

## تلویزیون و اضافه وزن

آمارها نشان می‌دهد که به ازای هر ساعت که کودک مقابل تلویزیون می‌نشیند، 12.5 درصد احتمال چاقی مفرط در او افزایش می‌یابد.



آمارها نشان می‌دهد که به ازای هر ساعت که کودک مقابل تلویزیون می‌نشیند، 12.5 درصد احتمال چاقی مفرط در او افزایش می‌یابد.

امروزه بسیاری از خانواده‌ها، سی‌دی‌های بازی کامپیوتری به فرزندانشان هدیه می‌دهند که با این کار به افزایش وزن کودکان سرعت بیشتری می‌بخشند.

بی‌شک بی‌توجهی به پیامدهای چاقی در کودکان، نتیجه‌ای جز افسردگی، سرخوردگی و به بازی گرفته نشدن از سوی همسالان به همراه ندارد.

مساله مهم دیگر در تماشای تلویزیون، تاثیر تبلیغات رسانه‌های دیداری بر کودکان است. تجربه ثابت کرده که همواره بخش عمده‌ای از این تبلیغات به خوراکی‌ها و غذای مورد علاقه کودکان اختصاص دارد که در اثر تکرار کودکان تحت تاثیر این تبلیغات، مادرانشان را به پختن بیش از اندازه غذاهای انرژی‌زا و کاذب که معمولا در رسانه‌ها تبلیغ می‌شود، وادار و این غذاها را جایگزین غذاهای سالم می‌کنند.

فراموش نکنید که کودکان، روزانه به 50 نوع ریزمغذی، ۱۳ نوع ویتامین، ۱۶ نوع ماده معدنی و ۲۰ اسید آمینه نیاز دارند، این مواد برای رشد همزمان فکری و جسمی کودکان ضروری است بنابراین سرمایه‌گذاری روی تغذیه کودکان بیش از تمام سپرده‌های مالی برای والدین بهره‌وری خواهد داشت.

در این میان اگرچه تماشای تلویزیون به طور مستقیم تاثیر منفی ندارد، اما در اضافه وزن کودکان امروزی می‌تواند بازیگر اصلی باشد.