

کودکانی که دچار ازدیاد وزن و چاقی‌اند، در سال‌های بعدی رشد خود با یک سلسله ناراحتی‌های جسمانی، عاطفی و اجتماعی روبه‌رو خواهند شد. وزن اضافه می‌تواند منجر به فشار خون بالا، دیابت، نارسایی‌های قلبی، شکستگی‌های استخوانی، کاهش عزت نفس، و کمبود مهارت‌های اجتماعی شود. خانواده‌هایی که با مشکل چاقی و ازدیاد وزن فرزندانشان روبه‌رو هستند، هر یک سعی می‌کنند متناسب با احوال درونی خود این مسئله را حل نمایند. برای مثال، گروهی مشکل چاقی بچه‌ها را ناشی از نارسایی‌های اندام‌های درونی بدن می‌دانند. گروه دیگر

معتقدند که این مشکل از سبک زندگی خانواده نشأت می‌گیرد و گروه سوم اساساً این مشکل را نقی می‌کنند و با نادیده گرفتن آن سعی می‌کنند با آن روبه‌رو نشوند. اما آنچه در تمامی این خانواده‌ها عمومیت دارد، دو نکته است:

- پدر و مادر و اعضای اصلی خانواده نقشی بسیار مهم در ایجاد عادات تغذیه‌ای و میزان فعالیت‌های جسمانی بچه‌ها دارند.

- وزن کم کردن، یک مسئله خانوادگی است و برای حل آن نیاز به همکاری تمام اعضای خانواده است. از آن جا که کودکان در حال رشد و بزرگ شدن‌اند و مرتباً بدن و جسم

آیا کودک شما نرسیده است؟



پژوهشگاه علوم انسانی
پرتال جامع علوم انسانی

آن‌ها تغییر می‌کند، نمی‌توان به راحتی گفت که کدام کودک دچار ازدیاد وزن و چاقی است و تنها با در دست داشتن نمودار رشد قد و وزن گذشته او می‌توان مقدار اضافه وزن احتمالی را تخمین زد.

علل چاقی و ازدیاد وزن کودکان

بدیهی است چاقی زمانی بروز می‌کند که میزان کالری دریافتی، بیش از حد نیاز بدن باشد. به عبارت دیگر، بدن بیش‌تر از میزان انرژی‌یی که مصرف می‌کند، کالری کسب کند. البته شایان ذکر است که گاهی عوامل دیگری نیز

چاقی

منجر به چاقی و ازدیاد وزن افراد می‌شود؛ از جمله عوامل ارثی (ژنتیک)، نازاحتی‌های زیستی (بیولوژیک)، رفتارهای خانوادگی و تأثیرات اجتماعی. هر پزشکی به سادگی می‌تواند با استفاده از وسایل و تجهیزات مختلف درصد ازدیاد وزن کودک را با توجه به سن، جنس، میزان بلوغ و فعالیت‌های جسمانی او، مشخص کند. به طور معمول کودکان ۱۰-۱۲ ساله که در حال رشد جسمانی‌اند، اگر سالیانه حدود ۴-۵ کیلو ازدیاد وزن داشته باشند، طبیعی و سالم است؛ اما اگر این میزان به ۷-۱۰ کیلو در هر سال برسد، پیش‌بینی می‌شود که در سال‌های بلوغ و نوجوانی منجر به چاقی و اضافه وزن آن‌ها شود.^۱

برای کاهش وزن کودکان هیچ‌گاه نباید با روش‌های غیراستاندارد و شیوه‌های مرسوم برای بزرگسالان اقدام کرد؛ زیرا بچه‌ها در حال رشد جسمانی خودند و اگر مواد غذایی

