

## Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością

Otyłość należy do chorób cywilizacyjnych, a liczba osób nią dotkniętych z roku na rok wciąż wzrasta. Sprzyja temu postęp cywilizacyjny oraz wynikające z niego ograniczenie aktywności fizycznej i łatwy dostęp do wysoko przetworzonej żywności. Niepokojący jest fakt, że zaburzenie to coraz częściej występuje u dzieci i młodzieży. W Polsce wśród dzieci w wieku szkolnym, na nadwagę i otyłość cierpi co piąty chłopiec i co siódma dziewczynka.

Wielu rodziców dzieci z nadwagą niepokoi się ich stanem zdrowia i szuka pomocy u specjalistów. Leczenie otyłości jest jednak trudne, a także, jeśli ma przynieść wymierne efekty, długotrwałe. Zmiany w zakresie nawyków żywieniowych czy aktywności fizycznej są najskuteczniejsze jeśli dotyczą wszystkich członków rodziny. Jeśli rodzina decyduje się na taki krok, można zacząć od najprostszych rozwiązań - pozbycia się z domu kalorycznego jedzenia o niskiej wartości odżywczej, zaprzestania kupowania chipsów, słodczy, słodkich napojów a w zamian za to zapewnienie łatwego dostępu do różnych owoców i warzyw. Dobrze jest pozwolić dziecku uczestniczyć w wyborze zdrowych produktów podczas zakupów, planowania posiłków oraz ich przygotowaniu. We wdrażaniu nowych zachowań dzieci uzyskują lepsze rezultaty jeśli mogą obserwować ważne i znaczące dla nich osoby, przejawiające te zachowania - jest to tzw. modelowanie zachowań. Kiedy dziecko obserwuje jak rodzic ze smakiem je warzywa czy chętnie ćwiczy, jest duża szansa, że zrobi to samo. Przygotowując posiłek można opowiadać dziecku dlaczego wybieramy te, a nie inne produkty, i co sprawia, że są one dobre dla zdrowia człowieka.

### Taktyki, których należy unikać:

- *Stosowanie restrykcyjnych diet* - takie diety mogą prowadzić do niedoborów różnych składników odżywczych niezbędnych w okresie intensywnego rozwoju i wzrostu. Diety spowalniają również metabolizm i prowadzą często do odwrotnych do zamierzonych rezultatów. Przestrzeganie diet wiąże się również z koncentracją na jedzeniu, wadze i wyglądzie, potęgując zagrożenie wystąpienia zaburzeń odżywiania, spadku samooceny. Zamiast stosować radykalne diety, należy skupić się na stopniowym wprowadzaniu trwałych zmian w nawykach żywieniowych dziecka.
- *Całkowity zakaz jedzenia słodczy* - zabranianie ich spożywania może doprowadzić do paradoksalnych efektów - sprawić, że dziecko będzie bardziej pragnęło słodczy, bardziej o nie zabiegało i poszukiwało różnych sposobów ich zdobycia - w myśl znanego powiedzenia, że zakazany owoc smakuje najbardziej. W zamian za to należałoby spróbować przenieść uwagę dziecka na inne menu np. przekąski w postaci suszonych owoców, zmniejszyć ilość spożywanych słodczy, całkowicie z nich jednak nie rezygnując.
- *Traktowanie jedzenia jako nagrody czy pocieszenia* - jedzenie słodczy nie powinno stanowić nagrody za zjedzenie warzyw czy grzeczne zachowanie. Lepszym rozwiązaniem jest poświęcenie uwagi dziecku, spędzenie z nim czasu w ulubiony sposób.

- *Koncentracja na wadze i odchudzaniu* - problem nadwagi nie powinien być głównym tematem rozmów. Zamiast wygłaszania wykładów, podkreślania istoty odchudzania i przekonywania dziecka do utraty wagi, należy działać, modelując właściwe zachowania.

### **Strategie, które działają:**

- *Zmiana nawyków żywieniowych* - należy ją wprowadzać małymi krokami. Rozpocząć się powinna od uważnego czytania etykiet kupowanych produktów.
- *Przeorganizowanie dostępności jedzenia* - zamiast słodczy i niezdrowych przekąsek w miejscach łatwo dostępnych dla dziecka warto zostawiać świeże owoce i wodę.
- *Zmiana sposobów przyrządzania posiłków* - jak najczęstsze zastępowanie potraw smażonych gotowanymi, pieczonymi lub duszonymi. Ograniczanie używania soli i cukru w kuchni, a w zamian stosowanie różnych przypraw.
- *Odpowiednia atmosfera podczas posiłków* - stałe godziny posiłków, pamiętanie o spożywaniu śniadania. Dbanie o przyjemną atmosferę podczas wspólnego jedzenia, bez pośpiechu i stresu.
- *Zwiększenie aktywności fizycznej* - chodzi nie tylko o uprawianie sportu, ale również o ogólną ilość ruchu w ciągu dnia. Zmiany można zacząć np. od krótkiego spaceru do sklepu zamiast jazdy samochodem, organizowania wspólnych wypadów rowerowych, gry w badminton, włączenia dziecka do wykonywania obowiązków domowych np. wyprowadzenia psa na spacer. W ramach zajęć sportowych dobrze jest proponować dziecku takie, które sprawiają mu frajdę. Aktywność fizyczna nie powinna być karą.
- *Zmiana stylu życia* - warto zwrócić uwagę, jak dziecko spędza wolny czas. Wiele godzin przed tabletem lub telewizorem może sprzyjać nadwadze, podobnie jak niedobór snu. Należy zadbać o prawidłową ilość snu dziecka, wynoszącą co najmniej 7-8 godzin, zachęcać je do angażowania się w różne formy aktywności, rozwijania zainteresowań - dzięki temu koncentracja dziecka na jedzeniu będzie mniejsza.

### **Wsparcie psychologiczne dziecka z nadwagą**

Sposób mówienia rodziców o wadze i wyglądzie dziecka oraz wypowiedzi innych osób z jego otoczenia mają istotne znaczenie - kształtują samoocenę dziecka. Należy więc uczyć dziecko patrzenia na siebie przez pryzmat czegoś więcej niż tylko masa ciała i wygląd - powinno ono uwzględniać w ocenie samego siebie również inne dziedziny i aspekty życia. Nie wolno krytykować dziecka za to, ile waży i jak radzi sobie z jedzeniem. Złość, wstyd i poczucie winy nie pomogą mu w osiągnięciu właściwej wagi. Stygmatyzacja dziecka może sprawić, że będzie ono w przyszłości spoglądało na siebie, myśląc: "jestem gruby, to znaczy słaby, gorszy, nieatrakcyjny". Wskazane jest okazywanie dziecku zrozumienia i wsparcia w trudnych chwilach, rozmawianie o wszystkim, co je nurtuje, modelowanie jego podejścia do życia wpływającego z akceptacji samego siebie i troski o swoje zdrowie i ciało.