

OBEZİTE

Aşırı kilo günümüzde pek çok çocuğun problemidir ve ileri yaşlarda sağlık problemlerine yol açabilir. Obezite genellikle çocuğun kilosunun, akranlarının kilosundan % 20 daha fazla olmasıdır. Ağır diyetler uygun değildir; fakat doktorunuz sağlıklı bir kilo verme planı yapabilir.



Obezitenin nedenleri

- İhtiyaçtan daha fazla kalorili yeme
- Çok fazla fast-food veya abur cubur tüketimi
- Yemek aralarında yeme
- Bastırılmış duygularla baş etmek için yiyecekleri kullanmak
- Kötü yemek alışkanlığı olan ve egzersiz yapmayan aileler

Çocuğunuza nasıl yardım edebilirsiniz ?

- Yemeklerden sonra şekerli tatlılar yerine taze meyve verin. Çocuğun koşması ve hareketli oyunlar oynaması için fırsatlar yaratın.
- Dengeli ve hafif yemekler hazırlayın. Şeker, kurabiye, cips gibi kalorili yiyeceklerden kaçının.
- Yemek aralarında ekstra yemeyin. Yemek zamanında hafif yemekler yiyin. Su içmeyi tercih edin.
- Yiyecekleri asla ödül, ceza veya rüşvet olarak kullanmayın. Çocuğunuzu dinleyin ve her gün onunla konuşun. Yemekleri ailece yiyin.
- Ailedeki herkes için aynı yemek ve egzersiz kurallarını uygulayın. Siz ne yaparsanız çocuklar onu yapacaklardır.



T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANELERİ
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.

EGZERSİZ ve OBEZİTE



K-Q
TSE-EN-ISO
9000

Çocuğun fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak iyi olması günlük yeterli bir egzersizle mümkün olabilir. Maalesef çocuklar çok fazla televizyon izledikleri, bilgisayar oyunları oynadıkları ve internet kullandıkları için giderek daha hareketsiz hale gelmektedirler. Fakat küçük değişiklikler yaparak ailenizin aktif bir yaşam için sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesini sağlayabilirsiniz.

Aktif bir yaşamın; güçlü kemik ve kas yapılarının oluşması, dayanıklılık, sağlıklı bir kiloya sahip olma gibi pek çok alanda faydası vardır. Ayrıca stresi azaltmaya, çocukların kendine saygısını ve güvenini arttırmaya yardımcı olur. Amaç çocukların yaşamında doğal, eğlenceli bir aktivite olarak sporu devam ettirmektir. Aileler egzersizin önemini anlatarak, kendi aktif yaşamlarıyla model olarak ve çocuğa farklı spor faaliyetleri için olanak sağlayarak yardımcı olabilirler.

FİZİKSEL AKTİVİTELER

2 yaşında ve daha büyük çocukların her gün 30 dakika orta şiddette, haftada 3 veya 4 defa da 30 dakika hareketli fiziksel aktivitede bulunmaları gerektiğini unutmayın!

Çocuğun yaşı	Gelişimsel özellikleri	Önerilen aktiviteler
2-3 yaş	Hareketli oyunlarla çevrelerini araştırmaya meraklıdır.	Koşma, tırmanma, yüzme, kum havuzu gibi yapılandırılmamış oyunlar
4-5 yaş	Daha koordinebilir ve bazı organize oyunlara katılabilirler	Top, çember, bisiklet sürme, dans, jimnastik türü faaliyetler
6-12 yaş	Bireysel ve takım oyunlarının özelliklerini kolaylıkla öğrenebilirler	Futbol gibi organize, rekabet içeren oyunlar veya dans gibi rekabet içermeyen aktiviteler

Hareketinizi Arttırın

Araştırmalar, televizyon, bilgisayar oyunları, internet ve telefon konuşmalarının, çocukların aktif uğraşlara ayırabilecekleri zamanı azalttığını göstermektedir.

Çok fazla televizyon zararlı olabilir.

- Çocuğun saatlerce hareketsiz kalması obeziteye yol açabilir.
- Pek çok program çocukların izlemesi ve duyması için uygun değildir ve sinirliliği arttırabilir.
- Televizyon izleme, çocuğun yaratıcı oyunlara veya okumaya ayıracağı zamanı azaltan pasif bir aktivitedir.
- Çocuklar televizyonda yapılan uygunsuz oyuncak ve sağlıksız yiyecek reklamlarından etkilenebilirler.



Çocuğunuzun televizyon izlemesine nasıl sınır koyabilirsiniz:

- Çocuğunuzun izleyeceği programları seçin (özellikle eğitici programları tercih edin)
- Televizyonu ailece izleyin ve programları tartışın.
- Çocuğun odasında televizyon bulundurmayın. Televizyonu evin genel kullanım alanı içinde uygun bir yere yerleştirin.
- 5 yaş altındaki çocuklara televizyon, video oyunları bilgisayarı günde 1 saat olacak şekilde sınırlayın.

Eğlence... Boş zaman... Aile aktiviteleri

Formda kalmak için çok para harcamanıza gerek yok. Çocuğunuzun sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmesi için ailece yapacağınız fiziksel aktiviteler belirleyin. Ailece vakit geçirirken ihtiyaç duyduğunuz aktiviteyi de yapmış olursunuz.

- Frizbi yakalama ve fırlatma
- Dans
- Elim sende veya saklambaç
- Spor kulüpleri, takımlar
- Doğa yürüyüşleri
- Oyun alanları ve parklarda oynama
- Sahil, göl ve nehirlerle gezinti
- Bisiklet sürme
- Köpek gezdirme
- Toprakla uğraşma, ev süpürme, yerleri temizleme gibi ev işleri



Spor

Spor aktif kalmanın ve önemli beceriler öğrenmenin en iyi yoludur. Çocuğunuzu spor faaliyetlerine katılması için zorlamadan cesaretlendirin. Bu konuda ilgi alanı bulmaya çalışın ve destekleyin.



- Çocuğun güçlü olduğu yönleri odaklanın.
- Çocuğa yeni aktivite ve deneyimler sunun.
- 6 yaşından önce rekabet içeren sporlar önermeyin. Kurallara uyma, takıma ayak uydurma, kaybetme küçük çocuklar için zor olabilir.
- Herhangi bir spora başlamadan önce, bunun fiziksel olarak çocuğa uygun olup olmadığını doktorunuza danışın.
- Çocuk ve kendiniz için gerçekçi amaçlar belirleyin.
- Çocuğun oyunlarına katılın ve desteğinizi gösterin.
- Çocuğunuz bu konuda rehberlik edin. Çocuğunuzun takım sporlarına ilgisi yoksa yüzme, tenis gibi bireysel sporlar veya dans, sanatsal aktivite gibi sporla ilgili olmayan dalları deneyin

SPOR GÜVENLİĞİ

- Kas zedelenmelerini önlemek için egzersiz öncesi ve sonrası esneme çalışmaları yapın.
- Koruyucu spor gereçleri kullanın (dizlik, vs.)
- Konuş - şarkı söyle kuralını izleyin. Çocuklar şarkı söyleyemeyecek şekilde nefes alıyorlar, fakat hala konuşabiliyorlarsa doğru şekilde egzersiz yapıyorlar demektir.
- Ağrı, bayılma hissi gibi durumlarda egzersizi durdurmaları gerektiğini çocuklara öğretin.
- Açık alan aktivitelerinde çocuğu güneşten koruyun.
- Su aktivitelerinde boğulmalara karşı koruyucu önlemler alın.