لازم به بدنشان نرسد، دچار سوء تغذیه و عدم توانایی در یادگیری‌های کلاسی - آموزشی می‌شوند. بیش‌تر برنامه‌های کنترل و کاهش وزن که برای افراد و به‌خصوص کودکان و نوجوانان پایه‌ریزی می‌شوند، نه تنها بر کاستن از وزن و چربی‌های اضافه بدن تکیه دارند، بلکه هدف آن‌ها کنترل وزن کودک در مسیر رشد و قوی شدن عضلات بدن می‌باشد. برای مثال، در صورتی که کودک دچار ازدیاد وزن شدید است، ابتدا باید با برنامه‌ریزی منظم مانع چاق‌تر شدن او شد و سپس با به‌کارگیری روش‌های افزایش فعالیت بدنی و کنترل تغذیه‌ای، میزان وزن او را به طور تدریجی (سالیانه ۳-۴ کیلو) کاهش داد. طبق تحقیقات کارشناسان علوم تغذیه، دریافت ۳۵۰۰ کالری بیش‌تر از نیاز بدن، موجب نیم کیلو افزایش وزن می‌شود. به عبارت دیگر، برای هر نیم کیلو کاهش وزن، باید حدود ۳۵۰۰ کالری از دست داد.

حال این مقدار را می‌توان با کاستن از مصرف مواد خوراکی قندی و پرچرب یا افزایش میزان فعالیت‌های جسمانی تنظیم کرد. برای مثال اگر قصد دارید فرزندتان در طول هفته نیم کیلو وزن کم کند، می‌توانید غذای روزانه او را طوری انتخاب کنید که روزی ۵۰۰ کالری کم‌تر از مواد چرب و نشاسته‌ای بخورد. بدین ترتیب در طول هفته او قادر خواهد بود ۳۵۰۰ کالری (یا همان نیم کیلو) را کم کند. یا این که می‌توانید به او کمک کنید با انجام فعالیت‌های بدنی و حرکات ورزشی روزی ۵۰۰ کالری انباشته شده در بدنش را بسوزاند. روش سوم آن است که به کودک کمک کنید تا روزی ۲۵۰ کالری کم‌تر دریافت کند (از طریق کاهش مصرف غذاهای غیرضروری) و ۲۵۰ کالری از چربی‌های بدنش را از طریق ورزش کردن، بسوزاند. به همین ترتیب اگر هدفتان کاهش نیم کیلو در طی ۲ هفته است، می‌توانید همین برنامه را برای دو هفته تنظیم کنید.^۲ منظور از کاهش دریافت ۲۵۰ کالری؛ نخوردن یک تکه کیک، چند بیسکویت، یک

بطری نوشابه یا انجام یک ساعت پیاده روی تند، ۳۰ دقیقه دوچرخه سواری، و... است. برای یافتن مقدار کالری غذاها یا میزان انرژی از دست داده به وسیله ورزش می‌توانید به جدول‌های تغذیه‌ای که در این زمینه موجود است، رجوع کنید.

انتخاب شیوه زندگی فعال

اصلی‌ترین رمز داشتن سلامت جسمانی، رعایت عادات صحیح غذا خوردن و انجام فعالیت‌های بدنی مستمر است. خوردن بیش از حد نیاز و عدم تحرک بچه‌ها می‌تواند آن‌ها را در دوران بلوغ و نوجوانی دچار مشکل از دیاد وزن کند.

کنترل وزن کودک مسئله‌ای است که برای حل آن نیاز به همکاری و مشارکت همه اعضای خانواده است. پدر و مادر می‌توانند با رفتارهای سازنده خود الگویی برای فرزندان‌شان باشند و یا درگیر کردن خود در برنامه کنترل وزن، آنان را در راه رسیدن به هدفشان یاری و کمک کنند. زمانی که همه افراد خانواده برای حل این مشکل دست به دست هم می‌دهند، نه تنها به بچه کمک می‌کنند تا وزنش را کم کند، بلکه موجب تحکیم روابط و صمیمیت بیش‌تری میان خودشان می‌شوند. والدین برای تشویق کودکان به کاستن از میزان وزن‌شان بهتر است شیوه زندگی فعالانه، جنب و جوش و تحرک را به فضای خانواده بیاورند.

