

کودکاني که اضافه وزن دارند

بیش از یک سوم کودکان امروزی با اضافه وزن و چاقی دست و پنجه نرم می‌کنند که محدودیت‌های زیادی برای آنها به همراه داشته است.



جام جم آنلاین: بیش از یک سوم کودکان امروزی با اضافه وزن و چاقی دست و پنجه نرم می‌کنند که محدودیت‌های زیادی برای آنها به همراه داشته است.

منع مصرف میان وعده‌های شیرین و پرکالری در مدارس، تغییر برنامه غذایی در خانواده‌ها و همچنین تشویق فرزندان به فعالیت بدنی در اوقات فراغت، از راهکارهایی است که می‌تواند مهم‌ترین و بیشترین اثرگذاری را در کاهش وزن داشته باشد.

براساس مطالعات جدید، بهترین راهکار کمک به کاهش وزن فرزندان، همراه شدن والدین با آنها در برنامه‌ای است که برای این کار در نظر گرفته شده است.

اگرچه والدین همه کودکان چاق با مشکل اضافه وزن مواجه نیستند که بخواهند در برنامه در نظر گرفته شده با فرزندان همراه باشند، اما مطالعات مرتبط حاکی است چاقی فرزندان بیشتر زمینه ارثی دارد و می‌توان علت اصلی آن را در والدینشان جستجو کرد.

اگر والدین در این برنامه همراه فرزندان باشند، انگیزه لازم را برای کاهش وزن در اختیار آنها قرار می‌دهند و فرزندان نیز آنها را به عنوان یک الگوی مناسب می‌پذیرند. در این تحقیق، 80 کودک چاق در محدوده سنی هشت تا 12 سال همراه والدینشان شرکت داشتند.

در این برنامه پنج ماهه از والدین خواسته شد با استفاده از روش‌های مختلف مانند گنجاندن غذاهایی سالم و کم کالری در برنامه غذایی روزانه اعضای خانواده، کنترل میزان وعده‌های غذایی روزانه کودکان و همچنین فعالیت‌های ورزشی در برنامه‌ای که برای کاهش وزن فرزندان در نظر گرفته می‌شود، آنها را همراهی کنند.

نتایج به دست آمده نشان می‌دهد، همراهی والدین و فرزندان، اثر بخشی برنامه کاهش وزن را افزایش می‌دهد. لازم نیست به دنبال چرایی این موضوع باشید.

این تنها راه برای تشویق فرزندان به کم خوری، مصرف سبزیجات تازه در برنامه غذایی روزانه و شرکت در برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی است.

اگر خودتان به رعایت این نکات پایبند نباشید، از فرزندان چه توقعی دارید. باید پذیرفت اگر رعایت بعضی اصول در خانواده‌ها نهادینه شود در مدت زمان کوتاهی می‌توان به این مشکل و پیامدهای ناشی از آن غلبه کرد.

مصرف بیش از اندازه فست‌فود که از پیامدهای زندگی ماشینی است و کاهش علاقه‌مندی کودکان به میوه‌ها و سبزیجات تازه به عنوان یک میان وعده غذایی سالم و همچنین کم تحرکی آنها و اختصاص زمان قابل توجهی از اوقات فراغت به بازی‌های کامپیوتری و تماشای برنامه‌های تلویزیونی از عوامل زمینه‌ساز شیوع چاقی در جامعه امروز است که باید با آنها مبارزه کرد. (جام جم - ضمیمه سیب)

پرینان قربانپور - کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی