



# Παιδική παχυσαρκία

## ενημερώνομαι - πράττω!

1 στα 3 παιδιά είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο



### Αίτια



Η ισορροπημένη διατροφή της εγκύου και ο μητρικός θηλασμός, ο οποίος ιδανικά θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 6 μήνες, φαίνεται ότι συμβάλλουν στη διαμόρφωση θετικών διατροφικών συμπεριφορών στην παιδική ηλικία

Τί συμπεριφορά θα πρέπει να έχω ως γονέας;

Αποτελώ πρότυπο!

Του δίνω έξυπνες=υγιεινές επιλογές, π.χ. "θέλεις μπανάνα ή γιαούρτι;"

Τρώμε οικογενειακά στο τραπέζι όλοι μαζί το ίδιο φαγητό σε ήρεμο περιβάλλον

Συναποφασίζουμε ένα "προϋπολογισμό" συμπεριφορών- θέτουμε μαζί ρεαλιστικούς στόχους. π.χ. για το πόσες ώρες θα βλέπει τηλεόραση

Δεν επιβραβεύω ή τιμωρώ με τρόφιμα!

Εκθέτω συχνά το παιδί στα επιθυμητά τρόφιμα

Αυξάνω τη διαθεσιμότητα φρούτων και λαχανικών στο σπίτι

Υιοθετώ ένα τρόπο διαπαιδαγώγησης με όρια -εφαρμόζω το μοτίβο "μπορείς να διαλέξεις αλλά εντός αυτών των ορίων" και παραμένω συνεπής με τους κανόνες που θέτω

Εάν ανησυχείτε για το βάρος του παιδιού σας μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με ένα πτυχιούχο διαιτολόγο διατροφολόγο ο οποίος θα βοηθήσει το παιδί σας να βελτιώσει τις διατροφικές του συνήθειες και να διαχειριστεί το βάρος του με επιτυχία.

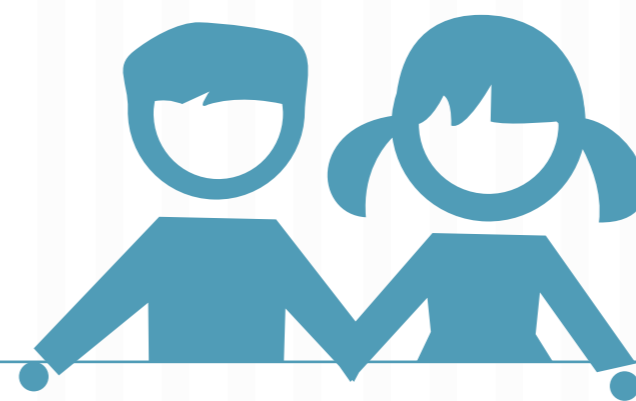
Είναι το παιδί μου παχύσαρκο;

→ Υπολογίστε το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

→ Ανατρέξτε στις καμπύλες ανάπτυξης του βιβλιαρίου υγείας

$$\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{βάρος σε κιλά}}{\text{ύψος} \times \text{ύψος σε μέτρα}}$$

ΔΜΣ πάνω από την μπλε γραμμή = υπέρβαρο  
ΔΜΣ πάνω από την κόκκινη γραμμή = παχύσαρκο



### Επιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας

ψυχοκοινωνικές λιγότερες παρέες πείραγμα χαμηλή αυτοεκτίμηση

σακχαρώδης διαβήτης

πρώιμη ήβη

άσθμα

δυσλιπιδαιμία αυξημένη χοληστερόλη και τριγλυκερίδια

λιπώδες ήπαρ

διαταραχές ύπνου

ορθοπαιδικά προβλήματα

σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών

υπέρταση

Πώς θα βοηθήσω το παιδί μου να ελέγξει το βάρος του;

Μειώνω σταδιακά τις μερίδες που του σερβίρω



Καθιερώνουμε το πρωινό και σταθερά γεύματα, τρώμε μαζί το ίδιο φαγητό το μεσημέρι

Του προσφέρω φρούτα για σνακ, φρέσκα ή αποξηραμένα



Του παρέχω λαχανικά στο μεσημεριανό και στο βραδινό γεύμα

Προετοιμαζω από το σπίτι υγιεινά σνακ για το σχολείο όπως τoστ με τυρί και λαχανικά ή κέικ ολικής άλεσης με φρούτα



Οριοθετούμε τα γεύματα!

- η τηλεόραση είναι κλειστή την ώρα του φαγητού
- το παιδί τρώει στην κουζίνα ή στην τραπεζαρία
- χρησιμοποιεί πιάτο για να φάει

Του δίνω την δυνατότητα να ασκείται 1 ώρα την ημέρα "μετράνε" όλα τα είδη κίνησης η άσκησης που διαρκούν πάνω από 10 λεπτά συνεχόμενα!



Οριοθετούμε τον χρόνο ενασχόλησης με "οθόνες" σε 2 ώρες την ημέρα το μέγιστο (τηλεόραση, υπολογιστής, ταμπλέτες, κινητά)