

## نقش پدرها در تغذیه ی کودکان

انتخاب های غذایی پدرها یک راهنما و یک الگو برای انتخاب غذایی بچه ها است



انتخاب های غذایی پدرها یک راهنما و یک الگو برای انتخاب غذایی بچه ها است.

مقاله ای که اخیراً در ژورنال آموزش تغذیه و رفتار به چاپ رسیده است بیان می کند، میزان تمایل پدر خانواده به استفاده از غذاهای آماده و دیدگاه او در مورد وضعیت غذایی خانواده و وزن بچه ها تاثیر بسزایی بر سلامت فرزندان شان دارد.

دکتر الکس مکنناش استاد دانشگاه تگزاس بیان می کند؛

پدرانی که به زمان شام خوردن اهمیت ویژه ای می دهند و این اهمیت در چارچوب خانه و غذایی تهیه شده توسط مادر است، فرزندان سالم تری دارند تا پدرانی که برای خوشحال کردن بچه ها یا هر دلیل دیگری، مرتب به غذایی بیرون از منزل روی می آورند.

در زمینه ی سلامت دوران کودکی نکات بسیاری وجود دارد که بیان تعدادی از آن ها، اهمیت نقش پدرها را روشن تر می سازد.

### چاقی دوران کودکی

چاقی عبارت است از افزایش چربی های زائد بدن. کودکان در حال رشد قدی هستند از این رو استفاده از BMI یا نمایه توده بدن شاخص مناسبی برای بیان میزان چاقی کودکان نیست بلکه جدول خاصی وجود دارد که بر اساس قد محدوده وزن سالم را برای کودکان و نوجوانان سنین مختلف بیان کرده است. به عبارت دیگر در صورتی که وزن کودک 20 درصد بیشتر از وزن یک کودک سالم و متناسب هم قد خود باشد، او دچار چاقی است.

چاقی دوران کودکی یکی از مهم ترین مسائل پزشکی و بهداشتی است. چاقی تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی کودک دارد و خطر ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد و همچنین باعث ایجاد مشکلات روحی و اجتماعی می شود. احتمال بروز چاقی دوران بزرگسالی در کودکان چاق زیاد است و همچنین خطر بیماری هایی مثل بیماری قلبی و سکتة را افزایش می دهد. در درمان چاقی کودکان، والدین نقش بسیار مهمی دارند.

### نقش پدرها در جلوگیری از چاقی کودکان

مطالعه ای که در مدت 15 ماه، رفتار والدین کودکان چاق را مورد بررسی قرار داد، نشان داد به دلیل علاقه ی آقایان به استفاده از فست فود ها، نقش پدرها در چاقی فرزندشان پر رنگ تر از نقش مادرها است. همچنین غذایی که پدر انتخاب می کند نیز بر تمایل های غذایی کودک بسیار تاثیر گذار است.

در این مطالعه از بچه ها خواسته شد، غذاهایی را که هر روز می خورند یادداشت کنند، خصوصاً غذاهایی که در بیرون از منزل مصرف می شدند.

در این مطالعه از پدرها خواسته شد تا زمان بیشتری را با بچه ها سپری کنند و نکته ی جالب اینجا بود که پدرها تصور کرده بودند که "وقت گذراندن" بدین معنا است که بیشتر با بچه تفریح کنند. بدین ترتیب بیشتر به تنقلات و غذاهای آماده روی آورده بودند. پدرها نیز باید اطلاعات کافی در زمینه ی تغذیه مناسب و انتخاب های غذایی سالم داشته باشند، بدین ترتیب هم می توانند از

سلامت غذایی که مصرف می کنند اطمینان داشته باشند و هم تاثیر غذاهای پر چربی و مضر را برای اعضای دیگر خانواده بیان کنند.

## درمان چاقی کودکان

به منظور درمان چاقی کودکان اجرای رژیم های لاغری سخت درست نیست زیرا ممکن است او به مصرف غذاهای پرکالری به صورت پنهانی روی بیاورد. به علاوه باید در نظر داشت چنین رژیمی ممکن است فاقد ویتامین ها و املاح معدنی لازم برای رشد کودک باشد.

\* برای کنترل وزن کودک یا نوجوان تان سعی کنید هر ماه قد و وزن او را یادداشت نموده و با کارت بهداشتی (منحنی رشد کودک) تطبیق دهید. البته انجام این کار باید با دقت زیادی صورت گیرد تا به صورت وسواس درنیاید. بهترین روش این است که کودک را نزد پزشک و متخصص ببرید و برنامه ی غذایی مناسبی را که برای کودک توصیه می کنند، رعایت کنید.

\* در ابتدا وعده های غذایی و غذاهای مفید در هر وعده را برای او شرح دهید و به او یادآور شوید که هر روز باید از تمام وعده های غذایی بهره مند شود. چنانچه کودک شما برای خوردن صبحانه اشتها نداشته، یک انتخاب سالم مانند مقداری نان و پنیر را در اختیار او قرار دهید تا هر زمان که میل داشت بخورد و از کیک ها و بیسکویت ها بپرهیزد.

\* عصرانه را که بهتر است میوه باشد، جزء وعده های غذایی او به حساب آورده و تعداد وعده های غذایی را به چهار وعده افزایش دهید.

\* به کودک اجازه ندهید تا هنگام تماشای تلویزیون، تنقلات و خوراکی بخورد.

\* ساندویچ هایی مانند همبرگر و سوسیس به علت دارا بودن چربی زیاد باید با احتیاط مصرف شوند. تنقلات بی فایده مانند چیپس و پفک را کمتر در اختیار کودک خود قرار دهید؛ زیرا این گونه خوراکی ها حاوی کالری زیاد و مواد مغذی کمی هستند.

\* هر روز او را تشویق به انجام فعالیت بدنی (مثل انواع ورزش ها) کنید.

\* مدت زمان تماشای تلویزیون و بازی کامپیوتری یا ویدئویی را کاهش دهید.