

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 12.

Kisgyermekem túlsúlyos



A kisgyermekek „egyre nagyobbak”, a gyermekek körében egyre gyakoribb a túlsúlyosság és kövérség. A hírekben, az újságokban és a tévében nincs hiány sokkoló történetekből, sem jó tanácsokból. De honnan tudjuk, kell-e aggódnunk a saját gyermekünk miatt?

Kell-e aggódnom?

Egyes gyermekek természetesen nagyobbak társaiknál, és súlyuk a növekedési görbe (percentilis táblázat) legmagasabb vonalát követi. Kisgyermeknél ez teljesen normális és egészséges dolog. De ha a kisgyermek súlya a legfelső vonal fölött van (90 percentil) vagy felfele tart, kérd védőnő tanácsát.

Miért fontos ez?

A kövérség vagy elhízás problémákat okozhat gyermekkorban, de későbbi életünkre is hatással lehet. A kövér gyerekek hajlamosabbak alulértékeln magukat és gyakoribbak náluk a magatartászavarok is, idősebb korban pedig nagyobb valószínűséggel lesznek szívproblémáik, alakul ki náluk II. típusú cukorbetegség (diabetes).

Ha most cselekszel, elősegíted, hogy kialakuljanak gyermeked későbbi helyes étkezési szokásai.

Miért túlsúlyos a gyermekem?

Más alkattal rendelkezünk. Nézz csak körbe a játszótéren vagy az áruházban, láthatsz magas és apró termetű, vézna és kövér gyerekeket. Amit látsz, az a természet és a táplálkozás együttes eredménye. A gének önmagukban nem felelősek mindenért. A családi szokások, hogy mit adunk enni a gyermeknek és hogyan reagálunk a családon belüli történésekre, szintén fontosak. Ha több kalóriát vagy tápanyagot fogyasztunk, mint amennyit elhasználunk, túlsúlyosak lehetünk és meghízhatunk.

Javaslatok a változtatásra

Örömmel fogod hallani, hogy a kisgyermeked nem kell diétára vagy fogyókúrára fognod. Annyit kell csak tenned, hogy rendszeresen adsz neki egészséges ételeket, engedd meg, hogy kielégítse az étvágyát anélkül, hogy megvonná tőle az ételt, és mutass példát.

Pillants az alábbi „mérlegre”.

Ismerős valamelyik? Erőfeszítéseiddel valószínűleg annak az ellenkezőjét éred el, mint amit szeretnél volna! Azzal, hogy bizonyos ételt megtiltasz vagy jutalomként használod (például magas zsír- és cukortartalmú ételt, mint pl. a ropogtatnivalókat, az édesség és a cukrozott italok), még inkább kívánatosabbá teszed azokat, és amikor a kisgyermek hozzájut ezekhez, túl sokat fog enni belőlük. Másrészt, ha megengeded, hogy amikor csak akar, ilyen ételt egyen, és nincs rendszeres főétkezés tízórai/uzsonna, a kisgyermek nem tápláló étellel fogja megtölteni a gyomrát, és nem marad hely a tápanyagokban gazdag étel számára. Miként érhető el tehát a helyes egyensúly?



A legfontosabb tudnivalók:

- Kisgyermeked tudja, mikor éhes, és tudja, hogy mikor lakik jól, tehát **ő maga** döntse el, **mennyit eszik és iszik**.
- Tudd, hogy gyermekednek 3 rendszeres főétkezésre és 2-3 alkalommal egészséges harapnivalóra van szüksége naponta, tehát **Te** döntsd el, **mit és mikor** eszik a gyermek.
- Gyermeked Tőled és a család többi tagjától tanul, tehát egyétek ugyanazokat az egészséges, tápláló ételt együtt.

Mi segíthet a legjobban és miért?

