

**Direcționați 2%
din impozitul datorat la stat către
Fundația de Ajutor Medical Profilaxis**

Cod fiscal: 10055348
Unicredit Țiriac Bank
RO 53 BACX 000 000 300 863 1000

Fundația de Ajutor Medical Profilaxis
Timișoara Str. 1 Decembrie nr 106

Tel: 0755 045 203
Fax: 0256 288782
Email: fundatia.profilaxis@yahoo.com
Web: www.fundatiaprofilaxis.ro




Vreau să cresc sănătos!!!
Ghid practic pentru părinți copiilor supraponderali

*Acest ghid, a fost inspirat de materialul elaborat de
Asociația Europeană pentru Studiul Obezității
- "Practical Guide for the Parents of Overweight Children"
- www.easo.org, pe care echipa proiectului nostru l-a tradus,
și la care a mai adăugat și alte informații ce țin de experiența
practică și de specificul culturii noastre!*

Prin acest proiect - **VREAU SĂ CRESC SĂNĂTOS!!!** - ne dorim să tragem un semnal de alarmă asupra riscurilor ce însoțesc o creștere în greutate peste medie, încă de la vârste fragede, iar pe de altă parte, să încurajăm familiile cu astfel de copii, să reacționeze cât mai timpuriu față de această situație, și să facă schimbările necesare în stilul de viață al familiei, pentru a asigura copilului un viitor cât mai sănătos cu putință!



In loc de concluzie...

- Cu patru milioane de adulți obezi și 50% din populație peste greutatea normală, România a urcat pe locul trei al supraponderalilor din Europa!
- Același date statistice arată că 30% din românce sunt supraponderale, iar la capitolul obezitate infantilă cifrele sunt îngrijorătoare: 40% din copii sunt obezi!
- Un copil din doi are probleme cu greutatea corporală!
- În trei din patru boli, obezitatea a devenit un factor de risc!

Sunt statistici alarmante care totuși nu par să sperie... În farfuriile copiilor găsim numai alimente interzise: multă ciocolată, dulciuri... și fast-food-ul de toate zilele!

Sedentarismul are și el un rol deloc de neglijat- iar obiceiurile alimentare și cele de mișcare se învață în primii ani de viață.

Pe langa impactul psihic, și cel de stigmatizare din partea colegilor, printre problemele de sănătate cu care se pot confrunta copiii și adolescenții obezi se numără: diabet tip 2, cardiopatie, pancreatită, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni osteoarticulare, probleme ortopedice (legate de structura piciorului), probleme respiratorii cum ar fi obturarea căilor respiratorii superioare și restrângerea excursiilor costale, ceea ce poate conduce la apnee în timpul somnului, reflux esofagian, calculi biliari, disfuncții ale stomacului, disfuncții în alimentație, cum ar fi bulimia!

O altă problemă este faptul că în foarte multe cazuri, părinții preferă să nege situația, sau să "presupună" că atunci când va dori copilul, acesta se va mobiliza și va slăbi... fără a-și asuma partea de responsabilitate în îndreptarea situației!

Dragi părinți,

Pentru ca urmează o perioadă grea, cu multe provocări, pentru familia dumneavoastră, în lupta cu kilogramele în plus,

Fundația de Ajutor Medical Profilaxis și Centrul Medical Profilaxis, au dezvoltat programul „Vreau să Cresc Sănătos!!!”. Prin acest program, timp de 6 luni, vă propunem o evaluare medicală multidisciplinară a copilului dumneavoastră, (pediatrie, cardiologie, boli nutriție, neuropsihiatrie pediatrică, recuperare medicală), urmată de partea de gimnastică medicală sub îndrumarea unui kinetoterapeut.

În paginile acestui ghid, echipa noastră a tradus și adaptat un material elaborat de Asociația Europeană pentru Studiul Obezității, care sperăm noi, vă va convinge de gravitatea situației și de impactul pe termen lung al kilogramelor în plus la copii, și vă va îndruma cum să demarați procesul de schimbare a obiceiurilor nesănătoase, care amenință viitorul copilului și al familiei.