توجه به ورزش و فعالیت‌های بدنی

داشتن فعالیت‌های جسمانی یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش وزن است. تمرینات ورزشی ساده و تحرک و پویایی در طول روز موجب افزایش سلامت بدنی، کاهش اضطراب، احساس شادی و نشاط، افزایش اعتماد به نفس و خویشتن‌داری در افراد می‌شود. اکثر پژوهشگران علوم تغذیه به شوخی و طنز می‌گویند: نهایت حرکت و فعالیت بدنی بچه‌های چاق، منحصر می‌شود به خاموش کردن تلویزیون و رفتن به طرف کامپیوتر. بازی‌های پر تحرک

دوران کودکی جای خود را به بازی‌های ویدئویی - کامپیوتری داده‌اند. این پژوهشگران معتقدند که بچه‌ها به طور کلی باید روزانه حدود ۶۰ دقیقه برنامه ورزش و فعالیت بدنی داشته باشند. اگر پدر و مادر قصدشان بالا بردن کیفیت ورزش فرزندانشان است، می‌توانند زمانی را برای آن انتخاب کنند که هیچ آشفتگی فکری نداشته باشند و با خاطری آسوده به ورزش و فعالیت جسمانی با فرزندانشان بپردازند. برای مثال، می‌توانند تعطیلات را به جای در خانه ماندن یا به خانه دیگری رفتن، به بوستان‌ها و گردشگاه‌های طبیعی بروند تا بچه‌ها ضمن تمدد اعصاب قدری بازی و ورزش کنند.

برای داشتن برنامه منظم و روزانه ورزشی لازم نیست که اعضای خانواده متحمل فشار و سختی شوند، یا احتمالاً برنامه دشواری را پی بگیرند، بلکه کافی است با انتخاب روش‌های ساده‌ای مثل پیاده روی به جای ماشین سواری، استفاده از پله به جای آسانسور، توقف اتومبیل دورتر از محل کار یا فروشگاه‌ها،... تحرک و جنب و جوش را به زندگی خود اهدا نمایند.

همه ما می‌توانیم یک سلسله کارهای خانگی، اعم از نظافت حیاط، آبیاری گل‌ها، رفت و روب منزل، شست و شوی اتومبیل و... را شخصاً انجام دهیم. جدولی تهیه کنید و در آن میزان فعالیت روزانه اعضای خانواده خود را مشخص کنید. برای مثال، بچه‌ها به اتفاق پدر و مادرشان، هر روز بعد از مدرسه و کار، می‌توانند به پیاده روی، کوه‌نوردی، دوچرخه سواری و... بپردازند. روزهای بارانی هر یک از اعضای خانواده می‌تواند با گوش دادن به یک آهنگ شاد و پر تحرک به انجام ورزش‌های سبک بدنی (ایروبیک) مشغول شود.

بسیاری از خانواده‌های پر تحرک ترجیح می‌دهند تعطیلات خود را به انجام ورزش‌های باشگاهی مثل بسکتبال، والیبال، شنا و... بگذرانند. به فرزندان‌تان کمک کنید تا ورزش مورد علاقه‌شان را پیدا کنند و امکاناتی در اختیار آن‌ها قرار دهید تا بتوانند با شور و اشتیاق آن را انجام دهند. در

مدرسه داوطلب شوید.

۵- در اطرافتان جست و جو کنید و به دنبال باشگاه‌های ورزشی و سالن‌های بدن‌سازی، استخرها، زمین‌های بازی و... باشید و با عضو شدن در آن‌ها، یک برنامه ورزشی مستمر و منظم را پی بگیرید.

