

تغییرات **سبک زندگی** می تواند به کودکانی که اضافه وزن دارند کمک کند. به جای کاهش وزن، بر تغییرات **سبک زندگی** مانند خوردن هوشمندانه و ورزش تاکید کنید. وزن اضافی در مورد کودکان بسیار نگران کننده است. **لایف استایل** خانوادگی تأثیر قابل توجهی بر رژیم غذایی، ورزش و وضعیت وزن والدین دارد. **سبک زندگی** خانوادگی **11.3** درصد از تغییرات وزن کودک در سن **7 سالگی** را تشکیل می دهد.

تماشای کودک تان در حال **مبارزه با ورزش** ممکن است دشوار باشد. تحقیقات نشان می دهد که کودکان دارای اضافه وزن بیشتر به **بزرگسالان دارای اضافه وزن** تبدیل می شوند. به عنوان والد، شما می خواهید هر کاری که می توانید برای کمک به فرزندان تان انجام دهید - به خصوص زمانی که آنها استرس دارند.

وزن یک کودک در طول زندگی خود می تواند تحت تأثیر تعامل بین ژنتیک، تجربیات اولیه زندگی و محیط او باشد. زمانی که کودک در محیطهایی غذا می خورد، بازی می کند و یاد می گیرد که سطوح پایین فعالیت بدنی و مصرف زیاد مواد غذایی ارزان قیمت و پرانرژی با دسترسی آسان و سرشار از چربی های ناسالم و قند را به راحتی در دسترس اوست، باید انتظار افزایش وزن قابل توجهی داشت. بیشتر اوقات، افزایش وزن پاسخ طبیعی بدن به یک **محیط غیر طبیعی** است. علاوه بر این، گاهی اوقات کودکان می توانند برای مبارزه با **استرس**، **بی حوصلگی** یا برای **آرامش** خود در هنگام احساس اضطراب یا غم، به تغذیه ناسالم بپردازند.



اگرچه مشکلات سلامتی در دوران کودکی کمتر رایج است، کودکانی که تا بزرگسالی اضافه وزن دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری ها قرار دارند که عبارتند از:

- چربی خون بالا و بیماری قلبی
- دیابت نوع 2
- فشار خون بالا
- سکته
- مشکلات مفصلی
- مشکلات تنفسی
- برخی از انواع سرطان

به ندرت پیش می آید که یک وضعیت پزشکی باعث اضافه وزن کودک شود، اما اگر نگران هستید، همیشه با پزشک خود مشورت کنید.

بنابراین، اضافه وزن اولیه می تواند الگویی را ایجاد کند که منجر به یک عمر **چالش های وزن و سلامتی** برای کودک شود.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) گزارش می دهد که تقریباً از هر **5 کودک** در ایالات متحده یک نفر مسئله **چاقی** دارد. بسیاری این موضوع را یک *بحران بهداشت عمومی* می دانند.

جنیفر برویگر، پزشک پرستار، دکترای CNP (مکمل های ورزشی و تغذیه) می گوید: «این یکی از بزرگترین چالش هایی است که امروزه بچه های ما با آن روبرو هستند. به طور کلی، بچه ها فعالیت بدنی کمتری انجام می دهند و در معرض انواع گزینه های ناسالم، مانند **غذای ناسالم و تماشای بیش از حد صفحه** نمایش قرار می گیرند.»

داده های بسیاری نشان می دهند که قرار گرفتن بیش از حد کودکان در مقابل تلویزیون یا رایانه می تواند تأثیرات منفی بر رشد آنها بگذارد، مشکلاتی مرتبط با حافظه، توجه و مهارت های زبانی. اخیراً محققان در *JAMA Pediatrics* گزارش دادند که مدت زمانی که کودک در مقابل صفحه نمایش یا تلویزیون قرار می گیرد، با ضعیف بودن در فاکتورهای اصلی رشد مانند مهارت های ارتباطی، حل مسئله و تعامل های اجتماعی در بین بچه های خردسال با گذشت زمان مرتبط است.

