، فشار خون و سرطان را در بزرگسالی چند برابر کند. همچنین کودکان درگیر اضافه وزن و چاقی دچار کاهش اعتماد به نفس و گوشه گیری میشوند چرا که آنها مانند همسالان خود نمی توانند در بازیهای گروهی شرکت کنند و حتی از سوی همسالان خود مورد تمسخر قرار میگیرند.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال 2014، حدود 41 میلیون کودک زیر 5 سال دچار اضافه وزن یا چاقی هستند که 48 درصد از آن در آسیا زندگی می کنند

اگر کودکان دچار اضافه وزن و چاقی است:

1- فرزندان را از نظر روانی حمایت کنید، در واقع سعی کنید بدون آنکه مستقیماً روی اضافه وزن او تاکید کنید به تدریج با تغییر الگوی غذایی و فعالیت بدنی، اضافه وزن او را اصلاح کنید. 2- فرزندان را وادار به بازیهای دسته جمعی، شنا و دوچرخه سواری و اسکیت کنید و باید روی فعالیت های نشسته فرزندان نظارت داشته باشید.

3- دیدن تلویزیون، بازیهای کامپیوتری و ... را برای فرزندان محدود کنید به طوری که تماشای تلویزیون، استفاده از کامپیوتر و تبلت را به روزی کمتر از ۲ ساعت باشد.

4- به کودکان آموزش دهید که آهسته غذا بخورد.

5- مصرف غذاها و تنقلات با کالری و چربی بالا مثل فست فود ها، چیپس، اسنکها، شکلاتهای صبحانه، شیر کاکائو، شیرینی به خصوص شیرینی خامه ای، بستنی، خامه، سس مایونز و سس گوجه فرنگی را برای کودکان محدود کنید.

6- مصرف آبمیوه های صنعتی و نوشابه ها را محدود کنید و کودک را تشویق به مصرف آبمیوه های طبیعی و از همه بهتر خود میوه کنید.

7- حتماً مصرف شش وعده غذایی در طول روز را کودک داشته باشد و به هیچ عنوان وعده صبحانه حذف نشود.

8- از ماست پنیر، شیر و کم چرب استفاده کنید.

9- میزان سبزیجات وعده هایی فرزندان را افزایش

دهید. به عنوان مثال در کنار غذای کودک حتماً سالاد وجود داشته باشد.

10- میزان فیبر دریافتی روزانه فرزندان را با مصرف سبزیجات، استفاده از نانهای سیوس دار مثل سنگک یا بربری و مصرف میوه افزایش دهید.

11- سعی شود از میوه تازه به جای میوه خشک استفاده شود چرا که میوه خشک به دلیل از دست دادن آب کالری بیشتری دارد.

12- اگر کودکان دانش آموز است حتماً از میوه ها و ساندویچ های خانگی سالم همچون نان و پنیر خیار و گوجه فرنگی یا تخم مرغ و گوجه فرنگی استفاده کنید.

13- فرزندان را به پیاده رفتن به مدرسه و استفاده از پله به جای آسانسور تشویق کنید.

14- مقدار نمک، شکر، افزودنی های مختلف، چربی های حیوانی و روغنهای گیاهی جامد و یا مایع فراتر از نیاز بچه به هنگام طبخ غذا در منزل را کاهش دهید.

15- حتماً با مراجعه به کارشناسان تغذیه برای روند کاهش وزن فرزندان کمک بگیرید.



چاقی در کودکان



واحد تغذیه

بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی

8- مصرف بیسکویت ، اسنک های شور و پرچرب ، کیک ، شکلاتهاو دسرهای مختلف را در کودکان محدود کنید.



راهکاری برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی:

1- فرزندان را تشویق کنید به جای دلستر و نوشابه های پرکالری و شیرین ، دوغ و آب میوه های طبیعی و آب مصرف کنند(به یاد داشته باشید که یک قوطی نوشابه ده قاشق چای خوری شکر دارد)

2 - هیچ وقت فرزندان خوردن صبحانه را فراموش نکنند. به خصوص دانش آموزان وقتی که صبحانه نمیخورند در وعده ناهار به دلیل افت قند خون اشتهای زیادی پیدا می کنند و با خوردن مقدار زیادی غذا دچار اضافه وزن و چاقی میشوند.

3- حتما از لبنیات کمتر از 1/5 درصد چربی استفاده کنید.

4- فرزندان را به مصرف روزانه 2 تا 4 واحد میوه تشویق کنید.

5- سعی شود کمتر در صبحانه از شکلات صبحانه ، خامه سر شیرو غلات صبحانه استفاده کنید.

6- فرزندان را به مصرف سبزیجات به صورت سالاد یا آبپز تشویق کنید.

7- سعی کنید در طول هفته حداقل سه بار از حبوبات در وعده های غذایی استفاده شود.