

# NUTUKĘ VAIKAI – TĖVŲ KLaidŲ ĮKAITAI?



Nuo gimimo kiekvienas iš mūsų turime vidinius alkio ir sotumo laikrodžius. Deja, būna, kad per gyvenimą tam tikros aplinkybės šiuos laikrodžius sugadina, bet labai padeda valgymo režimas. Tai – viena iš pagrindinių taisyklių.



Mokslininkai, gydytojai teigia, kad vaiko nutukimo problema prasideda pačioje šeimoje. Netinkamą vaiko santykį su maistu tėvai pradeda formuoti labai anksti. Verkiančiam vaikui duoda saldainį, tarsi jis visada verktų tik norėdamas valgyti.



Pagal statistiką, kas 5-as Europoje gyvenantis vaikas turi antsvorio arba yra nutukęs.



Nutukimas – tai šių laikų civilizuoto pasaulio tylusis žudikas. Tai – balanso tarp energijos suvartojimo ir jos išsekimo sutrikimas, dėl ko organizme kaupiasi riebalų perteklius.



Nutukimas yra kompleksinė liga, yra daug veiksnių, bet bendrai – gyvenimo būdas, kuris susideda iš: mitybos, fizinio aktyvumo, miego ir poilsio režimo, socialinės padėties, sveikatos būklės, genetikos...



Požiūris turi būti kompleksinis – ne visada priežastis tik maistas, gali būti emocinė būsena, gal vaikas nepakankamai miega, juda.



Kaip nustatyti ar vaikas nėra nutukęs?

Per didelis riebalinio audinio kiekis kūne sukelia nutukimą, dėl kurio išsivysto sveikatos sutrikimai. Vaikui reikia atlikti kūno sudėties analizę (raumenų-riebalų masė).





Kaip atrodo vaiko dieta? Kaip įmanoma vaikui pritaikyti dietą nekeičiant visos šeimos mitybos?



Tai sunkus darbas link visos šeimos mitybos korekcijos Neturi būti taip: galima – negalima, draudžiama – nedraudžiama, sveika – nesveika. Maistas neturi būti demonizuojamas.



Labai svarbu valgymo režimas. Tai – viena iš pagrindinių taisyklių. Ir saldumo poreikis yra įgimtas, nes su mamos pienu gauname pieno cukraus – laktozės. Kai vaiko mityba subalansuota, saldumo poreikis labai sumažėja.



Vaikai nori saldumynų, kai valgo nereguliariai – tada organizmas prašo jį pakrauti greita energija, o tai ir yra saldumynai. Reguliarus, įvairus maistas subalansuoja vaiko mitybą ir potraukis saldumynams labai sumažėja.



**Kaip suformuoti teisingą vaiko santykį su maistu?**

Tai labai sudėtingas uždavinys. Tai gali suformuoti tik pavyzdžiu. Kopijuoja viską – ne tik ką artimieji valgo, bet ir kaip elgiasi su maistu.



Suformuoti santykį su maistu ir nenaudoti maisto emocijomis valdyti pirmiausia reikia patiems tėvams.



Taigi, nutukęs vaikas...

Nutukimas sukelia komplikacijų. Šiuo metu pastebima, kad vaikai serga ligomis, kuriomis prieš 10–20 metų sirgo tik suaugusieji: arterine hipertenzija, 2 tipo cukriniu diabetu, kepenų suriebėjimu, turi padidėjusį cholesterolio kiekį kraujyje.



Kas antras nutukęs  
vaikas toks lieka ir  
suaugęs.





Vaikai dėl per didelio svorio turi ortopedinių problemų – pilnapadystę, kreivas kojas.



Be to, vyresni vaikai ir paaugliai būna nepatenkinti savo išvaizda, turi psichologinių problemų: vengia bendrauti, tampa izoliuoti, bando patys sumažinti svorį.



Nervine anoreksija dažniau suserga nutukusios ar turinčios antsvorio mergaitės.



Jei nustatomas nutukimas, svoris mažinamas. Svoris turėtų būti mažinamas labai lėtai – nuo 0,5 kg per mėnesį iki 0,5 kg per savaitę. Labai svarbu, kad vaikas gautų pakankamai maisto medžiagų, kad nesutriktų jo augimas ir brendimas.

