

غذاها - از هر گروه غذایی که کم‌چرب اما سرشار از مواد غذایی است - بیفزایید.

- مقدار غذاهای کنسروی را کم کنید.
- روش پخت غذاهای سنتی را بازآفرینی و روش سالم‌تری را جایگزین آن کنید، به این معنا که از روغن نباتی و فرآورده‌های رقیق شده، کمتر استفاده نمایید و تا حد ممکن، از شکر و شیرینی، دوری کنید.
- فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که ورزش و لذت‌بردن از آن را برای اعضای خانواده فراهم می‌سازد، مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا.
- از میزان زمانی که صرف کارهای بی‌تحرک می‌کنید، مانند تماشا کردن تلویزیون، بازی‌های ویدئویی یا کار با رایانه، بکاهید.

کودکان چاق

متأسفانه روزبه‌روز بر شمار کودکانی که اضافه‌وزن دارند، افزوده می‌شود. عادات‌های اشتباه غذا خوردن، عدم فعالیت بدنی و ساعت‌ها در برابر تلویزیون و رایانه نشستن، از علت‌های اصلی و عمده‌ی چاقی است. در این زمینه، لازم است با تغییر آهسته‌ی فعالیت بدنی افراد خانواده و ایجاد عادات‌های سالم غذا خوردن، به‌درستی اقدام نمود.

درصد کودکان و نوجوانانی که اضافه‌وزن دارند، هشداردهنده است؛ در طول دو دهه‌ی گذشته، ۵۰ درصد بر تعداد آنان افزوده گشته و تعداد کودکان خیلی چاق، دوبرابر شده است. کودکانی که پدر، مادر، برادر یا خواهرشان اضافه‌وزن دارند، در خطر چاقی قرار دارند. اگر پدر یا مادری چاق است، کودک، ۴۰ درصد و اگر هر دو چاق هستند، ۸۰ درصد امکان چاقی دارد. البته نباید گمان کرد که همه‌ی کودکانی که در خانواده‌های با سابقه‌ی

خانواده در آموزش درست غذا خوردن، از همان آغاز رشد کودک، نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. خانواده، کمک می‌کند همه‌ی اعضا، عادت‌های سالم تغذیه‌ای را بیاموزند و از خطر چاق شدن غفلت نوزند. بنابراین ضرورت دارد به کودکان، شیوه‌ی درست غذا خوردن را بیاموزیم.

چاقی در کودکان می‌تواند در رابطه با عزت‌نفس یا احترام به خود، مشکلاتی ایجاد کند. کودکان چاق از این مسأله رنج می‌برند زیرا ممکن است هم‌کلاسی‌ها، چاقی آنان را وسیله‌ی تفریح و مسخره کردن قرار دهند و به عزت‌نفس‌شان لطمه وارد شود. به‌طور کلی، کودکانی که در دوران بلوغ، چاق‌اند و از نیش و کنایه‌ی دوستان و هم‌سالان در خانه و مدرسه، در امان نیستند، در بزرگسالی نیز با مسائلی حاد روبه‌رو خواهند بود.

پدر و مادران نه‌تنها نباید نسبت به وزن کودکان بی‌تفاوت باشند، بلکه لازم است رفته‌رفته به تغییر فعالیت بدنی افراد خانواده و عادت‌های غذا خوردن‌شان نیز توجه کنند. توصیه‌های زیر، در این زمینه پیشنهاد می‌گردد:

- فعالیت بدنی منظم، همراه با عادت‌های درست غذا خوردن، مؤثرترین و سالم‌ترین راه مهار وزن بدن است. فعالیت بدنی کمک می‌کند کودکان، کالری بیش‌تری بسوزانند.
- مقدار مصرف غذایی که ارزش غذایی چندانی ندارند، مانند غذاهای بسیار شیرین و نوشابه‌ها را محدود کنید.
- از مقدار چربی در وعده‌های غذایی روزانه‌تان بکاهید و به دامنه‌ی تنوع

نقش خانواده در تغذیه‌ی فرزندان



از اظهار درد و عجز و بی‌طاقتی در پیش مردمان، خودداری کن. «حضرت محمد (ص)»

