

چاقی کرونایی بلاى جان دانش آموزان

شیوع کووید ۱۹ باعث افزایش ۳۱ درصدی آمار اضافه وزن دانش آموزان شده اتفاقی که عوارض زیادی خواهد داشت اما چه کاری از دست والدین بر می آید؟



شیوارضایی | خبرنگار

پرونده

جدیدترین اطلاعات جمع آوری شده توسط سازمان آموزش و پرورش در سال تحصیلی جاری نشان می دهد حدود ۳۰ درصد دانش آموزان بعد از شیوع کرونا، وزن شان بیش از حد انتظار افزایش پیدا کرده است. مدیرکل دفتر سلامت و امور تندرستی وزارت آموزش و پرورش به تازگی در همین باره گفته: «با توجه به این که از ۱۰ ماه قبل برای تمامی دانش آموزان کلاس ها به صورت غیر حضوری برگزار می شود، میزان تحرک آن ها کاهش یافته و روند تغذیه ای تغییر کرده است. این سبک زندگی سرعت افزایش وزن و چاقی نسبت به گذشته را افزایش داده و اگر در گذشته چاقی مشکل ۲۵ درصد دانش آموزان بود هم اکنون این میزان به ۵۶ درصد رسیده است، چون به دلیل شیوع این ویروس، برنامه تغذیه ای و ورزش دانش آموزان تغییر کرده است، (منبع خبر: برنا) این آمار جدید نشان دهنده آن است که اوضاع به سرعت در حال بدتر شدن است. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام سراغ موضوع اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان رفته ایم و در چند بخش تلاش کرده ایم اطلاعاتی کاربردی در اختیار شما قرار دهیم. برای شما از روش درست ارزیابی وزن کودکان گفته ایم. در کنار آن به عواملی که باعث شده تا با شیوع کرونا موضوع افزایش وزن و چاقی تشدید شود، اشاره کرده ایم. در کنار آن از عوارض جسمی و روانی اضافه وزن و چاقی گفته ایم و البته از قدم هایی نوشته ایم که هر کدام از ما از دست مان بر می آید تا برای پیشگیری از اضافه وزن و تغذیه بهتر در کودکان برداریم. در کنار همه این ها معرفی کوتاهی از طرح جدید آموزش و پرورش به نام «کوچ» هم داریم. در ضمن کرونا با فصل سرما همزمان شده بنابراین علاوه بر این پرونده در صفحه سلامت هم به بحث مهم تغذیه کودکان در فصل سرد پرداخته ایم که مطالعه آن هم خالی از لطف نیست.

شیوع کرونا چطور باعث افزایش وزن شده است؟

شیوع کرونا و شرایطی که به زندگی ما تحمیل کرده، باعث شده تا به واسطه موضوعات مختلف، احتمال پیدا کردن اضافه وزن افزایش یابد. آشنایی با دلایل این موضوع می تواند ایده هایی برای پیشگیری از آن در اختیار شما قرار دهد.

تغییر در سبک خرید مواد غذایی | محدودیت های کرونایی باعث شده تا بسیاری از خانواده ها برای کمتر بیرون رفتن، دفعات خرید خود را کاهش دهند یا از خرید اینترنتی استفاده کنند. این تغییرات باعث شده در برخی موارد خرید میوه ها و سبزیجات کاهش پیدا کند و در عوض خرید مواد غذایی با ارزش غذایی پایین تر که احتمال خراب شدن شان کمتر است، افزایش یابد. مطالعات این حوزه هم تایید کننده این موضوع است. به عنوان مثال مطالعه ای در ایتالیا نشان می دهد بعد از شیوع کرونا، میزان مصرف سبزی مینی سرخ شده آماده و نوشیدنی های شیرین افزایش محسوسی داشته است.

تغییر در میزان فعالیت جسمانی | محدودیت های رفت و آمدی در کنار بسته شدن مدارس، محدودیت در استفاده از پارک ها و باشگاه های ورزشی باعث شده تا در مجموع فعالیت بدنی کودکان این روزها به نسبت قبل کاهش محسوسی پیدا کند. در مناطقی که زندگی آپارتمان نشینی بیشتر رایج است، این موضوع شدت بیشتری پیدا کرده است.

