

Μήπως το Παιδί σας Ζυγίζει Περισσότερο απ' όσο Θα Έπρεπε;

Αν ναι, τότε ανήκει σ' εκείνη την κατηγορία παιδιών που ονομάζονται παχύσαρκα. Αν το παιδί σας ακολουθεί ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε λίπη και θερμίδες και δεν αθλείται, τότε κινδυνεύει να γίνει παχύσαρκο, κι αυτό, γιατί προσλαμβάνει περισσότερες θερμίδες από ό,τι του χρειάζονται για να εξοικονομήσει ενέργεια. Υπάρχουν παράγοντες οι οποίοι σε συνέργεια οδηγούν στην αύξηση του βάρους και κατ' επέκταση, στην παχυσαρκία. Τέτοιοι παράγοντες είναι: το διαιτολόγιο, δηλαδή η κατανάλωση φαγητών πλούσιων σε θερμίδες, γλυκών κι αναψυκτικών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, καθώς και η κατανάλωση έτοιμων προκατασκευασμένων φαγητών. Η καθησυχική ζωή στα παιδιά, κάτι στο οποίο τα ωθεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής, καθώς μένουν αρκετές ώρες μέσα στο σπίτι, βλέποντας τηλεόραση και χρησιμοποιώντας τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, παίζοντας παιχνίδια στο βίντεο και η μη ενασχόληση με κάποιο άθλημα ή η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας συνεισφέρουν στην αύξηση του βάρους.

Ένα παχύσαρκο παιδί κινδυνεύει μελλοντικά να εμφανίσει διαβήτη τύπου II, υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, καρδιαγγειακά προβλήματα, ορθοπεδικές επιπλοκές, άσθμα και άλλα αναπνευστικά προβλήματα, διαταραχές στον ύπνο, καθώς και ψυχοκοινωνικές και δευτερογενείς μαθησιακές δυσκολίες.

Θα πρέπει το παιδί σας να ακολουθεί ένα υγιεινό διαιτολόγιο και να αυξήσει τη φυσική του δραστηριότητα. Η επιτυχία εξαρτάται κατά το μεγαλύτερο ποσοστό από τη δέσμευση τη δική σας να βοηθήσετε το παιδί σας να ακολουθήσει αυτές τις αλλαγές και να τις μετατρέψει σε καθημερινές συνήθειες. Το να αποκτήσει συνήθειες υγιεινής διατροφής και συνήθειες άσκησης του σώματος αποτελούν δύο όψεις του ίδιου νομίσματος: όταν σκέφτεστε το ένα θα πρέπει οπωσδήποτε ταυτόχρονα να σκέφτεστε και το άλλο.

Οι γονείς είναι αποκλειστικά εκείνοι που αγοράζουν ή μαγειρεύουν το φαγητό. Έτσι, επιλέξτε φρούτα και λαχανικά περισσότερο από ότι τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπη.

Μη χρησιμοποιείτε ποτέ το φαγητό ως ανταμοιβή ή τιμωρία. Αγοράζετε ροφήματα χωρίς ζάχαρη ή συντηρητικά και προτιμάτε τους χυμούς φρούτων. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα το παιδί σας να προσλαμβάνει λιγότερες θερμίδες και να έχει ταυτόχρονα αίσθημα κορεσμού.

Καθίστε όλη μαζί η οικογένεια για φαγητό και χρησιμοποιήστε την ώρα αυτή για να μοιραστείτε τα νέα σας. Αποθαρρύνετε την κατανάλωση φαγητού ή σνακς μπροστά στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή, γιατί έτσι δεν μπορείτε να γνωρίζετε τι ποσότητες καταναλώνετε.

Περιορίστε τον αριθμό των γευμάτων έξω από το σπίτι, ιδιαίτερα σε καταστήματα γρήγορου φαγητού και καντίνες των οποίων τα φαγητά είναι γεμάτα λιπαρά και υψηλά σε περιεκτικότητα θερμίδων.

Ενθαρρύνετε τη φυσική δραστηριότητα και γενικότερα την άθληση. Βρείτε δραστηριότητες στις οποίες θα συμμετέχετε κι οι ίδιοι και ποτέ μην κάνετε μια δραστηριότητα να δείχνει ως τιμωρία ή αγγαρεία.

Πηγαίνετε το παιδί σας για γενικές εξετάσεις μια φορά το χρόνο, ενισχύστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, δώστε έμφαση στα θετικά της άσκησης και να είστε υπομονετικοί στην καθοδήγηση των παιδιών σας για την απόκτηση υγιεινών συνθηκών.

Τέλος, να μιλάτε με τα παιδιά σας, να γίνετε καλοί ακροατές των προβλημάτων τους και να θέτετε στόχους μαζί τους, αλλά και να τα βοηθάτε να τους επιτύχουν.

ΠΗΓΗ: www.neahygeia.gr 2-10-2011

προσαρμογή



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΩΝ 11^{ΟΥ} & 63^{ΟΥ}
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ*

2^ο 04-10-2011

ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

Σκοπός του έργου των Σχολών Γονέων, που οργανώνονται από το Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων, είναι η στήριξη των γονέων ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν με επιτυχία στο σύνθετο και δύσκολο ρόλο τους όπως αυτός διαμορφώνεται στις σύγχρονες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες. Το έργο θα προσφέρει στους γονείς και στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον γνώσεις και ευκαιρίες για προβληματισμό. Στο πλαίσιο των Σχολών Γονέων, αναπτύσσονται 7 ΔΩΡΕΑΝ απογευματινά εκπαιδευτικά προγράμματα ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ 18 ΑΤΟΜΩΝ:

1. Η οικογένεια στη σύγχρονη εποχή, διάρκειας 50 ωρών
2. Διαφυλικές σχέσεις, διάρκειας 25 ωρών
3. Ανάπτυξη στην τρίτη ηλικία, διάρκειας 25 ωρών
4. Συνεργασία εκπαιδευτικών-οικογένειας, διάρκειας 25 ωρών
5. Ψυχολογική υποστήριξη και αγωγή υγείας ευάλωτων κοινωνικά ομάδων, διάρκειας 25 ωρών
6. Συμβουλευτική γονέων παιδιών με αναπηρίες, διάρκειας 50 ωρών
7. Στερεότυπα και διακρίσεις στην οικογένεια, διάρκειας 25 ωρών



ΟΠΟΙΟΣ (ΓΟΝΙΟΣ, ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΓΟΝΙΟΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ)
ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ ΓΙΑ 25ΩΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣ ΔΗΛΩΣΕΙ ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ
ΕΝΤΑΞΗΣ ΕΩΣ 7/10/2011

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2011

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
3 ΑΡΓΙΑ	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27 ΓΙΟΡΤΗ 28 ^{ΗΣ}	28 ΑΡΓΙΑ
31	1/11	2	3	4

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΙΑ
ΠΟΥ ΔΙΑΤΡΕΦΟΝΤΑΙ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ...

*ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΝΤΥΠΟΥ: ΤΜΗΜΑ ΕΝΤΑΞΗΣ