

## چطور وزن کودک چاق را کاهش دهیم؟

توجه والدین به وزن کودکشان در صورتی که او دچار اضافه وزن باشد، ضروری است...



اما در عین حال والدین باید با کودکشان برخوردی احترام‌آمیز و حمایت‌کننده داشته باشند، زیرا فشار آوردن بر آنها - به خصوص در سنین نوجوانی- برای کاهش وزن ممکن است منجر به پرخوری یا ابتلای آنها بی‌اشتهایی عصبی شود. دکتر آن فلچر، متخصص تغذیه در کتابی که اخیر با نام "کاهش وزن محرمانه" منتشر کرده است، تجربه خود را با 104 کودک و نوجوان به شدت چاق که توانستند به وزن سالمتری برسند و بیش از دو سال وزن خود را در حد طبیعی نگهدارند بیان کرده است. این کودکان به طور متوسط 25 کیلو وزن کم کردند. اینها نکاتی است که دکتر فلچر این تجربه برای کاهش وزن این کودکان و نوجوان به آنها رسیده است:

داشتن انگیزه: آمادگی برای کاهش وزن مهمترین چیز است. نوجوانانی که در این تجربه شرکت کرده بودند، به خاطر اینکه می‌خواستند سلامت‌شان بهبود یابد، ظاهر بهتری پیدا کنند، و احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند، کارکرد ورزشی یا سایر فعالیت‌هایشان را بهتر کنند، انگیزه زیادی برای کاهش وزن داشتند.

فعال بودن: ورزش تا به حال پرفرودارترین شیوه برای لاغر شدن بوده است، و 83 درصد نوجوانانی که در این تجربه شرکت داشتند، برای کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی میزان فعالیت‌هایشان برای سوزاندن کالری‌ها را بالا برده بودند. دویدن، پیاده‌روی و وزنه زدن رایج‌ترین گزینه‌های آنها برای این کار بود. دو سوم این کودکان به انجام ورزش سه تا پنج بار در هفته ادامه دادند.

خوردن وعده‌های غذایی کوچکتر: این نوجوانان فهمیدن که خوردن یک تکه گوشت به اندازه یک کارت بازی و یک فنجان ماکارونی برای یک وعده غذایی‌شان کافی است. آنها با استفاده از بشقاب‌ها و فنجان‌های کوچکتر می‌توانند، و نیز نخوردن مواد غذایی به طور مستقیم از پاکت آن توانستند وعده‌های غذایی کوچکتری را بخورند.

حمایت والدین: هیچگاه قدرت پشتیبانی والدین را دست کم نگیرید. تشویق والدین به خوراکی‌های مغذی کم‌کالری و ورزش کردن والدین به همراه فرزندان‌شان یک عامل مهم در موفقیت در کاهش وزن بود.

کشف بهترین گزینه‌ها: برخی از این نوجوانان برای مشاوره رو در رو به متخصص تغذیه مراجعه کردند، برخی از آنها به اردوهای تابستانی رفتند که در آنها بر سبک زندگی سالم تاکید می‌شد. برخی دیگر خودشان با کاهش اندازه وعده‌های غذایی و مصرف نکردن برخی از غذا مثل سیب‌زمینی سرخ‌کرده و نوشابه گازدار برنامه کاهش وزن‌شان را ایجاد کردند. پسر چاق خود دکتر فلچر کالری‌های وعده‌های غذایی‌اش را محاسبه می‌کرد.

به فول دکتر فلچر ما همیشه می‌توانیم مقدار زیادی غذا بخوریم بدون اینکه احساس پری به ما دست دهد، بنابراین توجه به اندازه وعده غذایی نقش مهمی در کاهش وزن دارد.

ارتباط برقرار کردن: برخی از نوجوانان قدرت همراه شدن با سایر همسالان‌شان در برنامه‌های جمعی کاهش وزن را کشف کردند. یکی از دخترها و مادرش به همراه هم وزن کم می‌کردند.

زمان دادن به خود: برخی از این نوجوانان در طول چندین ماه وزن کم کردند، و در برخی دیگر کاهش وزن چند سال طول کشید. به گفته فلچر کاهش وزن تدریجی نیازی به گرسنگی کشیدن برای رسیدن به نتایج سریع ندارد.

فقط شماره وزنه موفقیت شما را نشان نمی‌دهد: گرچه این کودکان و نوجوانان حتما از اینکه سایز لباس‌هایش کوچک‌تر می‌شد، خوشحال می‌شدند، اما افراد موفق در کاهش وزن، همچنین از این احساس که راحت‌تر از پله‌ها می‌روند، فشار خون‌شان کمتر شده است، رابطه نزدیکی با دوستان‌شان برقرار کرده‌اند و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده‌اند، انگیزه بیشتر پیدا می‌کردند.

اغلب این نوجوانان می‌دانستند که هرگز به لاغری آرمانی که در جامعه تبلیغ می‌شود، نمی‌رسند. ولی از دستاوردهای فعلی‌شان خوشحال بودند، و هدف‌شان به جای رسیدن به آن بدن آرمانی، سالم‌تر شدن بیشتر بود.