<https://danabrain.ir/%D8%AA%D8%A7%D8%AB%DB%8C%D8%B1-%D8%B5%D9%81%D8%AD%D9%87-%D9%86%D9%85%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D9%87%D8%A7-%D8%A8%D8%B1-%D8%B1%D8%B4%D8%AF-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86>

با این حال، الگوها نباید دائمی باشند. برویگر می گوید راه هایی وجود دارد که می توانید به فرزندتان کمک کنید تا تغییرات مثبتی برای سلامتی خود ایجاد کند.



90% هندوانه حاوی قند است و بشدت سبب اضافه وزن می‌شود.

آیا فرزند شما اضافه وزن دارد؟

ارزیابی اینکه آیا یک کودک در حال رشد نیاز به کاهش وزن دارد می‌تواند گیج کننده باشد. بروبیگر توضیح می‌دهد: «کودکان باید با بزرگتر شدن و قد بلندتر شدن وزن اضافه کنند. سنوال این است که آیا افزایش وزن با افزایش قد آنها متناسب است؟»

متخصص اطفال فرزندان می‌تواند به شما در درک آن کمک کند. با چکاپ دقیق سالانه کودک، تعیین می‌شود که آیا شاخص توده بدنی (BMI) کودک شما در محدوده سالم قرار دارد یا خیر.

برنامه‌ریزی دقیق **سبک زندگی** کودک و درنظر گرفتن رژیم غذایی درست می‌تواند مفیدتر از کاهش چند پوندی باشد. در واقع، اغلب بهتر است از اهداف کاهش وزن خاص خودداری کنید.

بروبیگر می‌گوید: «این بیشتر به تغییرات رفتار سالم مربوط می‌شود تا اعداد روی ترازو. من ترجیح می‌دهم یک بیمار بیاید و به من بگوید: «من هفته‌ای پنج بار ورزش می‌کنم» تا اینکه بگویم «۵ پوند وزن کم کردم».



چالش غذا خوردن را در کودکان هموار کنید

چرا کودکان اضافه وزن دارند؟

کودکان زمانی اضافه وزن پیدا می‌کنند که انرژی دریافتی (از طریق غذا و نوشیدنی) بیشتر از انرژی (از طریق فعالیت بدنی و ورزش) باشد. رژیم غذایی پرانرژی و چربی، همراه با سطوح پایین فعالیت بدنی و ورزش، منجر به اضافه وزن فرد می‌شود.

کودکان تیپ و فرم بدن را از والدین خود به ارث می‌برند. شما نمی‌توانید این عوامل را تغییر دهید، اما می‌توانید بر عادات غذایی و الگوهای فعالیت کودک خود تأثیر بگذارید، که بر وزن بدن او نیز تأثیر می‌گذارد.



مشکلات احتمالی برای کودکان دارای اضافه وزن

کودکان دارای اضافه وزن می توانند با مشکلات زیادی روبرو شوند. آنها ممکن است احساس متفاوتی نسبت به سایر کودکان داشته باشند که می تواند بر اعتماد به نفس و عزت نفس آنها تأثیر بگذارد. آنها همچنین می توانند مورد آزار و اذیت کودکان دیگر قرار بگیرند. این ممکن است باعث شود والدین نسبت به شرکت فرزندشان در فعالیت های روزمره مانند ورزش های مدرسه احساس نگرانی کنند. متأسفانه، این چرخه می تواند کنترل وزن را دشوارتر کند.

نکاتی برای تشویق یک سبک زندگی سالم برای کودکان

اگر فرزند شما اضافه وزن دارد، می توانید نقش مهمی در کمک به او در ایجاد **سبک زندگی** سالمتری داشته باشید که می تواند تا بزرگسالی ادامه دهد. در اینجا یازده اقدام برای کمک به تشویق عادات سالم و داشتن سبک زندگی با وزن متناسب آورده شده است:

1. الگوی تناسب اندام باشید.

