

افزایش وزن و چاقی یکی از مشکلات بهداشتی - تغذیه ای در جهان و ایران می باشد. تعداد افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی هم در کشور های توسعه یافته و هم در کشور های در حال توسعه، از جمله کشور ما، در حال افزایش است. این مشکل با سرعت بیشتری در کودکان و نوجوانان دیده می شود.

### علل اضافه وزن و چاقی در کودکان

۱- عوامل مربوط به ژنتیک و ارث: خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی در کودکانی که والدین چاق دارند و یا از مادران دیابتی متولد می شوند، بیشتر از سایر کودکان است.

### ۲- عوامل مربوط به محیط و شیوه زندگی

#### شامل

- رفتارهای غذایی نامناسب مانند عادت به مصرف غذاهای پر کالری، غذاهای آماده و رستورانی، تنقلات کم ارزش و غذاهای پرچرب زمینه ساز ابتلا به اضافه وزن و چاقی می باشند.

در دسترس بودن غذاهای پر کالری در محیط کودک مثل خانه، مهد کودک، مدرسه و محل های بازی و تفریح، سبب تشویق کودک به مصرف این مواد و در نتیجه اضافه وزن و چاقی می شود.

- بی تحرکی کودکان: کاهش فعالیت بدنی (استفاده بیش از حد از کامپیوتر، تماشای تلویزیون به مدت طولانی و...)، کاهش فرصت های بازی در خارج منزل موجب می شود تا بخشی از انرژی دریافتی از مواد غذایی در بدن به صورت چربی تجمع پیدا کرده و سبب اضافه وزن و چاقی شود.

### مشکلات ناشی از اضافه وزن و چاقی در کودکان:

۱- افزایش میزان ابتلا به بیماری های متعدد شامل: بیماری های قلب و عروق، دیابت، پرفشاری خون، افزایش چربی های خون، بیماری های کبدی و بیمار های تنفسی.

۲- عوارض اجتماعی شامل: اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس پایین و موفقیت های تحصیلی کمتر.

۳- بروز اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی.

خانواده نقش مهمی در شکل گیری عادات کودک در زمینه غذا، فعالیت بدنی و کنترل وزن به عهده دارد.

والدین تصمیم گیرندگان نهائی در انتخاب غذای خانواده می باشند. عادات غذایی هر فرد از کودکی شکل می گیرد که این عادات متاثر از رفتارهای تغذیه ای خانواده است.





## چاقی کودکان



تهیه کننده: واحد بهبود تغذیه شبکه

بهداشت شهرستان فرابند

تیر ماه ۱۳۹۹

\* مصرف غذا های فیبر دار مانند نان سبوس دار ( نان سنگک ) ، بیسکوئیت سبوس دار ، خشکبار و میوه های خشک ، میوه ها و سبزی خام .

\* محدود کردن مصرف غذاهای چرب ، سرخ شده و تنقلات پر کالری و پر چرب مانند سیب زمینی سرخ شده ، چیپس ، پفک ، شکلات ، کیک های خامه ای و شکلاتی ، بستنی ، شیر کاکائو و ...

\* مصرف لبنیات کم چرب برای کودکان بزرگتر از دو سال .

\* مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و شربت .

\* استفاده روزانه از سبزی های تازه یا پخته و میوه تازه در برنامه غذایی کودک .

منابع

۱- کتاب بیماریها و تغذیه ، ناشر : معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز / واحد تغذیه

۲- رهنمود های غذایی ایران ، ناشر : انتشارات اندیشه ماندگار

## توصیه های تغذیه ای :

\* تغذیه کودک در شش ماه اول زندگی فقط با شیر مادر و تداوم آن تا دو سالگی .

\* مصرف روزانه صبحانه به عنوان یکی از سه وعده اصلی غذایی .

\* مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب .

\* خودداری از دادن غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون .

\* ندادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش به کودک .

\* اصلاح عادات غذایی والدین .

\* محدود کردن غذا خوردن خارج منزل .