

اصلاح رفتارهای غذایی کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی:

* از بشقاب کوچکتر استفاده شود و حجم غذا کم باشد و در صورتی که کودک و نوجوان غذای بیشتری طلب کرد به او داده شود.
* زیاد بودن حجم غذای بشقاب کودک و نوجوان و مجبور کردن او برای اتمام غذای بشقاب یکی از دلایل بروز اضافه وزن و چاقی است.

* در غذا خوردن عجله نکند و تند تند غذا نخورد.
* در هنگام راه رفتن و یا ایستادن غذا خورده نشود. در این حالت کودک یا نوجوان از میزان و مقدار غذایی که خورده آگاه نمی شود.
کودکان یا نوجوانان باید سر سفره یا میز ناهارخوری بنشینند و غذا یا میان وعده را مصرف کنند و بعد از اتمام * غذا سفره یا میز غذا را ترک کنند.

* بهتر است مستقیماً از بسته های مواد غذایی یا تنقلات خورده نشود. زیرا مصرف آن ماده غذایی مشخص نمی شود.
* تماشای تلویزیون، استفاده از موبایل یا هر چیزی که باعث حواس پرتی در هنگام غذا خوردن می شود کنار گذاشته شود.



تأکید بر مصرف صبحانه:

نوجوانانی که صبحانه نمیخورند در وعده ناهار به دلیل افت قند خون، اشتهای زیادی برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی میشوند.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان گلوگاه