داشتن یک **سبک زندگی** فعال یکی از بهترین کارهایی است که والدین می توانند برای کمک به سلامت فرزندانشان انجام دهند. برویکر خاطرنشان می کند: «خانواده هایی که والدین می توانند با فرزندان خود فعال باشند، در دستیابی به یک سبک زندگی سالم تر موفق تر هستند.

بنابراین، یک بازی فوتبال خانوادگی را در حیاط خلوت شروع کنید یا برای پیاده روی آخر هفته در مسیرهای پیاده روی بروید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که کل خانواده می توانند انجام دهند تا از اینکه دیگران احساس تنهایی یا طرد شدن نکنند، نیز خودداری کنید.

2. سالم خرید کنید.

ساده ترین راه برای جلوگیری از خوردن غذاهای ناسالم این است که آن را نخرید. روی نگهداری تنقلات سالم در خانه برای فرزندان تمرکز کنید و مواد غذایی ناسالم را در قفسه فروشگاه بگذارید.

برویکر می گوید: «اگر ما بارها و بارها فرزندانمان را در موقعیت هایی قرار می دهیم که با انتخاب های ناسالم روزانه با آنها مواجه شوند، این بسیار ناعادلانه و چه بسا بی رحمانه است. انتخاب درست را برای آنها آسان تر کنید و آنها را درگیر چالش انتخاب های سخت قرار ندهید.»



نحوه انتخاب مواد غذایی سالم

یک رژیم غذایی سالم تنها به نوع غذایی که کودک شما می خورد نیست، بلکه میزان غذایی است که می خورد. همه کودکان باید به طور منظم از جمله تنقلات سالم بخورند.

تغذیه خوب در اوایل زندگی شروع می شود. در صورت امکان سعی کنید:

شیر مادر بدهید.

مواد جامد را در حدود شش ماهگی معرفی کنید.

تنوع گسترده ای از غذاهای مغذی را تشویق کنید. هیچ غذای خاصی نباید اجباری یا بیش از حد محدود شود.

استفاده از لبنیات کم چرب را بعد از دو سالگی در نظر بگیرید.

بیشتر غلات، غلات و نان، سبزیجات و میوه ها را با مقادیر متوسط محصولات گوشتی و لبنیات عرضه کنید.

از چربی های اضافه شده (مانند روغن، مارگارین و کره) به مقدار کم استفاده کنید.

به جای میان وعده های فرآوری شده، سبزیجات و میوه های تازه ارائه دهید.

گاهی اوقات (یک یا دو بار در هفته) مقدار کمی از خوراکی ها مانند کیک، چیپس یا غذاهای آماده را در نظر بگیرید. از آنها به عنوان یک خانواده لذت ببرید.

وقتی بچه ها تشنه هستند به آنها آب بدهید. نوشیدنی های شیرین از جمله آبمیوه، نوشابه های دلبزیر و غیر الکلی ضروری نیستند و می توانند به پوسیدگی دندان کمک کنند.



منع و یا خوردن غذا را شیوه تنبیه یا پاداش کودکان قرار نداده و وارد سبک زندگی او نکنید.

3. از غذا به عنوان پاداش استفاده نکنید.

آیا فرزند شما کارنامه ای را به خانه آورده است که مستقیماً نمره عالی را نشان می دهد؟ عالی! با این حال، به جای سفارش از پیتزای محلی برای جشن گرفتن، شاید بهتر باشد چیزی را ارائه دهید که یک **سبک زندگی** فعال را تشویق کند.

هدیه او می تواند شاید یک جفت کفش اسکیت ، یک سفر یک روزه در طبیعت، قایق سواری یا یک پیک نیک در پارک را برنامه ریزی کنید که در آن می توانید مسیرها را پیاده روی کنید و یا با پرتاب یک فریزری (بشقاب پرنده) او را تشویق کنید و او را به شکل غیر مستقیم در مسیر **سبک زندگی** فعال قرار دهید.