تعطیلی ذهنی و کنترل استرس

در شرایطی که احساس استرس می‌کنید و ذهن‌تان درگیر افکار پراکنده‌ی منفی‌ست، به یک تعطیلی ذهنی احتیاج دارید تا بتوانید ذهن خود را سروسامان دهید و به آرامش برسید. به‌همین دلیل، بهتر است برای لحظاتی، چشم‌های‌تان را ببندید و خود را در مکانی که دوست دارید، مجسم کنید؛ فضایی که برای شما بسیار جالب، رؤیایی و لذت‌بخش است. هم‌چنان که به تجسم ادامه می‌دهید، نفس‌های عمیق بکشید (تنفس شکمی بهتر است). آن‌گاه سعی کنید فضای مورد نظر را به‌دقت و با جزئیات فراوان مجسم نمایید. مناظر زیبای درختان، رودخانه‌ها، آسمان، رنگ‌ها، صداها و بوهایی که تجسم کردید را به‌دقت احساس کنید. سپس به آرامی و زیرلب، عباراتی مانند «من آرام هستم»، «ذهنم آرام است»، «آرامش، مرا دربر گرفته» و... را بیان کنید و مطمئن باشید که آرامش را در حد زیادی تجربه و استرس را از خود دور خواهید کرد. سپس چند شماره بشمارید، به تدریج از فضای تجسم‌شده خارج شوید و چشم‌های‌تان را باز کنید. در شرایط استرس آمیز می‌توانید این تمرین را روزی چندبار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.



منبع: «پیام مشاور» شماره‌ی ۷۲

چاقی، بزرگ می‌شوند، چاق خواهند بود. رفتار مشترک خانواده، مانند خوردن و عادت‌های ورزشی هم بر وزن بدن اثر دارد. به‌طور کلی، عادت‌های غذاخوردن، در کودکی شکل می‌گیرد و اگر والدین چاق باشند، به احتمال زیاد، کودکان عادت‌های نادرستی در غذا خوردن پیدا خواهند کرد.

لذت غذا خوردن در منزل

با هم غذا خوردن و چگونگی احساس ما نسبت به غذا، یکی از معمول‌ترین سازوکارهای عاطفی‌ست که در کودکی فرامی‌گیریم. غذاهایی که به‌عنوان پاداش به کودکان می‌دهیم، به غذاهای محبوب آنان تبدیل می‌شود در حالی که از غذاهایی که به‌زور به خوردشان می‌دهیم، کم‌کم زده می‌شوند. به‌همین دلیل، اهمیت دارد که به کودکان، لذت خوردن غذاهای ساده‌ای که در منزل تهیه می‌شود و همه‌ی غذاهایی که برای رشد و بالندگی ضروری‌ست را بیاموزیم.

برخی از والدین فکر می‌کنند باید فرزندان‌شان را وادار به برنامه‌ی غذایی فشرده و سختی کنند اما این، راه‌حل مناسبی نیست. بهترین روش، این است که آگاهی خودمان را در زمینه‌ی نیاز کودکان به مواد غذایی، از طریق مطالعه یا گفت‌وگو با کارشناس بهداشت و تغذیه، گسترش دهیم. آن‌گاه به کودکان مان حق انتخاب سالم داده و به آنان اجازه دهیم آن‌چه را که دوست دارند، بخورند.

در این زمینه کارشناسان، چهار راه‌برد را ارائه قرار می‌دهند:

- در برنامه‌ی غذایی کودکان‌تان، از مقدار چربی بکاهید.
- میزان فعالیت بدنی او را افزایش دهید.
- عادت‌های خود را در زمینه‌ی مهار وزن، شناسایی کنید.
- دقت کنید وقتی کودکان‌تان مضطرب، خسته یا عصبی‌ست، غذا می‌خورد یا نه. در این موارد لازم است، پدر و مادر برای درمان دارویی، یا درمان‌گر مشورت کنند.

وقتی سن بالا می‌رود، مراقب تندرستی‌تان باشید

تقدیر، بزرگسالان را به چاقی محکوم نکرده است. اضافه‌وزن آنان به زیاد خوردن، به‌ویژه مصرف غذاهای چرب و عدم تحرک مربوط می‌شود. در این دوره‌ی سنی می‌توان از برخی عادت‌های سالم تغذیه‌ای بهره‌مند شد:

- پروتئین زیاد اما کم‌چرب، سفیده‌ی تخم‌مرغ، ماهی و گوشت بدون چربی استفاده نمایید.
- مقدار قندی که از میوه‌های روزانه به‌دست می‌آورید، برای شما کافی‌ست.
- از افزودن نمک به غذاها و مصرف مواد غذایی پرنمک بکاهید.
- به‌منظور تأمین کلسیم بدن‌تان، از فرآورده‌های لبنی کم‌چرب و غلات سبوس‌دار استفاده کنید.
- در هر وعده‌ی غذایی، سبزیجات را فراموش نکنید زیرا هضم غذا را آسان می‌سازد.
- اگر گوشت نمی‌خورید، تخم‌مرغ، جایگزین خوبی‌ست.
- به غذاهای حاوی سبزی و وعده‌ی سالادتان، مواد غذایی سرشار از ویتامین «ث» مانند آب‌پرتقال و لیمو اضافه نمایید.
- فعالیت بدنی‌تان را افزایش دهید.



مصطفی‌علیزاده

نویسنده و مترجم