

پیام های پیشگیری از چاقی کودکان

دفتر بهبود تغذیه جامعه

- کودکان و نوجوانان چاق بیشتر احتمال دارد در بزرگسالی هم چاق شوند .
(خطر ابتلا به دیابت، چاقی، بیماریهای قلبی عروقی در دوران بزرگسالی در کودکان و نوجوانان چاق بسیار بیشتر است)
- مصرف بیش از حد نوشابه ، چربی ها ، میان وعده های ناسالم ، شکلات ، شیرینی ، مصرف کم میوه و سبزی ، نخوردن صبحانه و فعالیت بدنی کم باعث بروز چاقی در کودکان و نوجوانان می شود.
- چاقی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش اعتماد به نفس ، استرس ، افسردگی و افت تحصیلی می شود.
- اگر چاقی دوران کودکی و نوجوانی کنترل نشود و تا بزرگسالی ادامه یابد باعث بروز دیابت ، بیماری قلبی و درد مفاصل می شود.
- افزایش وزن در کودکان و نوجوانان منجر به کاهش اعتماد به نفس ، استرس ، افسردگی و افت تحصیلی در آنها می گردد .
- مهم ترین عامل در چاق شدن افراد ، تغذیه ناسالم و نداشتن فعالیت بدنی است .
- با محاسبه نمایه توده بدنی از چاقی پیشگیری نماییم .
- نوجوانان چاق از ورزش های گروهی لذت نمی برند .
- دانش آموزان عزیز استفاده از داروهای لاغری اکثرا مضر هستند و عوارض خطرناکی دارند.
- ورزش کنید و رژیم غذایی مناسبی داشته باشید تا پاهایتان آن طور باشد که می خواهید.
- با ورزش و رژیم غذایی مناسب ، وزن خود را کنترل کنید.
- چاقی یک بیماری است که می تواند زمینه ساز بیماری های خطرناک تری برای شما باشد. پس به چاقی خود افتخار نکنید .
- چاقی قابل کنترل است .
- کاهش وزن زمان بر و طولانی است بنابراین واقع بین باشیم.

- رژیم های غذایی سخت و طاقت فرسا در درازمدت قابل اجرانیستند و عوارض جبران ناپذیری به جا می گذارند.
- دانش آموز عزیز از روند کند کاهش وزن گله نکنید . سعی کنید باتغییر عادات غذایی خود و افزایش فعالیت بدنی وزن خودرا کنترل کنید و هیچ گاه ناامید نشوید.
- فعال بانشاط و سالم زندگی کن .
- چاقی نتیجه ی برهم خوردن تعادل در مصرف مواد غذایی و میزان فعالیت بدنی است که به صورت چربی در بدن جمع می شود.
- برای پیشگیری از چاقی هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنیم .
- حذف وعده های غذایی به منظور رسیدن به وزن مطلوب، باعث گرسنگی شدید و نهایتا منجر به پر خوری می شود.
- برای رسیدن به وزن ایده آل از مصرف میان وعده های ناسالم پر کالری و پر چرب که ارزش غذایی پایینی دارند مثل چیپس ، پفک ، شیرینی ، شکلات ، کلوچه ، کیک ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، سیب زمینی سرخ کرده و نوشیدنی های گازدار خودداری کنیم.
- مصرف خامه ، سرشیر، پنیر خامه ای، کره، ماست پر چرب و خامه ای ، شیر پر چرب و بستنی را کاهش دهیم.
- شیر ، نان و پنیر و خیار و گوجه فرنگی ، انواع میوه های تازه و خشک ، انجیر خشک ، کشمش ، بیسکویت های سبوس دار نمونه هایی از میان وعده های غذایی سالم هستند .
- به منظور دستیابی به تناسب اندام سعی کنیم روزانه از میوه ها و سبزی های متنوع استفاده کنیم.
- میوه ها در مقایسه با آب آنها حاوی مقادیر بیشتری از مواد مغذی و فیبر هستند و به کاهش اشتها کمک می کنند.
- برای رشد استخوان ها و افزایش قد ، روزانه از شیر و ماست کم چربی (کمتر از ۱٫۵ درصد چربی) استفاده کنیم.

