



پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان

امروزه اضافه وزن و چاقی در کودکان به عنوان یک از مشکل تغذیه ای مطرح است. زیرا کم تحرکی و دریافت مواد غذایی کم ارزش و پر انرژی (قند، چربی، شکر) و عادات نامناسب غذایی در زندگی کودکان و نوجوانان آنها را به سمت اضافه وزن و چاقی سوق می دهد. اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان زمینه ساز ابتلا به بیماری های متعدد از جمله قلب و عروق ، دیابت، پرفشاری خون، افزایش چربیهای خون، بیماریهای کبدی و بیماریهای تنفسی می باشد. اوایل دوران کودکی سرعت رشد سریع است. لذا بهتر است پیشگیری از چاقی از دوران کودکی آغاز شو تا بتوان تغییرات دوره ای رشد و سوخت و ساز را مناسب با نیاز بدن تنظیم و از چاقی جلوگیری کرد.

عارضه مهم دیگری که چاقی کودکی در بردارد ارتباط آن با چاقی بزرگسالی است. اغلب کودکان چاق امروز بزرگسالان چاق آینده خواهند بود. عوامل ارثی ، عادات مربوط به شیوه زندگی، مصرف غذاهای آماده و تنقلات کم ارزش ، کاهش فعالیت بدنی (استفاده بیش از حد از کامپیوتر، تماشای تلویزیون به مدت طولانی و...)، کاهش فرصتهای بازی در خارج از منزل ، رفتن بیش از حد به رستوران ، خوردن غذاهای پرچرب از جمله علت های اساسی چاقی در این دوران است. نتایج برخی مطالعات نشان داده است که خطر چاقی در کودکان و نوجوانانی که 5 ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنند ، بیش از 5 برابر کودکانی و نوجوانانی است که تلویزیون نمی بینند یا حداکثر 2 ساعت تماشا می کنند.

درمان اضافه وزن در واقع باید قبل از 2 سالگی شروع شود اما به علت رشد و تکامل سریع که در این سال ها رخ می دهد نمی توان بر کاهش وزن تاکید کرد. درمان در بزرگسالان شامل رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی است اما در کودکان باید سن ، شدت چاقی و وجود سایر عوامل خطرآفرین در کودک را نیز مد نظر قرار داد. نقش والدین و مربیان کودکان در حمایت از برنامه های کاهش وزن و یا جلوگیری از افزایش وزن بسیار مهم است.

با توجه به عوارض نامطلوب ناشی از اضافه وزن و چاقی به چند روش اساسی برای کنترل و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در زیر اشاره می کنیم.



راه های کنترل و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان 2 تا 5 سال

توصیه هایی برای اصلاح عادات و رفتارهای غذایی

- 1- مصرف روزانه صبحانه به عنوان یکی از سه وعده اصلی غذایی.
- 2- مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب مانند: میوه ، نان و پنیر،
3- صرف غذا به همراه خانواده.
- 4- خودداری از مجبور کردن کودک به خوردن و آشامیدن.
- 5- خودداری از دادن غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون.
- 6- خودداری از وادار کردن کودک به اتمام غذا.
- 7- ندادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش به کودک.
- 8- محدود کردن مصرف غذاهای پرچرب، با کالری بالا و شیرین
- 9- محدود کردن مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تنقلات پرکالری و پر چرب مانند سیب زمینی سرخ شده، چیپس، پفک، شکلات، کیک های خامه ایی و شکلاتی، بستنی و ...
- 10- نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و یا آبمیوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه.
- 11- مصرف شیر و لبنیات کم چرب برای کودکان بزرگتر از دو سال.
- 12- محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز.
- 13- مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و شربت.
- 14- استفاده کافی روزانه از سبزی های تازه یا پخته و میوه تازه در برنامه غذایی کودک
- 15- مصرف غذاهای فیبر دار مانند نان سبوس دار (نان سنگک) ، بیسکوئیت سبوس دار ، خشکبار و میوه های خشک، میوه ها و سبزی های خام (مثل هویج، کاهو ، کرفس، گل کلم)
- 16- مصرف آجیل و مغزها به جای تنقلات بی ارزش (مثل پفک ، چیپس.....)
- 17- محدود کردن غذا خوردن در خارج از منزل
- 18- اصلاح عادات غذایی والدین.



افزایش فعالیت بدنی

فعالیت بدنی به حرکت های بدنی یا فیزیکی گفته می شود که بوسیله عضلات اسکلتی ایجاد می شود و نیاز به مصرف انرژی دارد. ورزش نوعی فعالیت بدنی است که سازماندهی شده است و با هدف دسترسی به تناسب بدنی به صورت منظم و مکرر انجام می شود. تناسب بدنی مجموعه ای از خصوصیات است که قابلیت و توانایی انجام فعالیت های بدنی لازم و مورد نیاز روزانه را با قدرت، هوشیاری، نشاط و شادابی بدون مواجهه با خستگی بی مورد، به فرد می بخشد.

چند توصیه برای افزایش فعالیت بدنی در کودکان:

1. افزایش فعالیت بدنی روزانه کودک و همراهی والدین با آنها
2. انجام فعالیت بدنی روزانه مثل پیاده روی ، دوچرخه سواری، به مدت 30 دقیقه.
3. تشویق کودک به استفاده از پله به جای آسانسور.
4. تشویق کودک به انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری، دویدن و شنا.
5. استفاده از مشارکت کودک در انجام کارهای روزمره منزل مانند نظافت خانه.
6. تشویق کودک به بازی با سایر کودکان.
7. محدود کردن سرگرمی های غیر فعال مانند تماشای تلویزیون یا بازی های کامپیوتری به کمتر از 2 ساعت در روز

مریم زارعی - کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی