

Γιατί τα παιδιά παχύνουν το καλοκαίρι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[obesity.jpg6-antigrafo.jpg6_](#)

Μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στο The Journal of School Health μέσα από παρακολούθηση 3700 παιδιών σε 41 σχολεία από νηπιαγωγεία μέχρι την δευτεροβάθμια εκπαίδευση συμπέρανε οι σχολικοί μήνες έχουν θετική επίδραση στο σωματικό βάρος των παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών και ότι οι καλοκαιρινές διακοπές συντείνουν σε αύξηση σωματικού βάρους στα παιδιά γενικά.

Άλλη μια έρευνα που παρακολούθησε 10000 παιδιά από Αμερική, Καναδά και Ιαπωνία ηλικιών 5-17 κατέληξε σε παρόμοιο συμπέρασμα. Παρόλο που οι έρευνες καταλήγουν στο ότι οι καλοκαιρινές διακοπές έχουν αρνητική επίδραση στο σωματικό βάρος των παιδιών και εφήβων καμία έρευνα δεν ασχολήθηκε και δεν μελέτησε τους λόγους που αυτό συμβαίνει. Πιο κάτω θα αναλύσουμε τους πιθανούς λόγους που μπορεί να οδηγούν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

1. Έλλειψη ρουτίνας: Με το κλείσιμο των σχολείων τα ωράρια ενός παιδιού τείνουν να διαφοροποιούνται. Κοιμούνται πιο αργά και ξυπνάνε πιο αργά. Συνεπώς τα γεύματα μεταφέρονται, πολλές φορές κάποια γεύματα παραλείπονται με αποτέλεσμα να γίνετε υπερκατανάλωση σε επόμενα γεύματα. Πολλά παιδιά παύουν να καταναλώνουν πρωινό επειδή αργούν να ξυπνήσουν και το μεσημέρι η μερίδα του γεύματος αυξάνεται. Συνεπώς είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας ακόμη και στις διακοπές έχει μια βασική ρουτίνα με τα 3 βασικά γεύματα της ημέρας και 2-3 μικρογεύματα ενδιάμεσα.

2. Πλήξη που οδηγεί σε τσιμπολογήματα: Αν το παιδί δεν έχει προγραμματισμένες δραστηριότητες το καλοκαίρι και αν είναι πολλές ώρες στο σπίτι, παρέα με την τηλεόραση, τον υπολογιστή και το τάμπλετ μπορεί λόγω πλήξης να καταλήγει σε πιο πολλά τσιμπολογήματα. Επομένως προγραμματίστε καλοκαιρινές δραστηριότητες που θα βοηθούν το παιδί σας να έχει μια καθημερινή ρουτίνα και θα περνά χρόνο εκτός σπιτιού.

3. Έλλειψη σωματικής άσκησης: Όπως ανάφερα ήδη το καλοκαίρι τα παιδιά περιορίζονται στο σπίτι και περνάνε πολύ περισσότερο χρόνο σε μια καρέκλα

παρέα με την τηλεόραση ή τον υπολογιστή. Η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα μειώνονται αισθητά και συνεπώς το σώμα σπαταλά λιγότερες θερμίδες. Ο συνδυασμός με την πιθανή αύξηση στην κατανάλωση θερμίδων οδηγεί σε ένα θετικό ενεργειακό ισοζύγιο και αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

4. Αίσθημα διακοπών ελευθερίας: Τα παιδιά στις καλοκαιρινές διακοπές νιώθουν πιο χαλαρά, απαλλαγμένα από το άγχος των μαθημάτων, των διαγωνισμάτων και των εργασιών, και αυτή την χαλαρή διάθεση αποζητούν και στη διατροφή τους. Οι συχνές συναντήσεις με φίλους για παιχνίδι και τα τρόφιμα που προσφέρονται όπως είναι τα παγωτά, οι κρέμες, τα πατατάκια, τα μπισκότα αποτελούν μεγάλο πειρασμό. Ένα παιδί μπορεί να έχει λιγότερες αντιστάσεις όταν βλέπει φίλους να καταναλώνουν λιχουδιές και οι γονείς βρισκόμαστε σε δύσκολη θέση να λέμε συνεχώς όχι στις επιθυμίες των παιδιών. Επομένως υπάρχουν πιο συχνά μικρογεύματα πλούσια σε θερμίδες στην εβδομαδιαία διατροφή του παιδιού. Αν μπορείτε να περιορίσετε τις ατασθαλίες που γίνονται στο σπίτι για να έχει το περιθώριο το παιδί σας να τις κάνει όταν βρίσκεται με παρέα θα ισορροπήσετε την κατάσταση. Επίσης μπορείτε να είστε δημιουργική και να βρείτε πρωτότυπες ιδέες για σνακ για το παιδί σας και τους φίλους του οι οποίες να περιλαμβάνουν υγιεινά και λιγότερο πυκνά σε θερμίδες τρόφιμα/ υλικά.

Συμπερασματικά, η χαλαρή διάθεση και η έλλειψη καθημερινού προγράμματος αποσυντονίζει τα παιδιά διατροφικά με αποτέλεσμα να έχουν ένα θετικό ενεργειακό ισοζύγιο το οποίο οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους. Φροντίστε το παιδί σας να ασκείτε ακόμα και το καλοκαίρι και να μην απέχει πολύ από την συνηθισμένη του ρουτίνα.

Πηγή: onlycy.com