

## Παιδική παχυσαρκία: Συμβουλές για τους γονείς

Εσείς, οι γονείς, παίζετε τον πιο σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών σας. Τα παχύσαρκα παιδιά συνήθως τα αποφεύγουν οι συμμαθητές τους όπως και οι ενήλικες. Γι' αυτό, πρέπει με πολύ προσοχή, να συμπεριφέρεστε στα παχύσαρκα παιδιά σας ως ίσα με τα άλλα παιδιά. Σαν γονείς θα βοηθήσετε τα παιδιά σας να νιώθουν φυσιολογικά, και συνάμα θα τα διδάξετε να ελέγχουν το βάρος τους και να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες σαν εφόδια ζωής.

Εκμεταλλευτείτε κάθε ευκαιρία να βοηθήσετε το παιδί μας να χτίσει μια θετική αυτοεικόνα. Τα υπέρβαρα παιδιά έχουν πιο πολλές πιθανότητες να έχουν χαμηλή αυτοεικόνα λόγω της κοινωνικής έμφασης που τοποθετείτε στην εμφάνιση και τη λεπτότητα. Εδώ παραθέτω για σας μερικές συμβουλές για να βοηθήσετε το παιδί σας – αλλά μαζί να βοηθηθείτε και εσείς. Ας μη ξεχνάμε πως πρέπει εμείς πρώτα να νιώθουμε καλά για να μπορούμε να εκπέμπουμε και να μεταδίδουμε σωστά μηνύματα.



- **Να είστε θετικό πρότυπο:** Οι γονείς παίζουν ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη των παιδιών τους.. Μελετήστε και λάβετε υπόψη τρόπους ζωής που συμβάλουν στην υπερφαγία και την αδράνεια των παιδιών – και τότε δώστε το σωστό παράδειγμα. Μπορείτε να κάνετε μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να τρέφονται πιο υγιεινά. Μικραίνετε τις ποσότητες των μερίδων. Μαγειρέψτε με πιο λίγο λάδι (π.χ. ψήστε στο φούρνο παρά να τηγανίζετε). Μην παραγγέλνετε πατάτες τηγανιτές αν δεν θέλετε να παιδιά σας να μάθουν να παραγγέλνουν πατάτες τηγανιτές. Μην φέρνετε στο σπίτι μπισκότα με γέμιση σοκολάτας αν δεν τα θέλετε να ανοίγουν το «μαγικό ερμάρι» και να τα βρίσκουν. Ακριβώς με το ίδιο σκεπτικό, τα παιδιά σας θα προτιμήσουν να τσιμπήσουν κάποιο φρούτο ή λαχανικό αν σας δουν και εσάς να κάνετε το ίδιο.
- **Δραστηριοποιηθείτε:** Οργανώστε δραστηριότητες που συμπεριλαμβάνουν όλα τα μέλη της οικογένειας (αν είναι εφικτό) όπως τροχοδρομία (skating), ορειβασία, ποδηλασία. Βάλτε στο πρόγραμμά σας, μετά το δείπνο, ένα οικογενειακό περίπατο. Εδώ είναι σημαντικό να θυμάστε πως η άσκηση δεν πρέπει να θεωρείται σαν καταναγκαστικό έργο ή σαν σκληρή εργασία. Η κηπουρική, το καθάρισμα του χιονιού από το δρομάκι του γκαράζ και το καθάρισμα της αποθήκης είναι εξίσου καλές επιλογές.
- **Και το φαγητό είναι μία δραστηριότητα:** Το φαγητό είναι ένα σημαντικό συμβάν και πρέπει να είναι απολαυστικό. Τα παιδιά, ειδικά τα παχύσαρκα, δεν πρέπει να τρώνε καθώς βλέπουν τηλεόραση, μέσα στο αυτοκίνητο, ή καθώς περνούν από την κουζίνα. Πρέπει να κάθονται στο τραπέζι της κουζίνας για το κάθε τους γεύμα, έτσι ώστε να απολαμβάνουν το φαγητό τους αλλά και να συνειδητοποιούν την ποσότητα που καταναλώνουν. Μετά μπορούν να κάνουν ότι άλλο διασκεδαστικό θέλουν. Ένας καλός τρόπος για να πετύχετε το στόχο αυτό είναι με την αναζωογόνηση του οικογενειακού δείπνου. Θέστε ξεχωριστή ώρα για να δειπνήσετε όλοι μαζί. Αυτό θα σας βοηθήσει να ελέγχετε την ποσότητα φαγητού που καταναλώνει το παιδί σας και συνάμα να περάσετε και ποιοτικό χρόνο μαζί. Συμπεριλάβετε επίσης τα παιδιά σας στην

ετοιμασία του ημερήσιου ή εβδομαδιαίου μενού της οικογένειας και αφήστε τα να λάβουν μέρος τόσο στην προετοιμασία γευμάτων όσο και στο καθάρισμα.