Cu sprijinul acestui ghid și sub îndrumarea echipei noastre, veți reuși să luați cele mai bune decizii pentru a stopa acumularea de kilograme nedorite în cazul copilului dumneavoastră, și întreaga familie să adopte un stil de viață sănătos, care să ofere tuturor membrilor

ȘANSA UNUI VIITOR MAI SĂNĂTOS!

Echipa Profilaxis

1. Oferiți-le sprijin și încurajați-i!

Dacă vă îngrijorează greutatea copilului dumneavoastră și ați dori să aflați câteva sfaturi pentru a vă îmbunătăți stilul de viață, atunci acest ghid este binevenit.

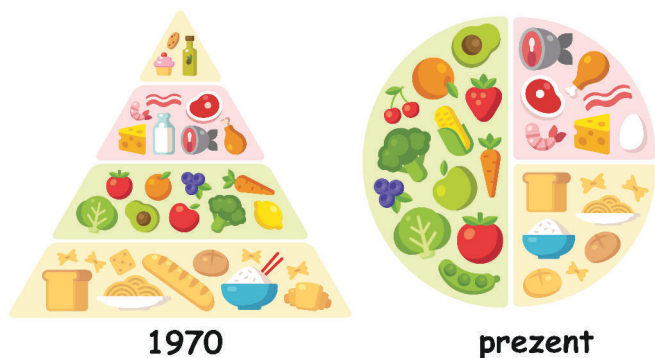
Implicarea părinților în tratamentul copilului supraponderal are nevoie de timp, motivație și perseverență. Dar toate acestea merită efortul d-voastră pentru sănătatea copilului. Acum copilul dumneavoastră are nevoie mai mult ca oricând să adoptați obiceiuri sănătoase și un stil de viață sănătos. Dumneavoastră sunteți exemplul pe care îl va urma!

În unele cazuri, ajutorul profesioniștilor vă poate sprijini să construiți acest exemplu, dar numai dumneavoastră sunteți acela care puteți face schimbări!

2. Surplusul ponderal în copilărie

Excesul în greutate constituie o problemă de sănătate majoră în rândul populației din România, peste 40% dintre copii fiind afectați. Copilul dumneavoastră nu este singurul cu această problemă!

Excesul de greutate este în primul rând cauzat de schimbările în societate care au produs o diminuare a activității fizice, o dietă dezechilibrată, diminuarea duratei somnului, iar, în unele cazuri, stresul poate afecta și copiii. Dar trebuie știut ca anumite familii sunt predispuse genetic la exces de greutate.



12. Imaginea personală și stima de sine

Societatea în care trăim pune mare accent pe imagine. Îi încurajează pe cei slabi și îi sancționează pe cei care nu sunt așa!

Copiii supraponderali sunt adesea ținta batjocurii și remarcilor negative! Acestea sunt și mai supărătoare când vin din partea familiei. Tinerii care au un nivel scăzut de stimă de sine riscă să crească în greutate și să adopte diete inadecvate.

Imaginea personală și stima de sine - sfaturi practice

- Acceptați-vă copilul așa cum este
- Ajutați-vă copilul să se accepte
- Spuneți-i că îl iubiți
- Arătați-i tot timpul ce calități are și ce lucruri bune a făcut
- Încurajați-i să ia parte la activitățile pe care le îndrăgește și în care se simte confortabil
- Nu puneți foarte mult accent pe aspectul fizic
- Nu tolerați comentarii sau glume referitoare la greutate sau aspect fizic
- Atunci când este ținta batjocurii, oferiți-i copilului tot sprijinul. Faceți-vă timp să vorbiți cu el
- Ascutați-vă copilul atunci când vorbește despre suferința prin care trece
- Critica nu-l va motiva. Evitați să-l criticați!

11. O dietă variată

Pentru a oferi corpului exact ce are nevoie este esențial să avem o dietă variată. Se poate să existe mâncăruri care nu plac copilului dumneavoastră. Amintiți-vă că anumite mâncăruri necesită până la peste 15 încercări până când mâncarea va fi savurată. Aveți nevoie de răbdare!



O dietă variată – sfaturi practice

- Ceriți-i copilului să guste o mâncare de mai multe ori!
- Adăugați culoare în farfuria din care mănâncă!
- Oferiți-i copilului șansa de a merge la cumpărături sau de a participa la pregătirea meselor!
- Părinții sunt modele. Fiți un exemplu bun!