۶- زمانی که قصد برنامه‌ریزی برای میهمانی‌های هفتگی یا مراسم‌های تولد دارید، می‌توانید به جای نشستن و تماشای فیلم، به اردوگاه‌ها و فضاهای باز بروید تا بچه‌ها در آن جا بازی کنند.

خوردن برای تندرستی

کارشناسان علوم تغذیه معتقدند که کودکان را نباید با رژیم‌های غذایی سخت و محدود کننده یا به زور نخوردن، لاغر نگه داشت؛ بلکه می‌توان با برنامه‌ای صحیح آن‌ها را با ارزش مواد غذایی گوناگون آشنا کرد و یک رژیم متعادل و سالم که در برگیرنده همه غذاهای و تنقلات است برای آنان تنظیم کرد. کافی است آن‌ها بدانند که چه می‌خورند، چقدر می‌خورند، چه احساسی از خوردن دارند، و رفتارهای تغذیه‌ای آن‌ها چگونه است.

زندگی توأم با کنترل

برای داشتن یک برنامه غذایی سالم لازم است به میزان قند، نمک، چربی و مواد نشاسته‌ای که به بدن می‌رسد، توجه کافی کرد. شما می‌توانید از جدول‌های ارزش مواد غذایی استفاده کنید و با در نظر گرفتن تنوع مواد، سعی کنید میوه‌ها و سبزی‌های مختلف را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و از مصرف غذاهای پرکالری مثل شیرینی، کیک،

خوردن بیش از حد نیاز و عدم تحرک بچه‌ها می‌تواند آن‌ها را در دوران بلوغ و نوجوانی دچار مشکل ازدیاد وزن کند.

نظر داشته باشید که بعضی بچه‌ها دوست دارند عضو تیم ورزشی خاصی شوند، در حالی که بعضی‌ها ترجیح می‌دهند ورزشی را انتخاب کنند که تک نفری باشد، مثل بدمینتون، پینگ پونگ و...

والدین می‌توانند با توجه به نکات ساده زیر حمایت خودشان را از برنامه‌های پرتحرک در خانواده نشان دهند:
۱- زمانی که قصد دارید به دلیلی برای فرزندان هدیه بخرید، سعی کنید یک نوع وسیله بازی حرکتی مثل راکت بدمینتون، توپ والیبال، دوچرخه، راکت پینگ پونگ، کفش کوهنوردی و... باشد.

۲- خود و اعضای خانواده و حتی دوستانتان را در برنامه‌های ورزشی و پرتحرک وارد کنید.

۳- به ورزش و فعالیت‌های جسمانی به چشم یک سرگرمی نگاه کنید (و نه الزاماً یک رشته حرفه‌ای).

۴- سعی کنید خودتان نیز برای فعالیت‌های ورزشی



برای داشتن رفتارهای سالم تغذیه‌ای کافی است یک برنامه منظم ورزشی - غذایی را مراعات کرد و آن را به صورت عادت روزانه اجرا نمود.

شکلات، آب نبات، چربی‌ها و روغن کم کنید. اگر ما به عنوان والدین و مربیان کودکان، از ابتدا بتوانیم مانع ازدیاد وزن بچه‌ها بشویم، کم‌تر با بحران چاقی و افزایش وزن آن‌ها در نوجوانی روبه‌رو خواهیم شد. البته شاید تصور کنید که این امر کاری سخت و دشوار است، ولی در اکثر موارد، به راحتی می‌توان با استفاده از روش‌ها و راه‌کارهای مفید، تغییراتی در نحوه زندگی بچه‌ها ایجاد کرد که میزان ازدیاد وزن و درصد چاقی را در آن‌ها به حداقل رساند. در این جا به چند نکته ساده و عملی اشاره می‌شود:

- هنگام آشپزی از روغن کم‌تری استفاده کنید.
- از گوشت کم‌تری در تهیه غذا استفاده کنید (برش‌های گوشت را کوچک‌تر کنید).
- حتی المقدور خوراک روزانه تان را سرخ نکنید.
- بیش‌تر بچه‌های پر وزن در طول روز عادت دارند که نوشابه، چیپس، پفک، بستنی و... بخورند که مواد تشکیل دهنده آن‌ها قندها، روغن‌های آسیب‌زا و مواد افزودنی است. با محدود کردن خوردن این گونه خوراکی‌ها می‌توانید مانع ازدیاد وزن فرزندتان شوید.

