



منع اجباری کودکان از خوراکی‌های ناسالم، روش مناسبی برای مقابله با چاقی نیست

پژوهشگران می‌گویند: والدینی که با قصد مقابله با چاقی در کودکان خود، آنها را از خوردن برخی مواد خوراکی خاص بالاجبار منع می‌کنند...

پژوهشگران می‌گویند: والدینی که با قصد مقابله با چاقی در کودکان خود، آنها را از خوردن برخی مواد خوراکی خاص بالاجبار منع می‌کنند، نه تنها نمی‌توانند از افزایش وزن فرزندانشان جلوگیری کنند بلکه در واقع وضعیت را بدتر می‌کنند. محققان خاطرنشان می‌کنند که والدین نقش حیاتی در کمک به کودکان برای انتخاب غذا ایفا می‌کنند که اگر این نقش درست ایفا شود می‌تواند به کودکان امکان دهد که وزن خود را در حد سالم حفظ کنند. پزشکان و کارشناسان با اشاره به این مطلب تأکید می‌کنند که البته در حقیقت در این زمینه به انتخاب شیوه درست بستگی دارد. محققان مرکز تحقیقات چاقی کودکانی در دانشگاه پنسیلوانیا در این باره توصیه می‌کنند که بهترین ایده برای والدین این است که به کودکان خود کمک کنند تا برخی از راه‌های کنترل خود را بیاموزند. والدین می‌توانند با اجازه دادن به کودکان در انتخاب بین خوردنی‌های سالم این آموزش را انجام دهند و البته بهتر است که خوردنی‌های محدود و ناسالم را در خانه نگهداری نکنند. محققان تأکید می‌کنند: نیازی نیست دائم به فرزندانمان بگوییم که نمی‌توانند از آن خوراکی‌های ناسالم بخورند چون این کار بیشتر جذابیت این خوردنی‌ها را برای کودکان افزایش می‌دهد و در نتیجه اشتیاق کودک را برای خوردن آنها بیشتر می‌کند.