Viața unui copil cu exces ponderal nu este la fel cu a celorlalți copii: copilul dumneavoastră se îmbracă diferit, nu poate alerga fără să respire greoi sau poate fi supus glumelor proste din partea altor copii.

Dar ce este cel mai important de înțeles este că excesul de greutate poate duce și la complicații medicale pe termen scurt și lung, cum ar fi bolile cardio-vasculare sau diabetul zaharat de tip 2! Un copil supraponderal, are toate șansele să devină un adult supraponderal/obez!



Privirile stăruitoare care se îndreaptă asupra lor și dificultatea de a-și accepta imaginea propriului corp pot avea consecințe și la nivel psihologic. Nu trebuie subestimat impactul pe care îl poate avea excesul de greutate asupra calității vieții și sănătății mentale.

Din aceste motive, e foarte important să se trateze excesul de greutate cât mai devreme pentru a evita apariția unor posibile complicații!

3. O schimbare minoră poate produce schimbări majore !

Principalul scop în tratarea surplusului ponderal este acela de a stabili sau încetini creșterea în greutate în timp ce asigurăm o creștere și o dezvoltare normale.

În perioada de creștere, în mod normal un copil are un spor ponderal de aproximativ 3 kg pe an. În cazul copilului supraponderal, obiectivul nu este să piardă în greutate foarte mult, ci acela de a-l face să crească în înălțime și în a-l determina să adopte obiceiuri de viață sănătoase.

În primul rând trebuie să stabilim care ar putea fi cauza cea mai probabilă a excesului de greutate printr-o evaluare medicală multidisciplinară, iar apoi să se lucreze la schimbarea compartimentelor și obiceiurilor identificate ca și greșite. Părinții joacă un rol hotărâtor în comportamentul copiilor, precum și mediul de acasă. Părinții sunt modele și exemple pentru copii !

Obiceiurile legate de modul de viață includ și folosirea mijloacelor de transport, practicarea unui sport și activitățile în aer liber, evitarea activităților ce conduc la sedentarism (televizorul, jocuri pe calculator, tableta, telefonul mobil), calitatea și cantitatea meselor, precum și structura meselor.

***Nu e simplu să schimbăm stiluri de viață!
Schimbarea necesită timp!***

Alegeți-vă unul sau două obiective realiste într-un moment în care acestea se pot derula pe termen lung. Concentrați-vă energiile și eforturile așa încât să vă acordați cea mai mare șansă pentru a atinge aceste obiective.

O schimbare minoră poate produce schimbări majore!

8. Cum cantitatea potrivita pe mese?

Când ne e foame înseamnă că e timpul să mâncăm, dar nu primim și informații despre ce cantitate. Oamenii experimentează foamea diferit (senzație de gol, zgomot intern de intestine, oboseală, iritabilitate).

Pofta este dorința de a mânca și când ne este foame și când nu!

Sățietatea (senzația de bine) se experimentează atunci când stomacul e plin. Senzația de foame dispare.

Anumite gustări au un conținut bogat de grăsimi și zaharuri ascunse (de exemplu, prăjiturile, chips-urile, ciocolata). O singură astfel de gustare e suficientă pe zi, dar ar fi și mai bine dacă nu se servesc deloc.

Gustările înseamnă că se mai servește o masă suplimentară!

Restricționarea acestora sau învinovățirea copilului pentru că le preferă nu sunt indicate. Încercați mai bine să-l ajutați să identifice care sunt cauzele pentru care preferă să ia o gustare și căutați o modalitate de a limita sau înlătura aceste cauze (plictiseală, supărare, frustrare, prezența alimentelor în bucătărie, etc).

9. Reclamele și cumpărăturile la supermarket

Reclamele care au în centru familia sau mai ales copii sunt foarte multe pe piață. Din păcate, de cele mai multe ori nu conțin informații suficiente sau corecte! Amintiți-vă întotdeauna să citiți cu atenție etichetele și să discutați aceste lucruri cu copiii.

