

## Szülői útmutató 14.

### Kisgyermekem túlsúlyos

A kisdedek „egyre nagyobbak”, a gyermekek körében egyre gyakoribb a túlsúlyosság és kövérség. A hírekben, az újságokban és a tv-ben nincs hiány sokkoló történetekből, sem jótanácsokból. 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. Kisdedeknél ez teljesen normális és egészséges dolog. De ha a kisded súlya a legfelső vonal fölött van (90 percentil) vagy felfele tart, kérje védőnője tanácsát.

#### Miért túlsúlyos a gyermekem?

Más alkattal rendelkezünk, nézzen csak körbe a játszótéren vagy az áruházban, láthat magas és apró termetű, vézna és kövér gyerekeket. Amit lát, 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.

#### Miért fontos ez?

A kövérség vagy elhízás problémákat okozhat gyermekkorban, de későbbi életünkre is hatással lehet. A kövér gyerekek hajlamosabbak alulértékelni magukat és gyakoribbak náluk a magatartászavarok is, idősebb korban pedig nagyobb valószínűséggel lesznek szívproblémáik, alakul ki náluk II. típusú cukorbetegség (diabetes). *Ha most cselekszik, segíti, hogy kialakuljanak a későbbi jó szokások.*

#### Javaslatok a változtatásra

Örömmel fogja hallani, hogy a kisgyermek nem kell diétára vagy fogyókúrára fognia. Annyit kell csak tennie, hogy rendszeresen adjon neki egészséges ételeket, engedje meg, hogy kielégítse az étvágyát anélkül, hogy megvonná tőle az ételt, és mutasson példát.

#### Pillantson az alábbi „mérlegre”.

Ismerős valamelyik? Erőfeszítéseivel valószínűleg annak az ellenkezőjét éri el, mint amit akart!

Azzal, hogy bizonyos ételeket megtilt, vagy jutalomként használ (például magas zsír- és cukortartalmú ételeket, mint pl. a ropogtatnivalók, az édesség és a cukrozott italok), még inkább kívánatosabbá teszi azokat, és amikor a kisded hozzájut ezekhez, túl sokat fog enni belőlük.




Másrészt, ha megengedi, hogy amikor csak akar, ilyen ételeket egyen, és nincs rendszeres főétkezés tízórai/uzsonna, a kisded nem-tápláló ételekkel fogja megtölteni a gyomrát, és nem marad hely a tápanyagokban gazdag étel számára. Miként érhető el tehát a helyes egyensúly?

**A legfontosabb tudnivalók:**

- Kisgyermek tudja, mikor éhes, és tudja, hogy mikor lakik jól, tehát ő maga döntse el, mennyit eszik és iszik
- Tudja, hogy gyermekének 3 rendszeres főétkezésre és 2-3 alkalommal egészséges harapnivalóra van szüksége naponta, tehát ön döntse el, mit és mikor eszik a gyermek
- Gyermek öntől és a család többi tagjától tanul, tehát mindannyian fogyasszák ugyanazokat az egészséges, tápláló ételeket

**Mi segíthet a legjobban és miért?**

|  Ami segít           | Hogyan?  |
|---|--|
| Van a napi étkezéseknek kialakult szokása?  | A kisdedek keveset és gyakran esznek, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ha megvonja a tízórait/uzsonnát, mert aggódik, hogy a gyerek túl sokat eszik, ellentétes hatást ér el. A rendszeres étkezésekkel elkerülhető, hogy a kisded nagyon megéhezzen az előző étkezés óta eltelt túl hosszú idő miatt, vagy ne legyen éhes, mert közben „majszolt” ezt-azt. Az egészséges, tápláló ételekkel kapcsolatos ötletekért kérje a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. Szülői útmutatót.<br><i>Ne feledje, ön dönti el, mit és mikor ad.</i> |
| Engedi, hogy gyermeke döntse el, mennyit eszik?   | A kisded tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. A kisdedek étvágyát saját energia és növekedési igényük szabja meg, és a gyermek rendszerint igen jól képes szabályozni saját energia bevitelét, ha megengedik neki, hogy annyit egyen, amennyi jólesik. Ne erőltesse, hogy megegyen mindent, ha nem akarja, és ne korlátozza az étel mennyiségét. A kisded étvágya napról-napra, étkezésről-étkezésre változik.<br><i>Emlékezzen rá, ő döntse el, mennyit akar enni.</i>  |
| Nem csak az étkezések között, hanem az étkezések részeként is ad zsírban és cukorban gazdag ételeket? | Az étel tiltásával ellentétes hatást érhetünk el. A tiltott étel kívánatosabbá válik, és a kisded túleheti magát, ha hozzájut ilyen ételhez. Könnyű túl sokat enni az édes ételekből, mivel már születésünktől fogva bennünk van az édes ízek szeretete. Desszertnek inkább adjunk fagylaltot vagy csokoládészószot gyümölcscsel. Időről időre adjunk sütőben sült burgonyát a halhoz és a zöldséghez, vagy tegyünk valami ropogósat a tányérjára, a szendvics és a zöldséggrudacsok mellé.  |
| A jó viselkedést nem étellel, hanem más módon jutalmazza?   | A jutalomként adott étel – különösen az édes és zsíros étel – még különlegesebbnek tűnnek. Más módon mutassuk ki örömmünket afelett, hogy a kisded megtette, amit kértünk tőle; olvassanak együtt mesét, játsszák a kedvenc játékát, menjenek hintázni vagy hívják fel a nagyit. A mozgás jót tesz, tehát válasszunk olyan tevékenységet, ahol sokat mozoghatnak.  |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Az egész család egészségesen étkezik? | A kisded öntől és másoktól is tanul. Mutasson példát, és a kisded megtanulja, hogyan kell szépen enni, minden ellenkezés nélkül. Üljön a család együtt asztalhoz és mindnyájan egyék ugyanazt! Hiába főz egészséges, jól kiegyensúlyozott ételt a kisdednek, ha a család többi tagja mást eszik; ő is azt akarja majd, amit a többiek. Tegye 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 kisded nem eszi meg a zöldséget, kérje a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. Szülői útmutatót. |
|---------------------------------------|---|

### Életmóddal kapcsolatos tanácsok

Emlékezzen rá, ha több energiát és kalóriát visz be, mint amennyit szervezete felhasznál, túlsúlyos lehet. Tehát igyekezzen aktivizálni az egész családot és keresse a lehetőségét, hogy a kisded többet mozogjon, aktívabb legyen:

- Sétáljanak vagy biciklizzenek a bölcsődéig, óvodáig.
- Fogócskázzanak vagy labdázzanak!
- Esős napokon építsenek odabenn akadálypályát párnákból, paplanokból, a szennyestartóból! Ugrándozzanak körbe.
- Bátorítsa a gyereket, hogy segítsen a ház körül; élvezni fogják, ha utánozhatják a szülőt, amint a házimunkát végzi, és ezáltal rászokhatnak arra is, hogy segítsenek!

Ha még azután is aggódik, hogy kipróbálta az „Ami segít” c. részt, beszéljen védőnőjével. Vigye magával ezt a füzetet és mutassa meg, hogy mit próbáltak ki eddig.

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az [elso1000nap.hu/szakirodalom](https://elso1000nap.hu/szakirodalom) linken érheti el.