

MĂSURI PREVENTIVE CARE POT AJUTA COPILUL ȘI ADOLESCENTUL PREDISPUȘ LA OBEZITATE:

1. Combaterea unor practici dăunătoare în privința modului de alimentație:

- tendința de a mânca rapid alimente picante, sandvișuri, conserve, fripturi
- ciugulitul
- consumul excesiv de cafea (la adolescenți mai ales) și al băuturilor alcoolice – obicei frecvent la această vârstă
- evitarea excesului de făinoase, grăsimi, mezeluri sau conserve
- evitarea consumului excesiv de sucuri carbogazoase
- evitarea meselor frecvente de tip fast food.

2. Servirea unor porții mai mici la masă.

3. Încurajarea activității fizice zilnice: plimbări, joaca afară din casă, mersul pe bicicletă, practicarea sporturilor în echipă.

4. Limitarea timpului acordat televizorului și calculatorului și evitarea consumului de alimente în timpul acestor activități.

5. Comunicare și discuții referitoare la alimentația sănătoasă, fără a insista excesiv asupra noțiunilor de „calorie”, „grăsimi” și „alimentație”.

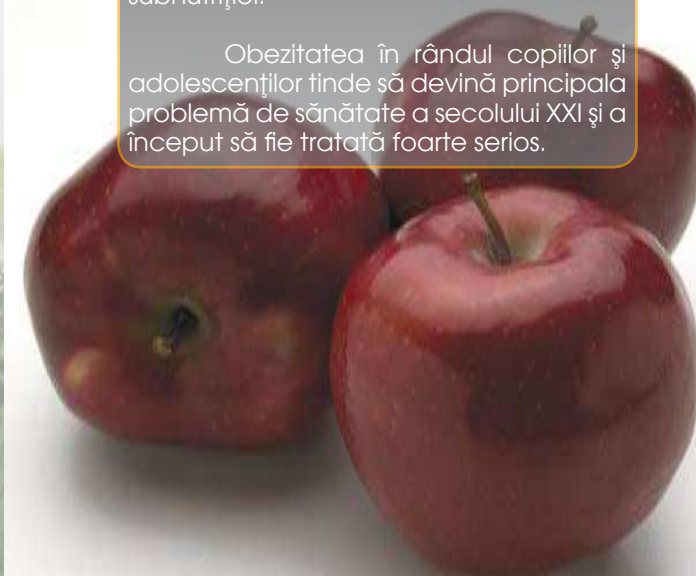
DE CE TREBUIE SĂ PREVENIM ȘI SĂ COMBATEM OBEZITATEA ?

Pentru că poate genera boli, cum ar fi:

- hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, angina pectorală, infarctul miocardic, accidentele vasculare cerebrale
- diabetul zaharat
- dislipidemiile
- ulcerul gastro-duodenal
- artritele
- cancerele

În trecut, dacă un copil era gras, însemna că este sănătos și că are mai multe șanse de a supraviețui infecțiilor și subnutriției.

Obezitatea în rândul copiilor și adolescenților tinde să devină principala problemă de sănătate a secolului XXI și a început să fie tratată foarte serios.



SĂ PREVENIM
OBEZITATEA
LA COPII ȘI
ADOLESCENȚI
PRINTR-O
ALIMENTAȚIE
SĂNĂTOASĂ





Statistici ale Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) au arătat că:

- în lume există peste 300 milioane de persoane obeze dintre care jumătate sunt europeni
- în USA:
 - raportul persoane obeze / persoane normo-ponderale este de 1 : 4
 - persoane hiperponderale / persoane normo-ponderale este de 3 : 5
- în Europa, în ultimele trei decenii, numărul persoanelor obeze s-a triplat
 - raportul persoane obeze / persoane normo-ponderale, în Europa, este de 1 : 5
 - 10% din totalul de copii sub 6 ani și 17% dintre adolescenții sunt obezi
 - topul țărilor cu populație obeză: Grecia, Spania, Portugalia (femei), Germania, Finlanda, Anglia (bărbați)
- numărul elevilor obezi în țările UE este de 3 milioane
- 10% din totalul copiilor sub 6 ani și 17% dintre adolescenții sunt obezi
- numărul elevilor obezi în țările UE crește anual cu aproximativ 85.000

Specialiștii susțin că numărul mare de copii și adolescenți obezi este consecința unei alimentații nesănătoase și lipsei de mișcare.

