



مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش

# چاقی در دانش آموزان



## چاقی چیست؟

چاقی بیماری مزمنی است که به علت نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی به وجود می آید. شیوع چاقی در سال های اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است. چاقی شکلی از سوء تغذیه ناشی از پرخوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده تغذیه نامناسب می باشد.

## انواع چاقی:

الف: زیادبودن سلول های چربی که در کودکان و در مرحله آغاز جوانی شیوع دارد.

ب: حجم سلول های چربی که در مرحله بلوغ و در بزرگسالان رایج است.

## روش تعیین اضافه وزن و چربی:

نمایه توده بدن شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است.

## چه عواملی سبب ایجاد چاقی می شوند؟

- پرخوری و زیاده روی در مصرف غذا
- عادت غلط خانواده به خوردن غذاهای سریع و آماده
- نخوردن صبحانه و خوردن غذای زیاد در طول روز و غذای چرب در شب
- ارث: فرزندان پدر و مادری که هر دو چاق هستند ۸۰ درصد احتمال چاق شدن دارند اما که اگر یکی از والدین چاق باشند احتمال چاقی فرزند آنها ۴۰ تا ۵۰ درصد می باشد.
- علل عصبی و هورمونی

• تحرک نداشتن و زیاد نشستن مقابل تلویزیون

• استفاده زیاد از کامپیوتر و بازی های کامپیوتری

• کم بودن زمان ورزش دانش آموزان و استفاده از زنگ ورزش برای تدریس مدرس

• خوردن چیپس و بستنی که سرشار از قند و روغن و کالری است و دانش آموزان را سیر نمی کند.

### عوارض چاقی:

-بلوغ زودرس

-ضعف استخوانی:اضافه وزن استخوان نوجوان را ضعیف می کند.

-اختلالات خواب:نوجوانان چاق دیرتر به رختخواب می روند و کمتر می خوابند.

-افزایش کلسترول

-افزایش فشارخون

### توصیه های کاربردی برای کنترل و کاهش وزن:

\*توجه به وعده های مهم غذایی و حذف نکردن آنها و صرف آنها در ساعات معینی از روز به صورت منظم

\*به صبحانه به عنوان یک وعده غذایی مهم توجه نمایید و در وعده شب غذای سبک مصرف کنید.

\*تشویق دانش آموزان به ورزش کردن

\*خانواده باید الگوی کودکان باشد. پس، از خوردن غذاهای سریع و آماده(فست فودها) و نوشیدن نوشابه های

گازدار خودداری کنید و در عوض میوه، سبزی، شیر، مشتقات شیر و گوشت بدون چربی بخورید.

\*از قرار دادن دیس با حجم زیاد غذا در سفره خودداری کنید.

\* اگر ناچارید به رستوران بروید، سعی کنید رستوران هایی را انتخاب کنید که غذاهای سالم و بهداشتی به مشتری می دهند.

\* تعداد دفعات استفاده از میان وعده های خانگی برای دانش آموزان مانند انواع کیک و بیسکویت، شکلات در هفته را کاهش دهید و تا حد امکان از لقمه های سالم و تازه خانگی استفاده کنید.

\* دقت کنید چه نوع غذاهایی در بوفه مدارس به دانش آموزان می دهند و آنها را درباره ضرر و زیان برخی از این غذاها آگاه کنید.

\* در خانه غذاهای سبک به همراه کاهو، گوجه فرنگی همانند غذاهای سریع و آماده تهیه کنید.

\* برنامه غذایی دانش موزان چاق باید زیر نظر دکتر متخصص تغذیه باشد.

**به جای مصرف تنقلات پرچربی از میان وعده های سالم استفاده کنید**