- از کره، سس، روغن و خامه کم‌تر استفاده کنید.
- برای صبحانه، از شیر، کره، پنیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.

○ هنگام غذا خوردن به میزانی برای کودک غذا بریزید که کافی باشد و مدام از او نخواهید که: "بشقابت را پاک کن" از زمانی که کودک احساس سیری می‌کند به او اجازه دهید میز غذا (سفره) را ترک کند و به دنبال بازی و مشق خود برود.

- ترکیبی از غذاهای کم چرب و بدون روغن برای بچه‌ها آماده کنید؛ مثل غلات پودر شده در شیر کم چرب، بستنی‌های بدون قند و کم چرب، نوشابه‌های رژیمی، و در رأس آن‌ها میوه و سبزی‌های مختلف مثل سیب، هویج، کرفس و...
- سعی کنید به جای نوشابه، آب بنوشید.
- حتماً صبحانه بخورید، ولی نه یک صبحانه پر کالری، بلکه آب میوه، شیر کم چرب، چند تکه نان برشته و... اگر بچه‌ها عادت کنند صبح‌ها یک صبحانه ساده بخورند، دیرتر گرسنه می‌شوند و کم‌تر به دنبال خوراکی‌های متفرقه می‌افتند.

عادات بهداشتی سالم برای خانواده

- ۱- سعی کنید همیشه به دنبال خرید مواد غذایی سالم باشید.
- ۲- حتی المقدور غذا را به اتفاق اعضای خانواده تان

صرف کنید. هنگام خوردن درباره مطالب و رویدادهای روزانه صحبت کنید و از انجام سخنرانی و نصیحت‌های تکراری پرهیزید.

۳- هیچ گاه جلوی تلویزیون خوراکی نگذارید.

۴- در یخچال و آشپزخانه خوراکی‌های کم انرژی بگذارید؛ مثل ساندویچ‌های سبک، برگه‌های میوه، کشمش، ذرت بو داده، دانه‌های روغنی (گردو، فندق، بادام و...).
موادی مثل شکلات، بیسکویت و شیرینی‌های پرکالری را از جلوی چشم و دست بچه‌ها بردارید.

۵- به شیوه خرید کردن و آشپزی خود توجه کنید. سعی کنید غذاهای ساده و توأم با سبزی‌ها، حبوبات و صیفی‌ها را جایگزین غذاهای پرچرب، گوشتی (کالباس، سوسیس، همبرگرهای پرکالری و...) کنید.

۶- در طول روز به جای ساندویچ‌های چرب و پر انرژی از لقمه‌های سالم و مقوی (مثل نان و پنیر) استفاده کنید.

۷- کودکان و نوجوانان را نیز در برنامه خرید مواد غذایی و تهیه آن مشارکت دهید. تجربه نشان داده است که هر وقت از کمک بچه‌ها در انتخاب غذاهای کم کالری استفاده می‌شود، آنان توجه و دقت بیشتری از خود نشان می‌دهند (بدین منظور از جدول‌های ارزش مواد غذایی استفاده کنید).

۸- هیچ گاه از غذا و خوراکی‌های گوناگون به عنوان پاداش و برای تشویق بچه‌ها استفاده نکنید.

۹- به فرزندان کمک کنید تا به جای نشستن در رستوران یا غذا خوری‌ها به مکان‌های دیگری برای خوردن فکر کنند، مثل تدارک برنامه گردش و غذا خوردن در پارک.
۱۰- اگر بنا به عللی مجبور به رفتن به رستوران هستید، سعی کنید از غذاهای سالم و کم کالری آن‌جا انتخاب کنید.

