

Rengeteg az elhízott kisgyerek. Mit tehetnek a szülők?



Ha nyitott szemmel járunk az utcán vagy, alaposan körbenéztünk nyáron a strandokon, akkor megdöbbenve tapasztalhattuk, hogy mennyi-mennyi az elhízott ember. Ennél sokkal elkésőbb, hogy már a gyermekek nagy százaléka is túlsúlyos.

A szülői felelősség:

Nincs olyan, hogy egy kisgyerek hacsak ránéz valamire máris elhízik. Természetesen, vannak genetikai különbségek, amelyek nem csak a testsúlyban, de a magasságban és egyéb tényezőkben is megmutatkoznak, így akár két ikertestvér között is lehetnek eltérések. De mindenképpen fel kell figyelni arra a jelenségre, ha egy gyerek, ahogy mondani szokás: „Már a levegőtől is hízik.” Ebben az esetben két dolga van egy szülőnek:

1., Megnézni, hogy valóban kiegyensúlyozott-e a gyermek étkezése? Mozog-e eleget? Mennyi édességet, pizzát, tésztát, azaz hizlaló ételt fogyaszt? Szerepel-e az ételei között elég rost, zöldség, gyümölcs? Mennyi folyadékot fogyaszt? Nagyon fontos, hogy a folyadék jelentős része víz legyen, mert a cukros üdítők még jobban elősegítik a hízást.

Legkönnyebben egy étkezési naplóval lehet követni az elfogyasztott ételek minőségét és mennyiségét, így pontos képet kap anya és apa, hogy mit, mikor és mennyit evett a csemete. Néha meglehetősen a visszaolvasás.

2., Ha az étkezéssel semmi gond és a gyermek tényleg bármitől és a semmitől is hízik, akkor érdemes orvoshoz fordulni és megnézni, hogy mi állhat ennek a folyamatnak a hátterében. Nem kell megijedni! Vannak olyan eltérések, amelyeket akár egy diétával orvosolni lehet. Ettől a gyermek egészsége is és a közérzete is jobb lesz. Ne hanyagoljuk el ezt a kérdést.

EFOP-1.5.3-16-2017-00009

„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett
humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”

Miért fontos ez?

Az első és legfontosabb dolog az egészség. Egy erősen elhízott gyermek szervezetének rengeteg kihívással kell megbirkóznia és sajnos, az alábbi betegségek előfordulása/kialakulása sem ritka:

- cukorbetegség
- asztma
- májbetegség
- magas vérnyomás
- ízületi panaszok a magas terhelés következtében
- a daganatos betegségek könnyebben alakulnak ki
- szív-és érrendszeri problémák,

azaz már a kisgyermek, a szülők kicsi kincsének szervezete olyan feladatokkal kell megküzdjön, amelyek inkább jóval idősebb korban jellemzőek.

Ezt ugye senki nem szeretné, annak a kis emberkének, akit a legjobban szeret a világon?

Mit tehetünk?

Változtassunk életmódot és mutassunk példát!

Kezdjen el az egész család odafigyelni az étkezésére. Szerepeljen több nyers zöldség és gyümölcs az otthoni menüben. A vacsora ideje legyen a lefekvés előtt 2 órával és ilyenkor már ne együnk hatalmas mennyiséget.

Igyunk vizet!

Egyszerűen ne vásároljunk otthonra cukros üdítőket, így kénytelen lesz a gyermek vízzel oltani a szomját és szépen lassan visszazokni erre az italra.

Ne jutalmazunk édességgel!

Az édesség ne legyen tiltott gyümölcs, de tartsuk be a mennyiségi határokat. De szokjunk le arról, hogy ha a gyerek várakozni kényszerül, akkor csokikával tereljük el a figyelmét. Kirándulásra, színházba, moziba ne édességet, hanem gyümölcsöt vigyünk nassolni. Ha ez végképp nem megy, akkor készítsünk vagy vásároljunk teljes kiőrlésű nasit, és kínáljuk azzal az ifjuncot.

Mozogjunk!

Egy kis séta a közértbe vagy a játszótérre senkinek nem fog megártani. Sokszor maga a szülő szoktatja le a gyereket a mozgásról. Mert a gyermek egy ideig kéri, hogy bújósckázzon vagy focizzon vele, de a folyamatos elutasítás után, már nem szól többet. Inkább leül egy csokival a tablet elé.

Ne hagyjuk, hogy a fiunk, vagy a kislányunk szenvedjen az állandó túlsúlytól. Aki nem elhízott ezt úgy képzelheti el, hogy olyan érzés, mintha soha nem tehetné le az a 120-150 centis kis kölyök az 5-10 kilós iskolatáskát. Mintha azzal kellene futnia a testnevelés órán, azzal kellene jól éreznie magát a Báb színházban és azzal kellene éjjel kényelmesen aludnia. Sorolhatnánk. Ne felejtjük azt sem, hogy a gyerekek nyelve igen éles és nem mindig kíméletes. Ne tegyük ki annak, hogy csúfolják a súlya miatt.

EFOP-1.5.3-16-2017-00009

„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett
humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”

Lehet, hogy a kezdet nehéz lesz, de ne adjuk fel! Egy egészségesebb és boldogabb gyermek lesz az eredménye a kitartásnak!

Sok sikert és jó egészséget!

Ez az írás is a Kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009” azonosító számú projekt keretein belül készült el. Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldala klikkelve.