

نقش تغذیه در کنترل چاقی و اضافه وزن کودکان و نوجوانان



گردآورنده:

شهلا خلفی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی شبکه بهداشت و درمان

ممسنی

* از مصرف پوست مرغ و سایر ماکیان خودداری کنید. (حاوی مقدار زیادی چربی می باشد)

* مصرف چاشنی ها مثل سس مایونز، کچاپ و.... را به حداقل برسانید.

* از غذاهای فرآیند شده و آماده مثل سوسیس، کالباس، پیتزا و کنسروها کمتر استفاده کنید.

* تا جایی که ممکن است میوه و سبزی را به صورت خام مصرف کنید زیرا حرارت به ویژه اگر طولانی باشد باعث از بین رفتن برخی ویتامین ها میوه و سبزی میشود..

* ساعات غذا خوردن را منظم کنید.

*



توصیه های مفید تغذیه ای برای پیشگیری از
اضافه وزن و چاقی:

* به کودکان و دانش آموزان توصیه میشود در میان وعده های از غذا های سالم و بارزش مانند میوه و سبزیجات، شیر و لقمه های خانگی مصرف کنند.

* عادات غذایی خود و خانواده خود را اصلاح نمایید.

* ورزش و تحرک بدنی به عنوان مهمترین فاکتور کمکی در کاهش وزن را فراموش نکنید.

* از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کنید.

* به جای سرخ کردن از روشهای دیگر پخت غذا مانند کباب کردن، آب پز یا بخارپز کردن استفاده کنید.

مقدمه:

اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان یکی از مشکلات بهداشتی—تغذیه ای در جهان و ایران می باشد. تعداد کودکان مبتلا به اضافه وزن و چاقی در کشورهای توسعه یافته و در کشورهای در حال توسعه از جمله کشور ما در حال افزایش است. تغییر شیوه زندگی از یک سو و تغییر عادات غذایی و تمایل به مصرف غذاهای آماده و فوری و پرکالری روند اضافه وزن و چاقی و به موازات آن بیماری های ناشی از چاقی و اضافه وزن مانند دیابت، فشارخون، بیماریهای قلبی و عروقی و... را در کشور افزایش داده

♦ چاقی چیست؟

انباشته شدن غیر عادی چربی در بدن را چاقی میگویند. زمانی که کالری دریافتی بیشتر از کالری و مصرفی و کالری مورد نیاز جهت رشد و بلوغ کودک و نوجوان باشد، به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره میشود.



چه عواملی در بروز چاقی و اضافه وزن کودکان و نوجوانان نقش دارد:

- * عوامل ژنتیکی: سوخت و ساز پایین بدن، عدم سوخت و ساز کامل چربی، تمایل زیاد به استفاده از کربوهیدرات از علل ژنتیکی چاقی می باشند.
- * عوامل محیطی: بازی های کامپیوتری و استفاده بیش از حد کودکان از گوشی و لب تاب و کاهش تحرک بدنی، تلوزیون دیدن بیش از ۲ ساعت در روز و گاهی ساعت ها
- * بیماری ها : کم کاری غده تیروئید، اختلالات عصبی -عضلانی، بیماری دیابت ،مشکلات هورمونی و ...
- * عادات غذایی نامناسب



زیان بزرگ چاقی و اضافه وزن در کودکان :

- * شانس بیشتر برای ابتلا به بیماری هایی نظیر : بیماری های قلبی -عروقی ، سکنه ، دیابت ، انواع سرطان ها ، فشار خون و بیماری های کبدی در بزرگسالی

اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای کودکان و نوجوانان :

- * فقط در حالت نشسته و در یک مکان غذا بخورند
- * غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهند.
- * همه غذاهای تهیه شده را سر میز و جلو کودک نگذارید و به اندازه نیازش در ظرف بکشید.
- * مواد غذایی ناسالم مثل (نوشابه، چیپس، پفک و ...) خریداری نکنید و به منزل نیاورید.
- * از میوه و سبزی تازه به عنوان میان وعده استفاده کنید.
- * به کودکان آموزش دهید که غذا را آهسته و با آرامش میل کنند.
- * وعده های اصلی غذا را حذف نکنید. زیرا ناچاراً منجر به ریزه خواری خواهد شد و در رشد کودک تأثیر منفی خواهند داشت
- * خرید مواد غذایی را همراه با کودکان و نوجوانان انجام ندهید
- * غذا را در ظرف کوچکتر بکشید.