۱۱- هنگام غذا خوردن، بچه‌ها را تشویق کنید تا لقمه‌های کوچک‌تری بگیرند و غذایی را که سفارش می‌دهید، دو نفری بخورید.

۱۲- سعی کنید پر خوری نکنید و بچه‌ها را به بیش‌تر از حد نیاز بدنشان خوردن، وادار نکنید.

۱۳- گروهی از بچه‌ها برای خوردن بعضی غذاها (مثل اسفناج) از خود تمایلی نشان نمی‌دهند. در چنین مواردی مایوس نشوید. گاهی پیش می‌آید که مجبور می‌شوید غذایی را ۱۰ بار بپزید تا بالاخره فرزندان خواهان خوردن آن شود.

۱۴- سعی کنید درصدد کنترل میزان غذای فرزندان نباشید. شما تنها باید غذاهای کم کالری و سالم در اختیار او قرار دهید و خوردن مقدار کافی از آن به عهده خود اوست.

روش‌هایی برای کاهش وزن

کودکان و نوجوانانی که از وزن مطلوبی برخوردارند، در انجام سایر فعالیت‌های گروهی نیز موفق‌تر عمل می‌کنند. برای داشتن رفتارهای سالم تغذیه‌ای کافی است یک برنامه منظم ورزشی - غذایی را مراعات کرد و آن را به صورت عادت روزانه اجرا نمود. اغلب بچه‌هایی که دچار ازدیاد وزن‌اند، مدام به این مشکل خود فکر می‌کنند و دچار پریشانی و تشویش می‌شوند. علت اصلی نگرانی آن‌ها در حقیقت این است که نمی‌دانند چه باید بکنند و چگونه باید مسئله‌شان را حل کنند. والدین این کودکان می‌توانند توجه آن‌ها را به اطلاعات مربوط به خوراک، فعالیت بدنی، شیوه زندگی و رفتارهای تغذیه‌ای‌شان جلب کنند. به منظور ایجاد تحرک و افزایش فعالیت‌های جسمانی کودک می‌توانید از راه‌کارهای زیر استفاده کنید:^۵

○ اگر مسیر رفت و آمد به مدرسه نزدیک است، اجازه بدهید فرزندان این مسافت را پیاده طی کنند.

○ او را تشویق کنید تا عضو تیم ورزشی (کلاس، مدرسه، آموزشگاه و...) شود.

○ برنامه‌ای ترتیب دهید که همه اعضای خانواده بتوانند به ورزش و فعالیت‌های بدنی بپردازند. با این کار نه تنها بچه‌ها احساس شادی و نشاط می‌کنند، بلکه شما نیز از

هدف یابی

با انتخاب هدف‌های مشترک خانوادگی سعی کنید عادات تغذیه‌ای کودکان خود را اصلاح کنید. شما می‌توانید اهداف خود را به هدف‌های جزئی‌تر تقسیم کنید تا برای رسیدن به هدف‌های مهم‌تر آمادگی پیدا کنند. **پیش‌نهادهایی** که در این زمینه مطرح است، عبارت‌اند از:

○ مثبت‌اندیش باشید. برای مثال: ... وقتی زنگ مدرسه بخورد، پیاده به خانه خواهم رفت، در مقابل این موضوع که: ... اگر پیاده به خانه بروم، از تماشای فیلم تلویزیون محروم خواهم شد.

○ دقیق باشید. برای مثال: ... روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه حتماً به پیاده‌روی خواهم رفت.

○ واقع‌بین باشید و اهداف و خواست‌های ممکن و دست‌یافتنی انتخاب کنید.

○ به پیشرفت‌هایتان نمره بدهید و برای خودتان پاداش در نظر بگیرید (چه موفقیت شما کوچک باشد، چه بزرگ).

