

OTYŁOŚĆ I NADWAGA U DZIECI MINI INFORMATOR DLA RODZICA

DLACZEGO OTYŁOŚĆ DZIECKA TO PROBLEM ZDROWOTNY?

- Dzieci z otyłością mogą doświadczać nieprzyjemnych emocji, których źródłem jest środowisko rówieśnicze. Inne dzieci częściej im dokuczają, drażnią a nawet stosują wobec nich przemoc. Są także bardziej narażone na izolację społeczną, depresję, niższą samoocenę. Efekty te mogą się utrzymywać nawet w życiu dorosłym.
- Dzieci z otyłością i nadwagą znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowań na inne chroniczne przypadłości jak astma, bezdech senny, problemy z układem kostnym i stawami, cukrzycę typu 2 a nawet nowotworów.
- Szczególnie niebezpieczna jest właśnie cukrzyca coraz bardziej powszechna wśród dzieci. Jej wystąpienie może prowadzić do chorób układu krążenia i nerek.
- Otyłość dziecięca bardzo często skutkuje otyłością utrzymującą się w wieku dorosłym.

- Często prowadzi do problemów w sferze poznawczej i problemów w nauce.

CO MOGĘ ZROBIĆ ABY ZAPOBIEC OTYŁOŚCI MOJEGO DZIECKA?

- Staraj się balansować posiłki dziecka zwracając uwagę na kalorie zawarte nie tylko w jedzeniu ale i w napojach. Sprawdź czy wartość energetyczna tego co spożywa dziecko odpowiada jego aktywności fizycznej i procesom związanym z normalnym wzrostem.
- Pamiętaj, że celem wyznaczanym dla dzieci z otyłością jest ograniczenie tempa nabierania wagi podczas normalnego rozwoju związanego ze wzrostem. Dzieci NIE powinny przechodzić na dietę odchudzającą tak jak dorośli. Konieczna jest konsultacja z lekarzem rodzinnym i dietetykiem.

BALANSOWANIE KALORII: POMÓŻ SWEMU DZIECKU WYKSZTAŁCIĆ ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Jedzcie wszyscy zdrowo. Cała rodzina powinna promować zdrowe nawyki żywieniowe:

- Jedzcie dużo warzyw, owoców i produktów pełno zbożowych.
- Włączcie do diety nabiał o niskiej zawartości tłuszczu
- Wybierajcie mięsa „chude”: drób, ryby, jedzcie warzywa strączkowe (soja i fasola także zawierają dużo protein)
- Jedzcie w „rozsądnych” porcjach.
- Pijcie częściej wodę.
- Ograniczcie spożywanie napojów słodzonych.
- Ograniczcie spożywanie produktów słodzonych i zawierających tłuszcze.

Pamiętaj- małe codzienne zmiany dają najlepsze efekty!

SPĘDZAJCIE AKTYWNIIE CZAS

- Trudno oczekiwać od dziecka, że będzie spędzało czas inaczej niż jego rodzice. Zadbajcie o sport. Ważne aby stał się stałym elementem waszego życia.
- Ograniczcie „czas razem” spędzany przy użyciu mediów (TV, kino, gry komputerowe).

*Przygotowanie: Edyta Orłowska i
Monika Sztolpa-Zaremba*