کودکی که احساس مفید بودن می‌کند انگیزه بیشتری برای خوردن غذای سالم پیدا می‌کند

4. فرزندتان را در آشپزی مشارکت دهید.

اگر بچه‌ها در تهیه وعده‌های غذایی مشارکت کنند، احتمالاً چیزهایی را امتحان می‌کنند که در غیر این صورت این فرصت را پیدا نمی‌کردند. علاوه، آنها درک بهتری از غذایی که مصرف می‌کنند به دست خواهند آورد.

بروبیکر پیشنهاد می‌کند: «برای خانواده‌هایی که بسیار با انگیزه هستند، داشتن یک باغ و سرمایه‌گذاری بچه‌ها برای پرورش غذای خودشان، راه خوبی برای تشویق به خوردن میوه‌ها و سبزیجات است.» (به این شکل آنها فرصت **فعال بودن** و مشارکت در انتخاب **سبک زندگی** هم خواهند داشت.)



کودکان بسرعت متوجه قضاوت ما می شوند

5. بدون قضاوت به گفتگوها نزدیک شوید.

مهم است که فرزندان بدانند که شما در کنار او هستید و همیشه در دسترس هستید تا به نگرانی ها یا دغدغه های او گوش می دهید، البته بدون قضاوت.

از به کار بردن الفاظ تحقیر آمیز یا اظهار نظر منفی در مورد بدن افراد - از جمله بدن خودتان - خودداری کنید. این می تواند برای عزت نفس کودک شما مضر باشد و باعث شود که او از صادق بودن یا شما احساس ناراحتی کند.

زمانی که در مورد اضافه وزن و چاقی صحبت می کنید، یک مکان آسان برای شروع، استفاده از زبان اول شخص است. قرار دادن فرد قبل از این وضعیت به انسان سازی افرادی که با اضافه وزن و چاقی دست و پنجه نرم می کنند کمک می کند، نه اینکه این وضعیت آنها را تعریف کند. به عنوان مثال: "فردی که با اضافه وزن زندگی می کند (نه یک فرد دارای اضافه وزن یا فرد چاق)".



6. یک گفتگوی باز را تشویق کنید.

و از کودک خود دعوت کنید تا افکار و احساسات خود را در مورد تصویر بدنی خود در هر زمان که پیش آمد به اشتراک بگذارد. اگر فرزندان در مورد وزن خود نظر منفی می دهد، سعی کنید یاد بگیرید که پشت آن چه چیزی وجود دارد. با دقت گوش کنید و نگرانی های آنها را نادیده نگیرید یا کم اهمیت جلوه دهید. اگر معلوم شد که کودک یا بزرگسال دیگری کودک شما را مورد آزار و اذیت قرار می دهد، که می تواند هم به صورت آنلاین و هم حضوری اتفاق بیفتد، مستقیماً و در اسرع وقت با این موقعیت مقابله کنید.



7. عزت نفس فرزندتان را بالا ببرید.

اعتقاد و باور است کودک خود را نسبت به ارزش و اهمیت خودش (عزت نفس) افزایش دهید. عزت نفس در کودکان اهمیت بالایی دارد. تحقیقات حاکی از آن است که بسیاری از رفتارهای آسیب‌زای قابل ملاحظه کودکان ناشی از ضعف عزت نفس در آنها است. و مسئولیت والدین در قبال ایجاد و افزایش عزت نفس در کودکان غیرقابل انکار است ویژگی هایی را در زمینه های دیگر که به وزن آنها مرتبط نیست تحسین کنید. به عنوان مثال: "من به این افتخار می کردم که چقدر برای آن امتحان درس خواندی" یا "من عاشق مهربانی تو با برادر کوچکتر هستم."



8. گفتگوهای سالمی داشته باشید.

