

## چگونه از چاقی کودکان جلوگیری کنیم؟

کارشناسان توصیه‌هایی برای جلوگیری از ابتلای کودکان به اضافه وزن دارند.



کارشناسان توصیه‌هایی برای جلوگیری از ابتلای کودکان به اضافه وزن دارند.

پایگاه اینترنتی فرانسوی [#171&#38;مجله سلامت&#38;raquo](#); نوشت: اضافه وزن کودکان، همچون بزرگسالان، با شاخص توده بدنی، بی ام آی (که سنجشی آماری برای مقایسه وزن و قد یک فرد است) اندازه گیری می‌شود.

با این محاسبه به صورت منظم، می توان منحنی جسمی کودک را ترسیم و آن را با منحنی‌های مرجعی که در کارت سلامت ثبت شده است مقایسه کرد. معمولا، شاخص توده بدنی تا یک سالگی افزایش می‌یابد و بین یک تا شش سالگی روند نزولی پیدا می‌کند. در ادامه، این شاخص تا پایان دوره رشد روند صعودی می‌یابد.

زمانی که این شاخص قبل از شش سالگی افزایش یابد، احتمال ابتلا به اضافه وزن وجود دارد. از دهه هشتاد میلادی تا دهه اول دو هزار، نسبت کودکان چاق فرانسوی از شش درصد به شانزده درصد افزایش یافت. به عبارت دیگر شمار کودکان دارای اضافه وزن در فرانسه تقریبا سه برابر شد. با این حال، این رقم به نظر می رسد از ده سال پیش ثابت مانده است.

در کودکان کمتر از سه سال، دریافت بیش از حد پروتئین‌ها احتمال دارد زمینه را برای چاقی مهیا کند. به همین علت است که متخصصان توصیه می کنند پس از پنج تا شش شش ماهگی سبد غذایی کودکان را متنوع کنید. علاوه بر این، توصیه می شود تا سه سالگی، سهم گوشت یا ماهی را در این سبد غذایی به بیست گرم در روز محدود کنید.

در کودکان بزرگتر، تغذیه بیش از حد چرب و بیش از حد شیرین است که احتمال دارد باعث چاقی شود. برخی تحقیقات حاکی از وجود رابطه بین اضافه وزن کودکان و مصرف نوشیدنی‌های قندی است که حداکثر کالری را بدون احساس سیری وارد بدن می کنند. اما کارشناسان چاقی را به کم تحرکی کودکان نیز نسبت می دهند زیرا تفریحات کودکان امروزی دیگر هیچ شباهتی به تفریحات نسل گذشته ندارد.

کودکان برای اینکه به خوبی رشد کنند بدون اینکه بیش از حد چاق شوند باید به صورت متعادل و متنوع غذا بخورند، مواد غذایی صنعتی پرکالری همچون سوخاری، چیپس و شیرینی جات کمتر و میوه و سبزی و ماهی بیشتری مصرف کنند. به این ترتیب، به طور ناخواسته، تمایل کودکان به سمت غذاهای پر انرژی که به راحتی احساس گرسنگی آنها را فرو می نشاند سوق پیدا خواهد کرد. کودکان هر چه سریعتر با غذاهای متنوع آشنا شوند، تغییر ذائقه شان راحت تر خواهد بود.

به عقیده روانشناسان، به این علت که کودکان به صورت تقلیدی عمل می کنند، کافیسیت که والدینشان سبزیجات مصرف کنند و نشان دهند که از آن لذت می برند برای اینکه کودکان برای چشیدن طعم آن رغبت پیدا کنند. اگر کودکان برخی غذاها را در دوره های خاصی دوست نداشته باشند احتمال دارد چند ماه بعد به آن تمایل پیدا کنند. اما اشتباه سرنوشت ساز چیست؟ اینکه به کودک گفته شود: «اگر اسفناج را بخوری بعدش بهت خامه شکلاتی می دهم.»؛ به این ترتیب فرزند شما بیشتر از اسفناج زده خواهد شد و در مقابل به سمت خامه شکلاتی خواهد رفت.