



Otyłość u dzieci

Zasługują na zdrową przyszłość

Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak poważne mogą być konsekwencje nadwagi (i otyłości) u dzieci. Podwyższone ryzyko długofalowych problemów zdrowotnych obejmuje między innymi choroby układu krążenia i cukrzycę typu 2. Prawdopodobieństwo nadwagi w późniejszym życiu jest pięciokrotnie większe w przypadku niemowląt i małych dzieci mających nadwagę. Zdrowe nawyki związane z odżywianiem i aktywnością fizyczną trzeba rozwijać jak najwcześniej. Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową o pomysłach na zdrowe posiłki dla całej rodziny.

Nadwaga często wynika po prostu z niezdrowej diety i braku aktywności fizycznej. Łatwiej jest zapobiec nadwadze dziecka, niż później z nią walczyć. Dobry rytm spania, zdrowa, zróżnicowana dieta i regularna aktywność fizyczna pomogą dziecku utrzymać zdrową wagę. Niekiedy zdarza się, że dziecko tyje bez widocznej przyczyny; w takiej sytuacji należy porozmawiać z pielęgniarką środowiskową, gdyż może to mieć podłoże chorobowe.

Dzieci otyłe, niekiedy dręczone przez rówieśników i borykające się z niską samooceną, narażone są na silne i długotrwałe konsekwencje emocjonalne. Rodzicom może być trudno poruszyć z dzieckiem temat nadwagi, gdyż mają poczucie winy i nie chcą sprawiać dziecku przykrości.

Czasem rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, jak dużo dziecko je, i jak ograniczona jest jego aktywność fizyczna. Wielu rodzicom wydaje się, że dziecko jest wystarczająco aktywne, ponieważ mylą żywiołowość z aktywnością.

1.

Kiedy moja mama chce zrobić wnukowi przyjemność, daje mu czekoladę. Wiem, że ma dobre intencje, ale martwi mnie to.

2.

Może to być trudna rozmowa, ale spróbuj wytłumaczyć jej, że wolisz, żeby jadł zdrowe przekąski, ponieważ na dłuższą metę będzie to dla niego najlepsze.

3.

Podpowiedz jej, jakie zdrowe posiłki może mu podać. Idąc do babci wnuczek może zabierać ze sobą owoce lub warzywa, które będzie podjadał.

Nie trać kontroli

Zpracowanym rodzicom (i innym członkom rodziny) łatwo jest uszczęśliwić dziecko na krótką metę, dając mu czekoladowy batonik lub słodki napój, na którym mu zależy, i zapominając o długofalowych konsekwencjach zdrowotnych. Wielu rodziców pozwala dzieciom decydować, co trafia do wózka w supermarkecie, żeby nie prowokować kłótni. Odpowiedzialność za to, co je dziecko, spoczywa na Tobie.

Nawyki żywieniowe wykształcone teraz utrzymają się w przyszłości, zaś dziecko z nadwagą przez całe życie narażone będzie na problemy zdrowotne.