در یک چشم انداز دیجیتالی که به سرعت در حال تغییر است، مهم است که از تهدیدات سلامت روان و رفاه کودک خود آگاه باشید زیرا به اعتماد به نفس و مسائل مربوط به تصویر بدن او مربوط می شود. این موارد می تواند از پست های رسانه های اجتماعی کلیشه ای در مورد وزن یا تشویق به اختلالات خوردن گرفته تا بازاریابی مداوم شرکتی از غذاهای ناسالم که کودکان را هدف قرار می دهند، باشد.

شما باید برای ایجاد فضای امن برای گفتگوهای سالم با ارائه فرصتی پیشگیرانه برای صحبت در مورد سلامت روان با فرزندان و اینکه چگونه رفتار آنلاین بر رفاه و تصویر او از خود تأثیر می گذارد، تشویق شوید.

این نکات را برای نزدیک شدن به گفتگو در مورد وزن با فرزندان امتحان کنید:

از فرزندان سؤالات باز بپرسید (مانند «حالت چطور است؟» یا «مدرسه چطور پیش می رود؟») و از او دعوت کنید تا احساساتش را بیان کند.

از فرزندان به خاطر اعتماد کردن به احساساتش برای ایجاد حس امنیت تشکر کنید.

اذعان کنید که تغذیه سالم و حفظ وزن سالم می تواند چالش برانگیز باشد، در حالی که بر مزایای سلامتی بهتر تأکید کنید.



اگر مثبت و حامی نیستید اعتماد به نفس کودکان را پایین نیاورید.

9. مثبت و حامی باشید، از سرزنش بپرهیزید.

افراد جوان به دلایل متعددی خارج از کنترل یا رفتار فردی خود، اغلب با دلایل پیچیده، می توانند وزن اضافه کنند. کودکانی که با وزن خود دست و پنجه نرم می کنند اغلب سوگیری، انگ و قلدری را تجربه می کنند. بسیار مهم است که از سرزنش کودک خود دوری کنید و در عوض سعی کنید مسائل ساختاری در بازی را که باعث افزایش وزن می شود، درک کنید. شروع از یک نقطه درک بهتر می تواند به شما کمک کند تا از کودک خود حمایت عملی کنید.

10. روی رفتارهای سالم تمرکز کنید.

مگر اینکه توسط یک متخصص بهداشت توصیه شود، به جای کاهش وزن، روی "سلامت و اهداف سالم" تمرکز کنید. رفتارهای تغذیه سالم و فعالیت بدنی یک شبه به روتین تبدیل نمی شوند. برای ایجاد تغییرات پایدار، زمان، تلاش و پشتکار از شما و فرزندتان می طلبد. هر گونه تغییر بزرگ و ناگهانی در رژیم غذایی و سبک زندگی کودک شما بعید است که موثر باشد و حتی ممکن است برای سلامتی کودک شما مضر باشد. تغییرات زمانی موفقیت آمیزتر هستند که **کوچک، تدریجی** باشند و **کل خانواده** را درگیر کنند.

بهترین مثالی باشید که می توانید. غذاهای مغذی و کامل مانند میوه ها و سبزیجات تازه را انتخاب کنید، فعالیت بدنی را تشویق کنید، خواب کافی را تقویت کنید و از صحبت های منفی در مورد وزن خود یا دیگران خودداری کنید.



استفاده طولانی از صفحه نمایش رشد کودک شما را از نظر ذهنی دچار آسیب جدی می کند

11. تماشای تلویزیون و صفحه نمایش

تماشای بیش از حد تلویزیون ارتباط نزدیکی با اضافه وزن در کودکان دارد. وقتی کودکان تلویزیون تماشا می کنند، فعال نیستند. آنها همچنین احتمالاً تبلیغات غذایی را می بینند که آنها را تشویق به خوردن می کند، خواه گرسنه باشند یا نه. پیشنهادات عبارتند از:

فعالیت های کم تحرک مانند تماشای تلویزیون، تماشای فیلم، بازی های صفحه شخصی و استفاده از رایانه را محدود کنید. این فعالیت ها برای کودکان پنج سال و بزرگتر نباید بیش از دو ساعت در روز و برای کودکان دو تا پنج سال بیشتر از یک ساعت در روز نباشد. وقتی تلویزیون روشن است از خوردن غذا خودداری کنید. این ممکن است باعث حواس پرتی از زمان با هم بودن خانواده شود.