تقویت عزت نفس

کودکان نیز همچون بزرگسالان، زمانی که احساس خوبی نسبت به خود، توانایی‌ها و استعدادهایشان داشته باشند، تمایل دارند که تغییراتی در وضعیت موجود خودشان بدهند. والدین و مربیان می‌توانند با تقویت قابلیت‌ها و شایستگی‌های بچه‌ها در یافتن شیوه‌هایی که به نشاط و سرزندگی آن‌ها کمک کند، راه رسیدن به هدف‌های مورد نظرشان را هموار کنند. سعی کنید حمایت‌گر باشید و در طول دوره کاهش وزن، به طور مرتب فرزندان را مورد حمایت و علاقه ویژه خود قرار دهید. نگرش و احساسات بچه‌ها در مورد خودشان اغلب وابسته به نظر پدر و مادر و مربیان‌شان است. شما می‌توانید با حمایت‌های کلامی و معنوی خود، موجب رشد عزت نفس و خویش‌داری در آن‌ها شوید. برای مثال، پسر شما چه کاری می‌تواند انجام

آن بهره‌های فراوان خواهید برد. رفتن به گردش‌های هفتگی، انجام کوه‌پیمایی، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، طناب بازی و... نمونه‌هایی از ورزش‌های خانوادگی‌اند.

○ گاهی در ابتدای ورزش، بچه‌ها دچار گرفتگی عضلانی و دردهای ماهیچه‌ای می‌شوند که جای هیچ نگرانی نیست، زیرا در صورت تکرار و ادامه ورزش، این انقباضات عضله‌ای رفته رفته از بین می‌روند و ماهیچه‌های بدن سفت می‌شوند.

○ بچه‌ها به طور متوسط نیاز به ۶۰ دقیقه ورزش و تحرک جسمانی در طول روز دارند. البته نیازی نیست که آن‌ها تمام این مدت را یکجا ورزش کنند، بلکه می‌توان آن را به سه ۲۰ دقیقه یا چهار ۱۵ دقیقه در طول روز تقسیم کرد.

○ برای مدت زمانی که بچه‌ها به تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری می‌پردازند، زمان تعیین کنید.

○ به بچه‌ها کمک کنید تا سرگرمی‌های جدیدی که همراه با جنب و جوش و بازی و تحرک‌اند، پیدا کنند.

○ بازی‌هایی را که اغلب بچه‌های مدرسه‌ای در حیاط با هم انجام می‌دهند (مثل لی لی، وسطی، گرگم به هوا، قایم باشک و...)، در حیاط خانه با هم انجام دهید.

خودآگاهی

اکثر کودکان و نوجوانانی که با چاقی و ازدیاد وزن روبه‌رو هستند، نمی‌دانند که با هیجانات و مشکلات روزانه‌شان مثل: ناکامی‌ها، بی‌خوابی‌ها، عصبانیت‌ها و... چگونه مقابله کنند. والدین، مربیان و مراقبین این گروه از بچه‌ها خوب است به آن‌ها کمک کنند تا بفهمند چه موقعی شروع به خوردن می‌کنند و پیش‌نهادهایی برای جایگزین کردن این عادات و احتمالاً نوع خوراکی‌هایی که می‌خورند، به آن‌ها ارائه بدهند. برای مثال، می‌توانند ۲۰ دقیقه قبل از آن که میل به خوردن در آن‌ها فعال شود، از آن جایگزین‌ها استفاده کنند.