- برای داشتن رژیم غذایی سالم در طول روز ۳ وعده ی اصلی (صبحانه ، نهار و شام) و ۳ میان وعده داشته باشیم .
- خوردن صبحانه باعث افزایش تمرکز و قدرت یادگیری می شود.
- خوردن صبحانه کمک می کند تادرمدرسه هوشیارتر باشیم و تمرکز بیشتری برای یادگیری داشته باشیم.
- برای کنترل وزن و کمک به سلامت قلب و عروق بهتراست پیش از طبخ گوشت ، چربی های آن را جدا کنیم.
- برای پیشگیری از افزایش وزن مصرف سوسیس و کالباس و فست فودها را کنار بگذاریم.
- با جایگزین کردن غذاهای ، بخارپز و آبپز به جای غذاهای سرخ شده به سلامت خانواده کمک نماییم .
- همراه وعده های غذایی حتما از سبزی ها استفاده کنیم . نصف بشقاب غذای خود را از انواع سبزی ها پر کنیم.
- به جای نان سفید (نان لواش و نان باگت) از نان های سبوس دار استفاده کنیم.
- از میوه های تازه و خشک و سبزی ها به عنوان دسر و میان وعده به جای مواد غذایی پر انرژی ، مانند شکلات ، کلوچه ، چیپس و پفک استفاده کنیم.
- نوشابه ها ، آب میوه های صنعتی ، شیرهای طعم دار صنعتی ، نوشیدنی های ورزشی مقدار زیادی انرژی دارند . به جای آنها از آب میوه های طبیعی ، شیر کم چربی و آب استفاده کنیم .
- هر روز صبحانه بخوریم حتی اگر زمان کافی برای صرف آن نداریم .
- از مصرف غذاهای آماده و فوری (فست فود) بپرهیزیم و مصرف این گونه غذاها را حداکثر به یک بار در ماه محدود کنیم.
- آب بهترین نوشیدنی است به جای انواع نوشیدنی های شیرین ، برای فرزندان شیر کم چرب، دوغ یا آب میوه طبیعی تهیه کنید.
- از بشقاب کوچک استفاده کنید و مقدار مناسب غذا در بشقاب بریزید.
- با کاهش زمان تماشای تلویزیون و سرگرمی های رایانه ای به کمتر از دو ساعت در روز به حفظ تناسب اندام خود کمک کنید .

- تفریح های شاد و پرتحرک مانند نرمش در منزل یا پیاده روی در پارک را در برنامه خانواده قرار دهید.
- زمان مناسب خواب در تنظیم هورمون های بدن و رشد مناسب تاثیر دارد.
- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی روزانه حداقل یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشید.
- به منظور پیشگیری از اضافه وزن غذارا در بشقاب های کوچک مانند بشقاب میوه خوری بکشید .
- غذا خوردن در مقابل تلویزیون مساوی است با اضافه وزن و چاقی .
- والدین گرامی کودک را وادار به اتمام غذا نکنید.
- والدین عزیز به کودک به زور غذا ندهید.
- استفاده از شیرینی به عنوان تشویق برای کودکان منجر به اضافه وزن و چاقی آنها می گردد .
- برچسب های روی انواع نوشیدنی های گازدار و آب میوه ها را بخوانید تا انواع پرشکر را انتخاب نکنید.
- با بررسی برچسب های روی نوشابه و آب میوه و انتخاب کالای کم شیرین از چاقی کودکان خود پیشگیری نمایید .
- حذف وعده های غذایی به منظور تنبیه کودکان منجر به سوء تغذیه در کودکان می گردد .
- سعی کنید هر روز در خانه و همراه با اعضای خانواده غذا بخورید.
- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در کودک پرورش دهید.
- برای سلامتی و نشاط بیشتر در رژیم غذایی روزانه مصرف لبنیات کم چرب ، میوه ، سبزی ، حبوبات و آب به میزان کافی را فراموش نکنید .
- مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز را محدود کرده و به جای آن با استفاده از ماست، آبلیمو، کمی روغن زیتون سس سالاد تهیه کنیم .
- به جای نوشیدنی های گازدار از دوغ کم نمک و بدون گاز ، آب و آب میوه های طبیعی استفاده کنید .
- بهترین راه دستیابی به وزن دلخواه داشتن رژیم غذایی کامل ، سالم و فعالیت بدنی مناسب است.
- چاقی دوران کودکی علاوه بر افزایش خطر بیماری ها در کودکی با افزایش خطر بیماریهای مزمن و کاهش امید زندگی در بزرگسالی نیز ارتباط دارد

- یک کودک چاق در مقایسه یا یک کودک طبیعی، حدود ۵ برابر بیشتر در معرض خطر چاقی و بیماری های ناشی از آن در بزرگسالی است.
- کودکان چاق امروز = بزرگسالان بیمار آینده
- چاقی کودکان ابدا مطلوب نیست و کودکان چاق در مقایسه با کودکانی که وزن طبیعی دارند بیشتر در معرض بیماری هایی نظیر دیابت و مشکلات قلبی هستند.
- تماشای تلویزیون ، بازی با رایانه و تلفن همراه برای مدت طولانی منجر به چاقی در کودکان می گردد.
- کم تحرکی در سنین کودکی، هم منجر به افزایش تعداد سلولهای بافت چربی می شود و هم رشد بافت عضلانی را محدود می کند .
- بازی های پرتحرک و پویا به خصوص بازی های دسته جمعی با همسالان یا والدین بهترین فعالیت ها برای رشد و ارتقاء سلامت کودکان و پیشگیری از ابتلا آنها به چاقی است.