افزایش زمان تماشای تلویزیون | مانند کودکان در خانه در بسیاری از خانواده ها به معنای آن است که کودکان زمان بیشتری به تماشای تلویزیون می نشینند. این موضوع خیلی هم عجیب نیست، محدودیت ها برای بیرون رفتن زیاد است، کودکان بی حوصله و بیانه گیر می شوند و مادران هم توان شان برای سرو کله زدن با کودکان محدود است. در نتیجه این وضعیت هم شاهد این هستیم که به رغم توصیه متخصصان مبنی بر محدود کردن زمان تماشای تلویزیون به زیر ۲ ساعت، این روزها بسیاری از کودکان برای زمان های طولانی تری جلوی تلویزیون و سایر صفحه های نمایشی می نشینند. افزایش خوردن | هیجانی | مطالعات متعدد نشان می دهد با افزایش استرس، احتمال پر خوری هیجانی هم می تواند افزایش پیدا کند. وقتی ما مضطرب هستیم، عملکردهای شناختی مغز ما و توان مدیریت رفتار هادر ما کاهش پیدامی کند و احتمال این که سراغ غذاهایی برویم که می دانیم مفید نیستند، افزایش می یابد. در عین حال استرس باعث می شود قند خون ما به خوبی تنظیم نشود و در نتیجه بیش از حالت عادی تمایل به خوردن مواد غذایی قندی پیدا کنیم.

بسته شدن مدارس | پیش از این مشخص شده بود که مشکل اضافه وزن کودکان در تابستان ها و با تعطیلی مدارس تشدید می شود. این موضوع دلایل متعددی دارد؛ از کاهش فعالیت بدنی و به هم خوردن ساعت خواب تا دسترسی بیشتر به تغذلات در طول روز. با شیوع کرونا حالا حدود ۱۱ ماهی می شود که مدارس

با کامل غیر حضوری بوده اند یا

کودکان تنه ا روز های معدودی

در مدرسه حاضر شده اند.

متاسفانه این وضعیت تاثیر

خودش را بر موضوع افزایش

وزن کودکان گذاشته و ما

شاهد آمار ناخوشایندی

از افزایش وزن ناسالم در

کودکان چه در ایران و

چه در کشورهای دیگر

هستیم.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه • ۲۴ دی ۱۳۹۹
۲۹ جمادی الاول ۱۴۴۲ • ۱۲ ژانویه ۲۰۲۱
شماره ۳۰۵۴۴

۱۷۹۴

۱ نکته برای پیشگیری از چاق شدن کودکان در خانه

قبل از هر چیز باید بدانید اگر فرزندتان جزو کودکان چاق محسوب می شود یعنی در نمودار مربوط به سن و جنس خود، بالای حد ۹۵ درصد قرار می گیرد، ضروری است که از یک متخصص برای مدیریت وزن او کمک بگیرید و سر خود به او رژیم ندهید چرا که محدود کردن غذای کودکان به منظور کاهش وزن، باید تحت نظر متخصص انجام شود تا مانع از رشد قندی نشود اما جدای از این موضوع، برخی نکات وجود دارد که رعایت آن ها می تواند برای تمام اعضای خانواده مفید باشد.

۱ اطلاعات خود را افزایش دهید

در خصوص نیازهای تغذیه ای فرزندتان متناسب با سن او اطلاعات کسب کنید. با غذاهای سالم و دستور غذاهایی که مناسب کودکان است، آشن شوید. جدای از جستجو در اینترنت می توانید از اطلاعاتی که کانال «کوچ» در اپلیکیشن شاد منتشر می کند هم برای این منظور استفاده کنید.

۲ میان وعده ها را جدی بگیرید

تغذلات و میان وعده هایی از مواردی است که می تواند نقشی تعیین کننده در اضافه وزن اعضای خانواده داشته باشد. خوراکی هایی را که شکر، چربی و نمک بالایی دارند کمتر تهیه کنید و در عوض سراغ گزینه های سالم تر بروید. جدای از میوه فصل، می توانید میوه خشک، نخودچی (با نمک کم) یک گزینه عالی است)، سالادها، درت بوده خانگی، آجیل ها یا گزینه هایی چون عدسی، سبزیجات آب پز شده چون هویج و گل کلم را در برنامه خود بگنجانید.

