

چاقی کودکان

اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات بهداشتی - تغذیه ای در جهان و ایران می باشد. تعداد افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی هم در کشورهای توسعه یافته و هم در کشورهای در حال توسعه، از جمله کشور ما در حال افزایش است. این مشکل با سرعت بیشتری در کودکان و نوجوانان دیده می شود.

۴۲ میلیون کودک زیر پنج سال در دنیا دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

علل اضافه وزن و چاقی در کودکان:

۱- عوامل مربوط به ژنتیک و ارث: خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی در کودکانی که والدین چاق دارند و یا از مادران دیابتی متولد می شوند، بیشتر از سایر کودکان است. کودکانی که یکی از والدینشان چاق است حتی با حفظ وزن ایده آل، در معرض اضافه وزن و چاقی دوران نوجوانی و جوانی هستند.

۲- عوامل مربوط به محیط و شیوه زندگی شامل:

- رفتارهای غذایی نامناسب مانند عادت به مصرف غذاهای پر کالری، غذاهای آماده و رستورانی، تنقلات کم ارزش، غذاهای پرچرب.

- در دسترس بودن غذاهای پر کالری در محیط کودک مثل خانه، مهد کودک، مدرسه و محل های بازی و تفریح کودکان.

- بی تحرکی کودکان: کاهش فعالیت بدنی (استفاده بیش از حد از کامپیوتر، تماشای تلویزیون به مدت طولانی و ...)، کاهش فرصت های بازی در خارج از منزل

توجه کنید!!! کودکانی که ۵ ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنند، ۵ برابر بیشتر از سایر کودکان به اضافه وزن و چاقی مبتلا می شوند.

انجام فعالیت بدنی در کودکان موجب افزایش قدرت بدنی و تقویت عضلات، کاهش استرس؛ افزایش اعتماد به نفس، حفظ وزن ایده آل، کاهش بیوست و کاهش خطر ابتلا به دیابت؛ پرفشاری خون و بیماری قلبی - عروقی می شود.

مشکلات ناشی از اضافه وزن و چاقی در کودکان:

۱- افزایش میزان ابتلا به بیماری های متعدد شامل: بیماری های قلب و عروق، دیابت، پرفشاری خون، افزایش چربی های خون، بیماری های کبدی و بیماری های تنفسی.

۲- عوارض اجتماعی شامل: اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس پایین و موفقیت های تحصیلی کمتر.

۳- بروز اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی. متأسفانه کودکان چاق امروز بزرگسالان چاق آینده خواهند بود.

خانواده نقش مهمی در شکل گیری عادات کودک در زمینه غذا، فعالیت بدنی و کنترل وزن به عهده دارد. والدین تصمیم گیرندگان نهائی درانتخاب غذای خانواده می باشند. عادات غذایی هر فرد از کودکی شکل می گیرد که این عادات متأثر از رفتارهای تغذیه ای خانواده است.

در صورتی که کودک شما مبتلا به اضافه وزن و چاقی می باشد، با همکاری متخصص تغذیه و به کار گیری توصیه های علمی می توانید عادات غذایی او را اصلاح نموده و با ایجاد زمینه برای افزایش تحرک و فعالیت بدنی، کودک خود را به سوی کاهش و کنترل وزن هدایت نمایید.

به خاطر داشته باشید لازمه موفقیت کودک در کاهش وزن تغییر و اصلاح الگوی تغذیه ای و فعالیت بدنی خود شما می باشد!

توصیه های تغذیه ای:

- تغذیه کودک در شش ماه اول زندگی فقط با شیر مادر و تداوم آن تا دو سالگی.
- مصرف روزانه صبحانه به عنوان یکی از سه وعده اصلی غذایی.
- مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب.
- صرف غذا به همراه خانواده.
- خودداری از مجبور کردن کودک به خوردن و آشامیدن.
- خودداری از دادن غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون.
- خودداری از وادار کردن کودک به اتمام غذا.
- ندادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش به کودک.

-محدود کردن مصرف غذاهای آماده.

- محدود کردن مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تنقلات پر کالری و پر چرب مانند سیب زمینی سرخ شده، چیپس، پفک، شکلات، کیک های خامه ای و شکلاتی، بستنی، شیر کاکائو و ...

-نوشیدن آب یا دوغ کم نمک به جای نوشابه.

- مصرف لبنیات کم چرب برای کودکان بزرگتر از دو سال.

-محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز.

-مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و شربت.

- استفاده روزانه از سبزی های تازه یا پخته و میوه تازه در برنامه غذایی کودک.

-مصرف غذاهای فیبر دار مانند نان سبوس دار (نان سنگک) ، بیسکوئیت سبوس دار ، خشکبار و میوه های خشک، میوه ها و سبزی های خام.

- محدود کردن مصرف آجیل و مغزها به جای تنقلات بی ارزش.

-محدود کردن غذا خوردن در خارج از منزل.

-اصلاح عادات غذایی والدین.

چند توصیه در خصوص فعالیت بدنی:

-افزایش فعالیت بدنی روزانه کودک.

- انجام فعالیت بدنی روزانه به مدت ۶۰ دقیقه.

- تشویق کودک به پیاده رفتن به مدرسه و استفاده از پله به جای آسانسور.

- تشویق کودک به انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری، دویدن و شنا.

-استفاده از مشارکت کودک در انجام کارهای روزمره منزل مانند نظافت خانه.

- تشویق کودک به بازی با سایر کودکان.

- محدود کردن سرگرمی های غیر فعال مانند تماشای تلویزیون یا بازی های کامپیوتری به کمتر از ۲ ساعت در روز.

مینا مینایی