12. فعالیت خانوادگی سرگرم کننده

یک سبک زندگی فعال برای کل خانواده مهم است، صرف نظر از سن و وزن آنها. فعالیت بدنی به ایجاد مهارت ها کمک می کند، به شما احساس بهتری می دهد و به محافظت از شما در برابر بسیاری از بیماری های سبک زندگی کمک می کند.

فعالیت باید سرگرم کننده باشد، بدون اینکه فقط بر رقابت یا مهارت ها تمرکز کند. برای فعال نگه داشتن کودکان با افزایش سن، ممکن است به کمک والدین خود نیاز داشته باشند تا فعالیت بدنی را در روال خانواده بگنجانند.



شروع کردن

به آرامی شروع کنید. بهتر است قبل از اینکه به تغییر بعدی بروید، یک یا دو تغییر کوچک را مدیریت کنید. ببینید چه چیزی برای خانواده شما کار می کند - همه افراد متفاوت هستند. ممکن است شکست‌های کوچکی رخ دهد، اما سعی کنید صبور باشید و تلاش و پیشرفت فرزندان را با خوراکی‌هایی مانند کتاب، استیکر یا گردش‌های خاص پاداش دهید. هیچ **سبک زندگی** پایداری یک شبه شکل نمی گیرد و تمام افرادی که هیچانی سبک زندگی خود را تغییر می‌دهند به سرعت به وضعیت سابق خود بر می‌گردند.

چگونه به کودک دارای اضافه وزن کمک کنیم

اگر کودک شما اضافه وزن دارد، مهم است که از یک متخصص بهداشت مشاوره بگیرید. کودکان خردسال نباید رژیم‌هایی داشته باشند که مصرف غذا را به شدت محدود می‌کند. ممکن است به شما توصیه شود که تغییرات دائمی در **سبک زندگی** و الگوهای غذایی خانواده خود ایجاد کنید. همه افراد خانه باید بدون در نظر گرفتن وزن بدن درگیر این تغییرات باشند تا هیچ کودکی احساس تنهایی نکند. ایجاد تغییرات مناسب از فرزندان شما در برابر مشکلات تغذیه و رژیم غذایی در آینده محافظت می‌کند.

ممکن است چندین تلاش طول بکشد تا کودکان خوشحال شوند که انتخاب‌های غذایی خود را تغییر دهند یا فعال تر شوند. این می‌تواند برای والدینی که بهترین منافع فرزندان خود را در دل دارند ناامید کننده باشد. تسلیم نشو به یاد داشته باشید که مثبت بمانید. کودکانی که اضافه وزن دارند باید بدانند که بدون در نظر گرفتن وزنشان دوست داشتنی و مهم هستند.

بهبود در **سبک زندگی** خانوادگی تأثیر مثبتی بر طیفی از نتایج قابل مشاهده سبک زندگی، از جمله چاقی دوران کودکی خواهد داشت. بدون توجه به وزن شما، می‌توانید به حمایت از فرزندان کمک کنید

مداخلات باید در سطح خانواده به جای تمرکز بر کودک، با تمرکز ویژه بر نحوه تأثیرگذاری مادر بر سبک **زندگی** خانواده خود، توسعه یابد که شانس بیشتری برای موفقیت داشته باشند. برای غلبه بر ماهیت پایدار سبک زندگی خانوادگی، مداخلات موفق باید طولانی و اساسی باشد. افزایش بی‌حرکتی در انتهای پایین توزیع **سبک زندگی** نشان می‌دهد که خانواده‌های محروم علی‌رغم قصدشان برای بهبود شیوه زندگی خود تلاش می‌کنند.