Ami segít	Hogyan?
Van a napi étkezéseknek kialakult rutinja?	A kisgyermek keveset és gyakran eszik, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ha megvonod a tízórait/uzsonnát, mert aggódsz, hogy a gyerek túl sokat eszik, ellentétes hatást érsz el. A rendszeres étkezésekkel elkerülhető, hogy a kisgyermek nagyon megéhezzon az előző étkezés óta eltelt túl hosszú idő miatt, vagy felesleges kalóriákat vigyen be nassolással két étkezés között. Az egészséges, tápláló étellel kapcsolatos ötletekért olvasd el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. Szülői útmutatót. Ne feledd, Te döntöd el, mit és mikor adsz.
Engeded, hogy gyermeked döntse el, mennyit eszik?	A kisgyermek tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. A kisgyermek étvágyát saját energia- és növekedési igényük szabja meg, és a gyermek rendszerint igen jól képes szabályozni saját energiabevitelét, ha megengedik neki, hogy annyit egyen, amennyi jólesik. Ne erőltess, hogy megegyen mindent, ha nem akar, és ne korlátozd az étel mennyiségét. A kisgyermek étvágya napról napra, étkezésről étkezésre változik. Emlékezz rá, ő döntse el, mennyit akar enni .
Nemcsak az étkezések között, hanem az étkezés részeként is adsz zsírban és cukorban gazdag ételt?	Az étel tiltásával ellentétes hatást érhetünk el. A tiltott étel kívánatosabbá válik és a kisgyermek túllehet magát, ha hozzájut ilyen ételhez. Könnyű túl sokat enni az édes ízek szeretete miatt, mivel már születésünktől fogva bennünk van az édes ízek szeretete. Desszertnek inkább adjunk fagyaltot vagy csokoládészószt gyümölcssel. Időről időre adjunk sütőben sült burgonyát a halhoz és a zöldséghez vagy tegyünk valami ropogósat a tányérjára a szendvics és a zöldségzöldségek mellé.
A jó viselkedést nem étellel, hanem más módon jutalmazod?	A jutalomként adott étel – különösen az édes és zsíros étel – még különlegesebbnek tűnik. Más módon mutassuk ki örömeinket afelett, hogy a kisgyermek megtette, amit kértünk tőle. Olvassatok együtt mesét, játsszátok a kedvenc játékát, menjetek hintázni vagy hívjátok fel a nagyt. A mozgás jó teszt, tehát válassz olyan tevékenységet, ahol sokat mozoghat.
Az egész család egészségesen étkezik?	A kisgyermek Tőled és másoktól is tanul. Mutass példát, és a kisgyermek megtanulja, hogyan kell szépen enni, minden ellenkezés nélkül. Úljön a család együtt asztalhoz és mindnyájan egyétek ugyanazt! Hiába főzöl egészséges, jól kiegyensúlyozott ételt a kisgyermeknek, ha a család többi tagja mást eszik; ő is azt akarja majd, amit a többiek. Tedd a tálát az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát; meg fogja tanulni, hogy a szükséges mennyiséget vegye ki. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisgyermek nem eszi meg a zöldséget, olvasd el a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. Szülői útmutatót.

Életmóddal kapcsolatos tanácsok

Emlékezz rá, ha több energiát és kalóriát visz be, mint amennyit szervezete felhasznál, túlsúlyos lehet. Tehát igyekezz aktivizálni az egész családot és keresd a lehetőségét, hogy a kisgyermek többet mozogjon, aktívabb legyen:

- Sétáljatok vagy biciklizzetek a bölcsődéig, óvodáig.
- Fogócskázatok vagy labdázatok!
- Esős napokon építsetek odabenn akadálypályát párnákból, paplanokból, vagy a szennyestartóból! Ugrádozzatok körbe.
- Bátorítsd a gyereket, hogy segítsen a ház körül; élvezni fogja, ha utánozhatja a szülőt, amint a házimunkát végzi, és ezáltal rászokhat arra is, hogy segítsen!

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!

Segítő kéz

Jegyezd fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, valamint hogy mit szeretnél megkérdezni a kisgyermek étkezésével kapcsolatban:

.....

.....

Felhasznált irodalom

- (1) Scientific Advisory Committee on Nutrition. The nutritional wellbeing of the British population. 2008. London, TSO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (2) Ong KK, Loos RJ. Rapid infancy weight gain and subsequent obesity: systematic reviews and hopeful suggestions. *Acta Paediatr* 2006; 95(8):904-908.
- (3) Jackson-Leach R, Lobstein T. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):26-32.
- (4) Lobstein T, Jackson-Leach R. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):33-41.
- (5) Kipping RR, Jago R, Lawlor DA. Obesity in children. Part 1: Epidemiology, measurement, risk factors, and screening. *BMJ* 2008; 337:a1824.
- (6) Bonuck KA, Huang V, Fletcher J. Inappropriate bottle use: an early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. *Matern Child Nutr* 2010; 6(1):38-52.
- (7) World Health Organisation (WHO). World prevalence of anaemia 1993-2005: WHO Global database on anaemia. de Benoist B, Mclean E, Egli I, Cogswell M, editors. 2008. Genf, WHO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (8) Venter C, Harris DG. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health. *Nutrition Bulletin* 2009; 34:391-394.
- (9) Harris G. The psychology behind growth faltering. *Eur J Clin Nutr* 2010, 64 Suppl 1:S14-S16.