۳ همه تحرک داشته باشید



اگر قرار باشد شما به عنوان بزرگ ترها در خانواده بیشتر بنشینید، احتمال این که فرزندتان تحرک کافی داشته باشد، به شدت کاهش پیدا می کند. سعی کنید حتی شده در آپارتمان و فضای کوچک هر روز دست کم ۱۵ دقیقه را به انجام حرکات ورزشی اختصاص دهید.

۴ بی خیال سرزنش کردن شوید

تجارب متعدد نشان می دهد سرزنش کودکان بابت اضافه وزن و گفتن این که باید جلوی خودشان را بگیرند، نه تنها «هیچ» کمکی به موضوع نمی کند که می تواند عوارض روانی مسئله را به شدت افزایش دهد. در عوض استفاده از چنین جملاتی، سعی کنید وضعیت خانه را به سمتی ببرید که کودکان تغذیه سالمی داشته باشد و هر روز امکان داشتن فعالیت بدنی برای او مهیا شود.

۵ با همسایه ها مدارا کنید

اگر همسایه های شما کودک دارند، همین امروز با آن ها تماس بگیرید و به آن ها بگویید که چون دغدغه نسل بعدا دارید، در برخی ساعات سرو صدای ناشی از ورزش از دید شما هیچ مشکلی ندارد. بگذارید کودکانی که در همسایگی شما زندگی می کنند، به خصوص این روزها که در استفاده از فضا های سبز و باشگاه ها محدودیت هایی وجود دارد، دست کم در ساعاتی از روز با خیال راحت در آپارتمان بدونند.

۶ مراقب تبلیغات باشید

تجربه دیگر کشورها نشان می دهد هر چه کودکان کمتر در معرض تبلیغات مواد غذایی ناسالم باشند، میزان مصرف این مواد بین آن ها کاهش پیدا می کند. به واسطه همین موضوع هم برخی کشورها قوانینی برای محدود کردن چنین تبلیغاتی دارند. به عنوان مثال در انگلیس از امسال پخش تبلیغ مواد غذایی دارای شکر، چربی و نمک بالا پیش از ساعت ۹ شب از تلویزیون ممنوع شده است. اگر فرزندتان می خواهد فیلم ببیند، از روشی استفاده کنید که کمتر در معرض تبلیغات این چنینی باشد.

۷ سرگرمی ایجاد کنید

خوردن تغذلات ارتباط نزدیکی با نداشتن سرگرمی دارد. برای سرگرم کردن کودکان سعی کنید از امکاناتی که در اختیار دارید، با خلاقیت استفاده کنید. اگر می توانید فرزندتان را برای ساعاتی به پشت بام خانه ببرید تا با نظارت شما، زمانی را آن جا صرف کند. هنرهای دستی و کار دستی را جدی بگیرید. پیاده روی در ساعات خلوت روز با رعایت پروتکل های بهداشتی را به عنوان یک گزینه در نظر بگیرید. بازی های متنوعی برای او ترتیب دهید: از بازی های کارتی، رومیزی تا نشانه گیری و...

۸ با فرزندتان آشپزی کنید



یکی از روش های مناسب برای معرفی غذاهای سالم، درست کردن آن ها با همراهی کودکان است. با کمک فرزندتان سالادهای گوناگون درست و ذائقه او را با سبزیجات مختلف آشنا کنید.

۹ نوشیدنی های شیرین را محدود کنید

اگر عادت به استفاده مرتب از نوشیدنی های شیرین دارید، حتما در پی تغییر این عادت برآیید. توجه کنید که استفاده از نوشابه های به اصطلاح رژیمی مشکل را حل نمی کند، چرا که باعث می شود ذائقه کودکان و نوجوانان همچنان با طعم شیرین عادت پیدا کند؛ موضوعی که می تواند مشکلات متعددی را برای آن ها به وجود بیاورد.

۱۰ غذای اضافه را سر میز نگذارید

در هر وعده بعد از این که افراد غذای خود را کشیدند، بقیه غذا را کنار و حتی ترجیحا در یخچال بگذارید. چرا که تجربه نشان می دهد گذاشتن غذای اضافه سر سفره احتمال پر خوری را افزایش می دهد.

