

۳- اگر کودک یا نوجوان که رژیم غذایی به او توصیه شده احساس گرسنگی کند، چه اقدامی لازم است؟

بر خلاف تصور بسیاری افراد، گرسنه ماندن نه تنها به کاهش وزن کمک نمی کند بلکه باعث میشود وزن بدن به دلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد و به علاوه احساس گرسنگی، فرد را به سوی ریزه خواری و بدخوری سوق میدهد بنابراین منظور از رژیم غذایی، گرسنه نگه داشتن کودکان و نوجوانان نیست بلکه استفاده از مواد غذایی سالم در حد متعادل می باشد تا هم احساس گرسنگی فرد برطرف شود هم مواد غذایی کافی دریافت نماید.

۴- آیا میتوان برای کاهش وزن، وعده غذایی شام را حذف نمود؟

هیچگاه هیچ وعده غذایی نباید حذف شود زیرا این روش باعث کم شدن سوخت و ساز و در نتیجه مقاوم شدن بدن فرد به کاهش وزن میشود. مصرف مواد غذایی سالم و کم کالری به عنوان شام حتماً توصیه میشود و این وعده غذایی نباید از رژیم غذایی فرد حذف گردد.

۱- چگونه بدانیم که کودکان و نوجوانان اضافه وزن دارند؟

بهترین کسی که می تواند به شما پاسخ دهد کارکنان نظام بهداشتی هستند که با استفاده از نمودارهای مربوطه با بررسی قد و وزن کودک شما، جوابگوی سؤالاتان خواهند بود. ازمقایسه وزن و قد کودک خود با سایر کودکان خودداری فرمایید.

۲- آیا پیروی از رژیم های غذایی برای کاهش وزن کودکان و نوجوانان به رشد آنها لطمه ای وارد نمیکند؟

در واقع، رژیم غذایی صحیح برای رسیدن به وزن ایده آل، عدم مصرف مواد غذایی پر کالری ولی فاقد ارزش غذایی از قبیل نوشابه های گازدار، میان وعده های غذایی چرب و شیرین و... میباشد و جایگزین نمودن آنها با مواد غذایی سالم از جمله سبزی، میوه، حبوبات و... است. در واقع توصیه های غذایی برای کاهش وزن، عادات «بدخوردن» فرد برطرف میشود و مصرف مواد غذایی مفید و سرشار از ویتامین و املاح نه تنها جلوی رشد را نمیگیرد بلکه به آن کمک می کند.



پاسخ به برخی از پرسش های متداول در مورد اضافه وزن کودکان و نوجوانان

واحد بهبود تغذیه شهرستان بوانات



۵- چرا با این که فرزند ما غذای کم میخورد باز هم چاق است؟

چند دلیل در این رابطه وجود دارد:

۱- مصرف غذاهای کم حجم اما پر کالری از قبیل غذاهای چرب و یا زیاده روی در مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و ماکارونی.

۲- استفاده از میان وعده های غذایی چرب و شیرین و همچنین انواع نوشیدنی های پرکالری مانند نوشابه های گازدار و آبمیوه های مصنوعی.

۳- کم تحرکی، کسانی که تحرک کمی دارند حتی اگر غذای مصرف آنها زیاد نباشد به وزن ایده آل نخواهند رسید.

۴- بیماری خاصی دارند که باعث اختلال سوخت و ساز در بدن آنها میشود مثل کم کاری تیروئید. که البته این قبیل موارد در کودکان و نوجوانان شایع نیست

۶- انواع میان وعده های غذایی سالم چه چیزهایی هستند؟

انواع لقمه های آماده شده در منزل، میوه، خشکبار، آجیل و دانه های روغنی، سبزیجات مثل هویج، کاهو و.....

۷- اگر هنگام غذا خوردن کودک و نوجوان تلویزیون تماشا کند مقدار غذا خوردن او کاهش پیدا نمیکند؟

اگر فردی هنگام تماشای تلویزیون یا بازی های رایانه ای مشغول غذا خوردن باشد این عوامل خارجی باعث میشود احساس سیری نکند و بدون این که متوجه باشد بیشتر از حد نیازش غذا بخورد. بنابراین توصیه میشود هنگام غذا خوردن، فرد فعالیت دیگری نداشته باشد، همچنین توصیه میشود تلویزیون در اتاق خواب کودک و نوجوان نباشد چون باعث بی تحرکی بیش از پیش وی و در نتیجه اضافه وزن و چاقی میشود. توصیه میشود اعضاء خانواده در کنار هم غذا بخورند تا تمرکز بیشتری روی غذا خوردن داشته باشند و با آرامش بیشتر، غذای مفید و به اندازه لازم مصرف کنند تا اینکه در شرایط پرتنش و در حین کارهای دیگر از قبیل تماشای تلویزیون.

۸- چگونه به کودکان و نوجوانان بیاموزیم که چه بخورد و چگونه او را که خوب خوردن عادت دهیم؟

به یاد داشته باشید که فرزند شما به مواد خوراکی عادت خواهد کرد که شما برای وی می خرید و به منزل میبرید، بنابراین کوشش کنید که مواد غذایی کم چرب، کم شیرینی و پر از فیبر (مانند سبزیها و غلات سبوس دار) خریداری کنید، مثلاً آب را جایگزین

نوشابه های گازدار و آبمیوه های مصنوعی بسته بندی شده کنید چرا که این قبیل نوشیدنی ها پر از شکر هستند و باعث افزایش وزن میشوند و به میزان افزایش وزن، اثر دیگری در تغذیه کودک ندارد.

. به علاوه سلیقه های غذایی در اوایل عمر به ویژه تا سن ۳ سالگی شکل میگیرند و باید کودک را به مزه غذایی شیرین یا چرب عادت نداد. نکته قابل توجه این است که به طور معمول بزرگترها الگوی کوچکترها هستند پس باید والدین و سایر اطرافیان ایشان زندگی سالم به ویژه تغذیه سالم را داشته باشند تا الگوی مناسبی برای فرزندان خود محسوب گردند.

۹- برای کاهش وزن چه ورزش هایی توصیه میشود؟

هرگونه کاهش در بی تحرکی (از قبیل تماشای تلویزیون، ویدئو و سرگرمی های رایانه ای) و هرگونه افزایش در تحرک به هر میزان که باشد برای رسیدن به وزن ایده آل مفید خواهد بود ولی در صورتی که تحرک در حدی شدید باشد که ضربان قلب فرد افزایش پیدا کند، بهتر است. به طور کلی ورزشهایی مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، والیبال و بسکتبال توصیه میشود.