

## Elhízott? A gyerekkori túlsúly ellenszere a mozgás és a megfelelő étkezés lehet

2016. október 16., 07:30 szerző: Bokros Judit fotós: Koppán Viktor

Székesfehérvár - Úgy tűnik, egyre több az elhízott gyermek. Az ok összetett, de az biztos, hogy a szülőknek nagyon oda kellene figyelni.

Egyre több a túlsúlyos, kövér gyerek – a tényt évről évre megerősítik bizonyos felmérések. Az egyik legfrissebb adat szerint a magyar iskolások negyede küzd súlyfelesleggel, legalábbis a Magyar Diáksport Szövetség legújabb fittségi tesztje ezt mutatja. A szeptemberben napvilágot látott hír szerint a testnevelő tanárok a 2015/2016. tanévben is elvégezték a diákok fittségi állapotát vizsgáló NETFIT® méréseket, amelyek tudományos feldolgozása hamarosan elérhető lesz. Az előzetes adatok szerint az eredmények továbbra is aggasztóak: a felső tagozatos és középiskolás gyerekek negyede túlsúlyos vagy elhízott.



Nagy Gábor jógaoktató fia, Gábor például láthatja, hogy édesapja életében mekkora szerepet játszik a mozgás Fotó: Koppán Viktor

Azt talán nem kell részletezni, hogy a túlsúlynak milyen káros hatásai lehetnek az egészségre. Ha mindez már gyermekkorban megjelenik, és nem kezelik időben a problémát, annak még súlyosabb következményei lehetnek az egész későbbi életminőségre nézve. Az elhízás általában két dologgal függ össze: a mozgáshiánnyal és az egészségtelen, nem megfelelő étkezéssel.



Botond nagyon aktív, és az étkezésére is figyelnek, Borkával együtt Fotó: a család

A gyermekek esetében főleg a szülő felelős azért, hogy mindkettő rendben legyen, ezáltal biztosítva a gyermek fizikai, szellemi és lelki jólétét, teljesítőképességét – utóbbi az iskolákban különösen fontos.

A probléma felismerésében, tudatosításában, kezelésében azonban mások is segíthetnek. Ott vannak például a gyermekorvosok, akik sok fiattal kerülnek kapcsolatba. Megkérdeztük egyikük, Vajda Mariann tapasztalatait. Ő is úgy látja, valóban sok a túlsúlyos gyermek, több mint például 10–20 évvel ezelőtt. Ennek egyik oka szerinte az, hogy a gyerekek sokszor rendszertelenül esznek, és nem reggeliznek.

– Az alsósoknál is előfordul ez, de a felső tagozatosoknál még gyakoribb a jelenség. Így mennek iskolába, ahová tízórai helyett pénzt visznek, és a büfében az egészségtelenebb ételeket, nassolni valókat választják. Az ebédet pedig sokszor azért nem eszik meg, mert egymást hergelik azzal, hogy nem jó. Nagyban felelősek a problémáért a divatos, erős illatú, ízű pékáruk is, amelyekből túl sok fogy, és a gyorséttermi ételek sem előnyösek – véli Vajda Mariann, aki hozzátette: a mozgás is segítene a helyzeten, ám hiába kötelező a napi testnevelés óra, sokan kihúzzák magukat alóla.

Hogyan lehet a folyamatot visszafordítani? Mikor szólnak a szülőknek? – kérdeztük. Akkor – válaszolta a doktornő –, ha a különféle mérések (pl. BMI-index) már elérik azt a szintet, hogy szólniuk kell. Ám nehéz befolyásolni a szülőket, és ha ők oda is figyelnek a gyermek étkezésére, akkor is akad általában a családban valaki, aki megszánja „szegény” gyereket, és odaadja a csokit, cukrot. Igazán nagy változást akkor lehet elérni, ha már magát a gyermeket is zavarja a túlsúlya. Hiszen ezért csúfolhatják az iskolában, ami azonban pszichés gondokhoz is vezethet.

A pedagógusok szintén érintettek a témában. Szőke Eszter – aki 22 évig tanított testnevelést egy középiskolában, jelenleg pedig a pedagógiai szakszolgálat gárdonyi intézményénél dolgozik gyógytestnevelőként – megerősíti a doktornő által elmondottakat. A probléma már óvodás korban elkezdődik, de az iskolai osztályokban ma legalább 5-8 gyermek túlsúlyos – mesél tapasztalatairól. Szerinte gond, hogy egyes szülőknek, nagyszülőknek még mindig a testesség, húsosság jelenti azt, hogy egy gyermek egészséges, illetve az is probléma, hogy valóban sokat ülnek és keveset mozognak a fiatalok. A napi kötelező testnevelés sokat segít a helyzeten, de ha e mellett nincs más rendszeres mozgás, és még helytelenül is eszik egy gyerek, akkor önmagában kevés. A sok fehér lisztes, édes pékáru szerinte is gond, akárcsak a rendszertelen étkezés, a túlzásba vitt vacsora és az azt követő nassolás. A túlsúlyos gyerekek nehezebben mozognak, így hozzájuk több türelem szükséges, válogatott feladatokkal kell megkínálni őket, hogy sikerélményük legyen. Differenciálni kell, azaz jó értelemben kivételezni velük, ami az értékelésnél a többieket zavarhatja – teszi hozzá Eszter, hangsúlyozva: nagyon fontos a helyes, jó családi példa, rendszeres mozgással, mértékletes étkezéssel.


A dietetikusok javasolják is: az iskolásoknak tízóira, uzsonnára inkább csomagoljon a szülő valami tartalmas, egészséges apróságot. Így elkerülhetőbb a nassolás, a büfé látogatása.

Az étkezésről szülőket is kérdeztünk. A sokféle gyakorlatból legyen itt egy jó példa, hátha követőkre talál. A háromgyermekes Hack-Bokros Andrea nagynyfia, Botond szeptembertől iskolás. Ő aztán mindennek nevezhető, csak elhízottnak nem. Édesanyja minden napra csomagol tízórait, ami pontosan egy fél kifli például vajjal, szalámmal vagy egyéb felvágottal, esetleg sajttal. A kislány mindig ezt kéri, ugyanis elmondása szerint a tízórai szünet 10 perce alatt ennyit tud megenni... Az ebédet hazaviszik, ez valamilyen leves és főétel, ami általában elfogy. Andrea egyébként örül az óvodai, iskolai étkeztetés megújításának, a reform jellegű menünek. Otthon is ad gyümölcsöt, zöldséget – ez utóbbi megszerettetésére van jó tippje: hétvégén, főzéskor például a levesbe kerülő répából többet vág fel, és a gyerekek nyersen elrágcsálják. Főzelék helyett krémleveseket készít, amit szívesebben megeszik még a válogatósabb kislány is. A leveseket nagyon jól föl lehet dobni pirított magokkal, kenyérkockákkal. Illetve, jó ötlet és finom a zöldségfasírt. Az édesség sincs tiltó listán, viszont korlátozza a mennyiséget, amit a gyerekek elfogadnak.

Lehet tehát így is csinálni. Persze, sok minden függ az anyagiaktól, időhiánytól - sokszor egyszerűbb megvenni a készételeket. Ám azt bárki megteheti, hogy például a krumplit nem olajban, hanem héjában süti, és kicsit visszafogja a nassolásokat...

Bokros Judit

- 
- [mozgás](#)
- , [túlsúly](#)
- , [elhízás](#)
- , [kövér gyerek](#)
- , [teljesítményértékelés](#)

 **fimh.hu**  
Tetszik az oldal 40 ezer kedvelés

55 ismerősöd kedveli.