CE PRESUPUNE O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ ?

- un aport caloric adecvat – în funcție de vârstă (metabolismul copilului, rata de creștere), sex, dimensiunea corpului, activitatea fizică
- necesarul caloric să fie asigurat prin aportul tuturor principiilor nutritive (nutrienți) în proporții adecvate
- respectarea unor reguli, criterii, deprinderi sănătoase privind alimentele

CARE SUNT REGULILE, CRITERIILE, DEPRINDERILE SĂNĂTOASE?

- Repartizarea alimentelor în trei mese principale, cu una sau două gustări.

Repartiția caloriilor să fie următoarea:

- dimineata 20%
- la prânz 35–40%
- seara 20%
- iar la gustări (1–2 pe zi) câte 10–15%

Aportul caloric total să provină:

- 13% din proteine (carne și derivate; lapte și produse lactate; ouă – 58–60%, restul din proteine vegetale)
- 32% din lipide (unt, smântână, frișcă, și alte lipide de origine vegetală)
- 55% din glucide (pâine, paste făinoase, legume, fructe, zahăr și produse zaharoase, max. 50–55 g pe zi).

Echilibrul principiilor nutritive să țină cont de:

- Nevoile copilului școlar – între 7–9 ani, cca 2200 calorii pe zi și între 10–12 ani, 2500 calorii pe zi.
- Nevoile energetice la băieții între 13–15 ani sunt de 2900 calorii pe zi și la cei între 16–19 ani de 3100 calorii pe zi; la fete se consideră a fi de cca 2500 calorii pe zi, între 13–19 ani.

- Însușirea, încă din copilărie, a anumitor reguli ce trebuie respectate:

- spălatul pe mâini obligatoriu înainte de masă
- spălatul pe dinți după mâncare
- mestecarea alimentelor un timp suficient pentru a ușura munca celorlalte segmente ale tubului digestiv.

- Respectarea orelor de mâncare de către copii și tineri
 - Pentru elevii care învață dimineața se va acorda o deosebită atenție micului dejun și gustării de dimineață.
 - **Micul dejun** – trebuie să fie destul de consistent, deoarece în cursul dimineții solicitarea fizică și psihică sunt maxime. Să se servească alimente bogate în proteine cu valoare biologică ridicată, ca: lapte, brânză, ouă, cereale cu un conținut ridicat de fibre (orez, ovăz).
 - **Gustarea de la ora 11** – este recomandată. Pachetulul pentru școală – trebuie să conțină sandvișuri cu pâine integrală, fructe proaspete, sucuri naturale de fructe, legume, lapte cu un conținut scăzut de grăsime, iaurt și carne slabă.
 - Pentru elevii care învață după-amiază, prânzul se va servi cu cel puțin o jumătate de oră înainte de a pleca la școală.
- Mesele principale să fie luate împreună cu ceilalți membri ai familiei pentru a învăța o serie de reguli de comportare civilizată la masă.
 - **Masa de prânz** – să fie alcătuită dintr-o ciorbă sau supă; felul doi cu legume, carne de calitate – fără prăjeli, fără rântășuri; desertul să cuprindă fructe.
 - **Masa de seară** – să se servească cu cel puțin două ore înainte de culcare. Să se evite mesele prea copioase, cu alimente excitante sau alimente care soliciită prea mult tubul digestiv.
- Alimentele servite să fie proaspete, cât mai simplu preparate și de o mare diversitate.
- Mâncărurile să fie apetisante, condimentate moderat, evitându-se alimentele prea sărate sau prea iuți.
- Să se evite mâncărurile prăjite.
- Aport de proteine cu valoare biologică ridicată și aport al unor micronutrienți (vitamine, minerale).