آیا فرزند من اضافه وزن دارد؟

بهترین روشی که یک والد می تواند برای تشخیص این موضوع استفاده کند، محاسبه شاخص توده بدنی برای فرزندش و سپس استفاده از نمودارهای متناسب با سن و جنسیت برای بررسی وضعیت اوست. محاسبه شاخص توده بدنی روش ساده ای دارد؛ شما باید وزن (کیلوگرم) فرزندتان را بر قد (متر) به توان ۲ اوتقسیم کنید. البته این روزها سایت های زیادی این کار را برای شما در کسری از ثانیه انجام می دهند. سپس ضروری است که عدد به دست آمده را در نمودار متناسب با سن و جنسیت فرزندتان مقایسه کنید. توجه داشته باشید که اعدادی که برای شاخص توده بدنی برای بزرگسالان به دست می آید با آن چه برای کودکان به دست می آید به هیچ عنوان نباید مقایسه شود چرا که به عنوان مثال هر چند شاخص توده بدنی ۱۵ برای یک پسر ۱۰ ساله نشان دهنده وزن طبیعی است اما برای یک بزرگسال نشان دهنده پایین بودن شدید وزن است.

چرا باید به اضافه وزن کودکان حساس باشیم؟

افزایش وزن و چاقی در کودکان عوارض متعددی هم از نظر سلامت جسمی و هم از نظر سلامت روانی دارد. در ادامه به بخشی از این عوارض می پردازیم.

عوارض جسمی اضافه وزن در دوره کودکی

شاید بسیاری از ما فشار خون بالا را از جمله مشکلات بزرگ سالی بدانیم اما بد نیست بدانید رد پای این مشکل را می توان در سنین پایین تر هم مشاهده کرد. در یک مطالعه توسط محققان اسکاتلندی و بعد از بررسی ۴۷ مطالعه در این حوزه مشخص شد که حدود ۱۵/۲ درصد کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن، درگیر فشار خون بالا هستند، این در حالی است که تنها ۱/۹ درصد کودکان با وزن نرمال درگیر فشار خون بالا هستند. در عین حال اضافه وزن زیاد و چاقی می تواند احتمال شکستگی استخوان در کودکان را افزایش دهد. دلیل این موضوع هم بیش از هر چیز به نبود تناسب بین اندازه استخوان ها و فشاری است که آن ها متحمل می شوند. البته جدای از افزایش احتمال شکستگی، مشکلات دیگری هم می تواند در نتیجه داشتن اضافه وزن زیاد برای سیستم اسکلتی کودکان پیش بیاید.

آیا «کوچ» موفق خواهد شد؟

اگر دانش آموزی در خانه داشته باشید، به احتمال زیاد عبارات «طرح کوچ» به گوش شما خورده است. عبارت کوچ در این طرح مخفف کنترل وزن و چاقی دانش آموزان است. در این طرح در مرحله اول با کمک معلمان تربیت بدنی قد و وزن دانش آموزان و شاخص توده بدنی آن ها (BMI) ثبت شده است. اگر شمارد خانه دانش آموزی داشته باشید، به احتمال زیاد تا به این جایا بدوزن وقد فرزند خود را برای معلم تربیت بدنی او ارسال کرده باشید. البته جمع آوری اطلاعات دانش آموزان تنها یکی از مراحل این طرح است. آن طور که مسئولان آموزش و پرورش گفته اند در مرحله بعدی این طرح قرار است متناسب با شاخص توده بدنی هر دانش آموز؛ توصیه های مراقبتی به آن ها داده شود. این توصیه ها در قالب بسته های اطلاعاتی مانند ویدئوهای آموزشی، عکس ها و پوسترهاست. در برنامه شاد و در بخش سرویس ها، زیر عنوان تربیت بدنی می توانید اطلاعات بیشتری درباره این طرح پیدا کنید. هدف این طرح برای امسال کاهش ۳ درصدی میزان شیوع اضافه وزن و چاقی است. هر چند به نظر می رسد آموزش و پرورش برای رسیدن به این هدف، راه سختی در پیش دارد.