



Çocuklukta obezite

Hak ettiği sağlıklı geleceği verin

Çoğu ebeveyn, kardiyovasküler sorunlar ve tip 2 diyabet dahil olmak üzere uzun vadeli sağlık sorunları açısından daha yüksek risk taşıyan aşırı kilolu (veya obez) çocuklardaki ciddi sağlık sorunlarının farkında değildir. Aşırı kilolu küçük ve büyük bebeklerin, çocuk ve yetişkinen aşırı kilolu olma ihtimali beş kattan daha fazladır. Hayatın ilk yıllarında, iyi yeme ve egzersiz alışkanlıklarının geliştirilmesi gerekir. Tüm aile için sağlıklı öğün fikirleri almak isterseniz, sağlık görevlinize danışın.

Aşırı kilolu olmak genellikle sadece sağlıksız bir diyet ve yetersiz egzersizden kaynaklanan bir durumdur. En başından, çocuğunuzun aşırı kilolu olmasını önlemeniz önemlidir. İyi bir uyku düzeni, sağlıklı ve çeşitli bir diyet ve düzenli egzersiz, çocuğunuzun sağlıklı bir kiloda kalmasına yardımcı olacaktır. Çocuklar zaman zaman sebepsiz yere fazla kilo alabilirler. Bu gibi durumlarda görünmeyen bir sağlık sorunu olabileceği için, mutlaka sağlık görevlinize danışın.

Çocuklukta obezitenin duygusal sonuçları, zorbalık ve düşük özgüven dahil olmak üzere şiddetli ve uzun süreli olabilir. Ebeveynler, kendilerini suçlu hissettikleri ve çocuklarını konuşarak rahatsız etmek istemedikleri için, çocuklarıyla aşırı kilolu olma hakkında konuşmakta güçlük çekebilirler.

Ebeveynler genellikle çocukların yedikleri yemek miktarını hafife alır ve yaptıkları aktivite miktarını gözlerinde büyütürler. Pek çok ebeveyn, 'şamatacı olmayı' 'aktif olmakla' karıştırarak çocuklarının zaten yeterince aktif olduğuna inanır.

1.

Annem, torununa çikolata vermeyi ona iyi davranmak sanıyor. Sadece onu mutlu etmek istediğini biliyorum, ama bir yandan da endişeleniyorum.

2.

Zor olabilir, ancak çocuğunuzun neden sağlıklı atıştırmalıklar yemesini tercih ettiğinizi ve uzun vadede onun için en iyisinin bu olduğunu anlatmaya çalışın.

3.

Ona bazı sağlıklı öğün fikirleri verin ya da çocuğunuzu annenize gönderirken yanında atıştırmalık meyve veya sebze dilimleri gönderin.

Kontrol sizde olsun

Ebeveynler (veya aile üyeleri) açısından, çocuklara istedikleri çikolatayı veya Őekerli ieeği vererek çocukların anlık mutluluklarını uzun vadeli sağlıklarından nde tutmak daha kolay görünebilir. Pek çok ebeveyn, kasada sıraya girmeden iŐini halletmek için süpermarket arabasına neyin gireeğine çocukların karar vermesine izin verir. Çocuğunuzun yediklerinden siz sorumlusunuz.

Çocuğunuzun Őimdi yedikleri onun hayatı boyunca bir model oluŐturacak ve aşırı kilolu çocuklar hayatları boyunca hastalıklar ve sağlık sorunlarıyla uđraŐacaktır.