اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان 5 تا 18 سال

دوران بلوغ نه تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق و خو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این دوران توجه آنها به حفظ ظاهر و تناسب اندام بیشتر جلب می شود و این عوامل، رفتارهای غذایی نوجوانان را به شدت تغییر می دهد. حذف بعضی از وعده های غذایی، مصرف تنقلات، غذا خوردن خارج از منزل و علاقه به مصرف غذاهای غیرخانگی از ویژگی های عادات غذایی دوران نوجوانی است که متأثر از خانواده، دوستان و رسانه های جمعی است. مطالعات انجام شده در کشور حاکی از آن است که اضافه وزن و چاقی در نوجوانان و دانش آموزان از شیوع بالایی برخوردار است و یکی از مهمترین عوامل خطر ساز برای فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالا در بزرگسالی است. عادات غذایی غلط ، بی تحرکی از دلایل مهم اضافه وزن و چاقی در نوجوانان هستند.

توصیه های تغذیه ای کاربردی برای نوجوانان دارای اضافه وزن و چاقی:

* تأکید بر مصرف صبحانه: کودکان یا نوجوانانی که صبحانه نمی خورند در وعده ناهار به دلیل افت قند خون، اشتهای زیادی برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.
* مصرف بیشتر سبزی و سالاد در وعده های غذایی
* محدود کردن مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تنقلات پرکالری و پرچرب مانند سیب زمینی سرخ شده، غلات حجیم شده، شکلات، کیک های خامه ای و شکلاتی، بستنی، شیرکا کائو، آجیل و...
* مصرف شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از 2.5% چربی)
* محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز که حاوی چربی زیادی است و سس کچاپ که حاوی شکر است.
* مصرف میوه یا آبمیوه تازه و طبیعی به جای آبمیوه آماده و تجاری. به آبمیوه آماده و تجاری معمولا مقداری قند اضافه شده است. به جای آنها بهتر است از آب میوه تازه و طبیعی که در منزل تهیه می گردد استفاده شود. به طور کلی مصرف میوه بدلیل اینکه حاوی فیبر غذایی است در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی موثر است.
* استفاده از نانهای کامل و سبوس دار به جای نان های فانتزی که معمولافاقد سبوس هستند.
* محدود کردن مصرف فست فودها مثل سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیادی هستند و افراط در مصرف آنها موجب اضافه وزن و چاقی می شود.
* فعالیت بدنی روزانه به میزان 3 ساعت شامل پیاده روی منظم روزانه، حرکات کششی در منزل، کاهش فعالیتهای نشسته )تماشای تلویزیون، بازی های کامپیوتری، تبلت و...)، کمک کردن در کارهای منزل.