

Πως οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παχύσαρκο παιδί τους;

Είναι πολύ σημαντικό για το παχύσαρκο ή το υπέρβαρο παιδί να μην απομονωθεί από τις οικογενειακές συνήθειες . Είναι ακόμη πιο σημαντικό, να υιοθετήσει η οικογένεια καλύτερες διατροφικές συνήθειες και να ενσωματώσει κάποιου τύπου άσκησης στην καθημερινή ζωή.

Τα τρόφιμα χωρίζονται σε 5 ομάδες. Μια ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει καθημερινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες στις σωστές ποσότητες. Αυτό είναι κάτι που μόνο ένας διατροφολόγος ή διαιτολόγος μπορεί να οργανώσει και να συντάξει για κάθε παιδί προσωπικά και για κάθε οικογένεια.

Παρακάτω δίνονται μερικές συμβουλές για την προώθηση της υγιεινής διατροφής.

- Διδάξτε στο παιδί σας όσο ακόμη είναι πολύ μικρό για τη διατροφή.
- Αδειάστε τα ντουλάπια από τρόφιμα με κενές θερμίδες, τρόφιμα φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και πλούσια σε λίπη και ζάχαρη.
- Περιορίστε τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων με "κενές" θερμίδες.
- Τρώτε συχνά οικογενειακά γεύματα. Τα παιδιά επηρεάζονται από τις δικές σας συνήθειες. Αν οι γονείς τρώνε υγιεινά, ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να έχουν θετική σχέση με την υγιεινή διατροφή και με τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.
- Αγοράζετε πάντα φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Τα προμαγειρεμένα γεύματα, τα μπισκότα, τα πατατάκια, τα κράκερ περιέχουν ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.
- Προσέξτε τα μέγεθος της μερίδας. Μάθετε τα παιδιά σας να σερβίρονται μόνο τους μικρές μερίδες και να ξανασερβίρονται μόνο αν δεν χορτάσουν.
- Απαραίτητα να καταναλώνει όλη η οικογένεια πρωινό.
- Σερβίρετε καθημερινά 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών.
- Φροντίστε μεταξύ των γευμάτων να καταναλώνετε φρούτα, τυριά με χαμηλά λιπαρά, προϊόντα ολικής άλεσης και όχι γλυκά, πατατάκια, κτλ.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πίνουν πολύ νερό.
- Μην τρώτε βλέποντας τηλεόραση ή υπολογιστή.
- Ενημερωθείτε από διαιτολόγους για τις σωστές ποσότητες που χρειάζετε το παιδί σας για να καλύψει τις ανάγκες του σε ανάπτυξη, καθώς και τις αλλαγές που είναι απαραίτητο να γίνουν όσο το παιδί μεγαλώνει.