- **Προσπαθήστε να μην αγαπάτε με φαγητό:** Αντί να επιβραβεύεται τα παιδιά σας με κολατσιό και μεζεδάκια, διδάξτε τα χρησιμοποιούν το φαγητό μόνο για ενέργεια. Μην κεράσετε τα παιδιά σας παγωτό για ένα καλό βαθμό, διαλέξτε ένα εποικοδομητικό τρόπο διασκέδασης για να του δείξετε τη χαρά σας και το πόσο περήφανοι είστε για τις προσπάθειες του. Περάστε ποιοτική ώρα με τα παιδιά σας – πηγαίνετε μία βόλτα, παίξτε μπόουλινγκ ή ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ή πηγαίνετε για ένα μακρινό περίπατο με το ποδήλατο.
- **Παρακολουθήστε τι πίνουν τα παιδιά σας:** Ροφήματα με θερμίδες δίνουν πολλή ζάχαρη χωρίς να προσφέρουν θρεπτική αξία. Περιορίστε τους χυμούς εμπορίου (έτοιμους χυμούς) μιας και περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης παρόλο που δηλώνουν ότι είναι «φυσικοί» και έχουν επιπρόσθετες βιταμίνες και άλατα. Επίσης, να θυμάστε ότι τα αναψυκτικά, διαίτης ή μη, δεν έχουν καμία θρεπτική αξία. Στη θέση τους, ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να πίνουν νερό, φρεσκοστιγμένους χυμούς ή γάλα – που περιέχει ασβέστιο και βοηθά στην ανάπτυξη των οστών τους.
- **Μην γίνεται πολύ περιοριστικοί:** Τα γλυκά και τα φαγητά από τα ταχυφαγία (fast food) δεν πρέπει να αφαιρεθούν εξολοκλήρου από τη διατροφή των παιδιών, απλά να αντιπροσωπεύουν ένα μικρό κομμάτι του ολικού τους διαιτολογίου. Επίσης σημαντικό είναι να μην βάζετε τα παιδιά σας υπό δίαιτα εκτός αν σας το έχει εισηγηθεί ο παιδίατρος του παιδιού σας ή τον έχετε συμβουλευτεί εσείς. Ο ακραίος, αλόγιστος και μη προσεγμένος περιορισμός των θερμίδων μπορεί να μπει εμπόδιο στην σωστή ανάπτυξη τους.
- **Περιορίστε το χρόνο τους μπροστά από την τηλεόραση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια:** Υπάρχει ξεκάθαρη σχέση μεταξύ της παχυσαρκίας και του χρόνου μπροστά στην τηλεόραση, ειδικά όταν αυτή συνοδεύεται με φαγητό.
- **Εστιάστε την προσοχή σας σε θετικούς στόχους:** Τα παχύσαρκα παιδιά πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους στην ολοκλήρωση και πραγματοποίηση των στόχων τους. Τέτοιοι απλοί στόχοι συμπεριλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται, στο να μπορούν να τρέχουν γύρω του γηπέδου στη γυμναστική μαζί με τους συμμαθητές τους, ή να κάνουν 20 λεπτά ποδήλατο χωρίς να κουράζονται. Είναι καλύτερα να θέτουμε θετικούς στόχους, όπως οι προαναφερόμενοι, παρά να θέτουμε αρνητικούς στόχους όπως είναι το να ρίξουμε βάρος.
- **Κάντε μικρά και σταθερά βήματα σαν οικογένεια:** Στόχος σας πρέπει να είναι οι αλλαγές που κάνετε να είναι ραφιναρισμένες και επιδέξιες και να συμπεριλαμβάνουν ολόκληρη την οικογένεια. Για παράδειγμα, είναι καλύτερα να αντικαταστήσετε με φρούτο το γλυκό παρά να παραλείψετε το γλυκό εντελώς. Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά σας δεν θα νιώθουν ότι έχει γίνει επανάσταση. Άλλα παραδείγματα είναι: να σταθμεύουμε λίγο πιο μακριά από εκεί που θέλουμε να πάμε και να περπατήσουμε την απόσταση, να μην βασιζόμαστε στα ταχυφαγία για το δείπνο μας, και να πηγαίνουμε μια βόλτα τα βράδια.

**ΠΡΟΣΟΧΗ, ΚΡΙΣΙΜΗ Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:** Τα περισσότερα υπέρβαρα παιδιά έχουν αίσθηση του βάρους τους. Το πιο πιθανό είναι ότι έχουν αντιμετωπίσει σαρκαστικές προσβολές και ονόματα πριν να σκεφτείτε καν να επέμβετε. Γι' αυτό μην φοβηθείτε να αναφέρετε το θέμα της υγείας, όμως πρέπει οπωσδήποτε να είστε προσεκτικοί και ευαίσθητοι ούτως ώστε τα παιδιά σας να μην ερμηνεύσουν τις ανησυχίες σας σαν προσβολή.

Μιλάτε στα παιδιά σας ίσια, σταράτα, ανοιχτά και χωρίς κριτική. Ακούστε αυτά που έχουν να σας πουν και πως σκέφτονται. Βοηθήστε τα να θέσουν θετικούς στόχους και δουλέψτε μαζί τους για να τους πετύχουν.

Με το να είστε σωστά πρότυπα, να παραμείνετε θετικοί και, πάνω από όλα, να δείχνετε στα παιδιά σας ότι **τα αγαπάτε ότι κι αν γίνει**, θα δείτε ότι είναι πιο εύκολο να τα βοηθήσετε να ρίξουν βάρος, χωρίς να τους καταστρέψετε ή να τους μειώσετε την αυτοεκτίμησή τους.