

Βοηθήστε το υπέρβαρο παιδί σας

Το να έχετε ένα υπέρβαρο παιδί σίγουρα δεν είναι το τέλος του κόσμου, ειδικά αφού αυτή η κατάσταση είναι αντιστρέψιμη. Απλά χρειάζεται λίγος χρόνος και τροποποίηση στον τρόπο ζωής τους. Πριν όμως βοηθήσουμε το παιδί σας, πρέπει να ξέρουμε τον λόγο που είναι υπέρβαρο.



Τι προκαλεί την παχυσαρκία;

Γενετική:

Μερικές οικογένειες είναι από φυσικό τους αδύνατες. Τα μέλη αυτών των οικογενειών δεν έχουν και πολλά να σκεφτούν μιας και δέχονται ένα πηγαίο σήμα που τους λέει πότε πρέπει να σταματήσουν να τρώνε, αφού ικανοποίησαν την πείνα τους. Δεν μιλάμε όμως γι' αυτούς. Μιλάμε για τις αμέτρητες οικογένειες που πρέπει να εστιάζουν την προσοχή τους στις υγιεινές επιλογές τροφών και να παραμείνουν εστιασμένες για να αποφύγουν την παχυσαρκία.

Περιβάλλον:

- **Τρόφιμα:** Ο πειρασμός των ταχυφαγίων βροντοφωνάζει, η ασύγκριτη ποικιλία γλυκών σε κάθε γωνιά του δρόμου, τα παγωτά στο ψυγείο, τα πατατάκια και τα μπισκότα στα ράφια, μας τραβούν σαν μαγνήτες. Ακόμη και να αναψυκτικά είναι πρόβλημα. Μια επιστημονική έρευνα που δημοσιεύτηκε στο «The Lancet medical journal» υπέδειξε μάλιστα συσχέτιση μεταξύ των αναψυκτικών και της παχυσαρκίας στα παιδιά.
- **Έλλειψη άσκησης:** Η ακινησία είναι ένας γνωστός παράγοντας της παχυσαρκίας. Πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση, τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τα διάφορα άλλα ηλεκτρονικά παιχνίδια, αυξάνουν τις πιθανότητες παχυσαρκίας.

Τώρα λοιπόν, ξέρουμε μερικά αίτια της παχυσαρκίας. Ωραία η γνώση αυτή, αλλά πώς βοηθάμε τα παχύσαρκα παιδιά μας;

Μικροσυμβουλές:

- Μην γκρινιάζετε, απλά ενθαρρύνετε τα.
- Κάντε τα παιδιά σας να σας μιμηθούν. Δώστε τους καλά παραδείγματα από τον τρόπο που εσείς τρώτε και γυμνάζεστε.
- Μην τα ζυγίζετε. Παρακολουθείστε όμως αν ρίχνουν βάρος από τα ρούχα τους. Αν τα ρούχα τους είναι πιο άνετα, επιβραβεύστε τα με κάτι όμορφο – ποτέ φαγητό.
- Δουλέψτε μαζί τους ούτως ώστε να κρατήσουν το βάρος τους καθώς ψηλώνουν. Αυτή η ηλικία δεν είναι κατάλληλη για στερητικές δίαιτες.

Στο πεδίο των φαγητών:

- Γράψτε τον κατάλογο για τα τρόφιμα που θα φέρετε στο σπίτι μαζί με το παιδί σας και φέρτε σπίτι μόνο υγιεινά τρόφιμα. Δεν χρειάζεται να έχετε το «μαγικό ερμάρι» γεμάτο με σοκολάτες, πατατάκια και μπισκότα. Μην τα προκαλείτε.
- Να μαγειρεύετε αρκετά για την οικογένεια μόνο. Αν μείνουν περισσεύματα φυλάξτε τα αμέσως.
- Αφήστε το παιδί σας να βοηθήσει στην κουζίνα.
- Ενθαρρύνετε το να πει νερό, γάλα και φρεσκοστιγμένο χυμό αντί αναψυκτικό.
- Όταν τρώτε σε εστιατόρια, αφήστε το να απολαύσει ένα μικρό κέρασμα της αρεσκείας του.

Με δραστηριότητες:

- Ενθαρρύνετε την άσκηση, τις δραστηριότητες και τα ομαδικά παιχνίδια.
- Ενθαρρύνετε δραστηριότητες και χόμπι που περιλαμβάνουν κίνηση.
- Αφαιρέστε την τηλεόραση από το δωμάτιο του.
- Μιλάτε, παίζετε, τραγουδήστε και διαβάστε ΜΑΖΙ.

Δεν είναι τόσο δύσκολο όσο φαίνεται. Με λίγη προσπάθεια όλα είναι εφικτά. Πραγματικά, αξίζει τον κόπο και το χρόνο σας.