شما می‌توانید با قدری مطالعه و یافتن مراجع و منابع علمی گوناگون، عادات سالم تغذیه‌ای را به فرزندانتان بیاموزید

رژیمی، اعم از فعالیت‌های جسمانی، تغذیه‌ای، کمک‌های روان‌پزشکان و مشاوره با روان‌شناسان تأکید داشته باشد و تمرکز آن بر تثبیت عادات و رفتارهای صحیح برای کل اعضای خانواده باشد. سعی کنید از هرگونه روش‌های غیر علمی، تجاری و غیر بهداشتی برای کاهش وزن کودکان و نوجوانان جداً پرهیز کنید. برنامه کاهش وزن، به خصوص برای بچه‌ها، باید بسیار دقیق و حساب شده تنظیم شود.

منابع:

- YOUR WEIGHT : HELP YOUR CHILD WITH SUCCESSFUL WEIGHT MANAGEMENT, CENTER FOR NUTRITION POLICY & PROMOTION, 2002.
- HELPING YOUR OVERWEIGHT CHILD, BAYLOR COLLEGE OF MEDICINE, JUNE 2003.
- OVERWEIGHT & OBESITY, DR. SANDRA G. HASSINK (M.D.), PUB. KIDSHEALTH. COM, JULY 2003.

پی‌نوشت‌ها:

- 1-YOUR WEIGHT : HELP YOUR CHILD WITH SUCCESSFUL WEIGHT MANAGEMENT.
- 2- OVERWEIGHT AND OBESITY .
- 3- HELPING YOUR OVERWEIGHT CHILD.
- 4-YOUR WEIGHT : HELP YOUR CHILD WITH SUCCESSFUL WEIGHT MANAGEMENT.
- 5- HELPING YOUR OVERWEIGHT CHILD .

دهد تا احساس ارزشمندی و غرور کند؟ آیا انجام بعضی از وظایف خانگی مثل: خریدهای روزانه، شستن ظروف، نظافت و... می‌تواند احساس کارآمدی را در او تقویت کند؟ آیا دخترتان می‌تواند داوطلبانه در مسابقات ورزشی مدرسه یا منطقه شرکت کند؟ آیا بچه‌ها به یادگیری نقاشی، موسیقی، مجسمه‌سازی و انواع هنرهای دیگر علاقه‌مندند؟ آن‌ها از این طریق می‌توانند هوش و خلاقیت خود را در جهت آموختن مطالب دیگر به کار بندند. در نظر داشته باشید که همیشه مشارکت‌های خانوادگی در ایجاد عادات سازنده و مثبت اهمیت ویژه‌ای دارند.

فرزندتان را با هر وزنی که دارد، بپذیرید. اگر والدین و مراقبین نزدیک کودکان علاقه و محبت خودشان را بدون قید و شرط نثار آن‌ها کنند، آنان هم خود و توانایی‌هایشان را باور خواهند کرد و با روحیه و نشاط درونی درصدد پی‌گیری برنامه کاهش وزن بر خواهند آمد. سعی کنید به صحبت‌ها و دیدگاه‌های فرزندتان درباره وزن و موقعیت جسمانی خود توجه کنید. کودکانی که دچار ازدیاد وزن‌اند، بهتر از هر فرد دیگری مشکلشان را می‌شناسند. به همین دلیل است که آن‌ها به توجه، حمایت، پذیرش و تشویق والدینشان بیش از افراد دیگر نیاز دارند.

کمک‌های مشاوره‌ای

شما می‌توانید با قدری مطالعه و یافتن مراجع و منابع علمی گوناگون، عادات سالم تغذیه‌ای را به فرزندانتان بیاموزید و به آن‌ها کمک کنید تا با انتخاب این شیوه‌ها، رفتارهای سالم خوردن و فعالیت داشتن را بخشی از شیوه زندگی خود بدانند و آن‌ها را همواره مستحکم‌تر کنند. چنانچه پزشک خانوادگی شما تشخیص داده است که فرزندتان در موقعیت خطرناک (به لحاظ ازدیاد وزن) قرار دارد، حتماً درصدد یافتن راهی برای کاهش وزن و تنظیم برنامه روزانه او برآید.

یک برنامه کارآمد باید بر جنبه‌های مختلف