10. Cumpărăturile la supermarket - sfaturi practice

- Feriți-vă de promoții care vă oferă mai mult decât aveți nevoie
- Încercați să vă faceți un program de cumpărături, așa încât să limitați mersul la cumpărături
- Pregătiți o listă de cumpărături
- Nu mergeți la cumpărături cu copiii nemâncați
- Încurajați-vă copiii să aleagă fructe și legume

Mâncatul – sfaturi practice

- Mese echilibrate
- 5 porții de fructe și legume pe zi (o porție=1 fruct de mărimea pumnului copilului, aproximativ 100 g)
- Respectarea unei hidratări corespunzătoare în funcție de greutate și vârstă
- Un mic dejun echilibrat în fiecare dimineață
- Gustări sănătoase atunci când sunt necesare
- O varietate de mâncăruri la masă pe care toți ar trebui cel puțin să le guste

7. Mese echilibrate

Cum creăm o masă de seară echilibrată - sfaturi practice

- Cel puțin 1/2 din farfurie trebuie să fie legume gătită/ salată
- 1/4 din farfurie trebuie să consistă din paste sau pâine, orez, cartofi, cereale, mamaliga, etc
- 1/4 din farfurie trebuie să fie carne slabă- pește/ ouă/ brânză tofu/ linte/ mază etc.

O porție de fructe sau legume se măsoară cu mărimea pumnului copilului!

Apă sau băuturi neîndulcite

Apa este singura băutură indispensabilă!

Pentru a ne potoli setea- apa plată, limonada făcută în casă, neîndulcită, băuturile din plante neîndulcite în general sunt ideale, sau îndulcite cu extract natural de ștevie.

Ice tea-ul și siropurile sunt bogate în conținutul de zahăr!...de evitat!

Sucurile de fructe conțin și ele zahăr. Un pahar pe zi este suficient, de preferință suc de fructe preparat în casă!

4. Faceți exerciții cu plăcere

Exercițiile fizice au efecte benefice asupra sănătății mentale și asupra stării de bine fizice, precum și asupra multor altor aspecte ale sănătății (inima, oasele, mușchii și grăsimea corporală), indiferent de greutate!



Exerciții și mișcare - sfaturi practice

- Mișcați-vă împreună cu copilul!
- Incurajați copilului, indiferent de vreme, să meargă la școală pe jos, cu bicicleta (dacă distanța permite), să practice în mod constant un sport !
- Folosiți scările, nu liftul!

- Organizați activități în familie: mersul pe jos, mersul cu bicicleta, jocuri cu mingea, plimbatul câinelui etc!
- Încurajați-vă copilul să se implice în activități de grup în afara școlii!
- Ajutați-vă copilul să găsească un sport pe care să-l facă cu plăcere!
- Cereți-i copilului să se implice în activități casnice (curat în cameră, dusul gunoiului afară, spălatul vaselor etc)!
- Începeți mai lent și creșteți gradual intensitatea și durata exercițiilor. Ideal este ca aceste exerciții să dureze cel puțin o oră pe zi!

5. Televizorul și calculatorul

Copilul folosește puțină energie stând în fața calculatorului sau a televizorului, iar asta conduce la creșterea în greutate. Fiecare oră petrecută în fața ecranului poate determina o creștere în greutate cu aproximativ 3 kg care se adaugă la sporul ponderal anual!



Mâncatul în fața ecranului intervine cu senzația normală de sațietate! Privitul la televizor chiar înainte de culcare poate schimba calitatea somnului copilului!

Timul la televizor /calculator /tableta /telefon mobil- sfaturi practice

- O oră de ecran pe zi e suficient!
- Stabiliți reguli clare și planificați programul în avans: dumneavoastră hotărâți când și cât de mult poate petrece copilul în fața ecranului!
- Evitați televizoarele și computerele în camera copilului!
- Opiți televizorul în timpul meselor și nu le permiteți să mănânce în fața ecranului!

6. Să mâncăm cu plăcere!

Restricțiile în dietă pot crea multe frustrări și conflicte în familie. Dietele stricte pentru copii sunt descurajate din start, pentru că sunt inefficiente, contra-productive, iar uneori periculoase.

Țelul pentru întreaga familie este o dietă echilibrată, variată, cu posibilitatea de a alege sănătos, precum și ore regulate de mese și gustări. În ceea ce privește copilul, acesta este încurajat să fie atent la semnale interioare, cum ar fi senzații de foame sau sațietate, dar să fie dispus să accepte și alte alimente pentru a diversifica dieta.

