

Kis Gömböcök

A túlsúly mára népbetegséggé vált. A gyermekek és a szülők mégsem teljesen tehetetlenek, ha tudatában vannak a prevenciónak, amit már az első szilárd étellel megkezdhetnek.

A kis dundi babák az első hónapokban büszkeséggel töltik el szüleiket. Az anya örül, hogy van elég teje, minek következtében szépen gyarapszik a kiseded. De már ebben az apró korban is hibás az összehasonlítgatás. Különösen az első életévben ugyanis - és leginkább a szoptatott babák - jelentős különbségeket mutatnak. Simon féléves korában tíz kilót nyomott, térdei alig látszottak a husi mögött. A vele egyidős Maria azonban mindössze hat kilogramm volt, egy nagyon aktív, és egészséges kislány. Ma, három évesen mindketten normál súlyúak, egészséges és eleven gyermekek.

Eddig rendben. Hagyjuk most az első életévben jelentkező örökölt testsúlykülönbségeket! Beszéljünk inkább arról, hogy a kisgyermekek körében egyre gyakoribb a túlsúly, ami nagyon aggasztó. A zürichi Svájci Műszaki Főiskola legújabb tanulmánya szerint a 6-12 évesek 22-34%-a túlsúlyos. "A túlsúly és az elhízás a leggyakoribb krónikus betegségek a gyermek- és fiatalkorban", állapította meg a WHO. Túlsúlyról akkor beszélünk, ha a gyermek testtömeg indexe (BMI-Body Mass Index) 90% fölött van. 97% fölötti értéknél van szó elhízásról.

Sültkrumpli

Az okokat keresve hamar eljutunk a zsíros ételekhez és a mozgásszegény életmódhoz. A túlsúly hajlama jöllehet öröklött, mégis az életmód és a társadalmi közeg az, ami leginkább meghatározó.

A zsír hatalmas mennyiségben áll rendelkezésünkre, a zsíros ételek lényegesen olcsóbbak, mint az egészséges zöldség- és gyümölcsfélék. A szénhidrát és zsír kombinációi a különböző édességekben és a csipszben kalóriabombákat alkotnak, melyek a természetben ilyen formában nem fordulnak elő, mellékesen megjegyzem, még ízlenek is nekünk.

Életmódunk megváltozott. Sokkal kevesebbet mozgunk, mint ezelőtt húsz évvel. Már a kisbabák is órákat töltenek a gyermekülésben, ahelyett, hogy szabadon kúsznának - másznának a takarón. Hiába tették meg a kis totyogók az első lépéseiket, nem próbálhatják ki a szabadban újonnan megszerzett tudásukat. Túl veszélyes! A mama inkább a játszótérre megy, ami sokkal inkább való a felnőtteknek, mint az élményekre éhes kisgyermekeknek. Ha a kis Lisa túl magasra mászik a mászókan, rögtön jön a nagy, és aggodalmaskodón kiált: "Azonnal tessék onnan lejönni!" Össze sem lehet hasonlítani mindezt a régi időkkel, amikor a kicsik vakmerően fára másztak. Nem csoda tehát, hogy a mai gyerekek sokkal rosszabban teljesítenek a mozgásos tesztekben.

A hiányzó kinti

szabadteret izgalmas virtuális benti-világgal próbáljuk helyettesíteni. Már az egészen kicsik is órákat ülnek a TV előtt, és hihetetlen ügyesen kezelik a számítógép-egeret. Több tanulmány is utalt már a televízió és a túlsúly kapcsolatára. A gyermekek ugyanis szívesen nassolnak tévénézés közben.

A túlsúly nemcsak esztétikai probléma, a túlsúlyos gyermekek szenvednek, mert mozgásszerveik túl vannak terhelve, ezért gyakrabban éri őket baleset. A kövéreknek már gyermekkorban magasabb a vérzsír értékük, a szív-keringésrendszerük pedig már fiatal korban nagyon túlterhelt. Mind több kisgyermek betegszik meg cukorbetegséggel. A kövér gyermekek 80-85%-a egész életében küzd az elhízással.

A szoptatás megóvja a túlsúlytól

A túlsúly tehát egy fontos probléma. Megelőzésének lehetőségeiről jó, ha a szülők már az első szilárd étel bevezetésekor gondolkodnak. Ez azt jelenti, hogy a prevenciót már a békikorban el kell kezdeni, a kizárólag anyatejrel táplált kicsiknél természetesen nem. A szoptatás ugyanis több tanulmány szerint is véd a túlsúlytól.

Nincs okunk tehát arra, hogy a kereslet-kínálat csodálatos elvén alapuló tejképződés összhangját megzavarjuk. Az hiba lenne, ha egy kisbabát nem engednénk annyira ideig és olyan gyakran szopni, ahogyan szeretne. Az anyamellet ugyanis ebben az esetben nem érné elég inger ahhoz, hogy a kisbaba számára megfelelő mennyiségű anyatejet termeljen. Így a baba gyarapodása nem lenne optimális. A gyermek így már egészen korán megtanulná, hogy nem képes saját táplálékmenyiségét szabályozni. Ezzel pedig feleslegesen megzavaránk egy nagyon fontos ösztön működését.

Nem étkezési verseny

Egészséges gyermek és egészséges táplálékkínálat esetén ez az ösztön a lehető legjobban működik. Az első szilárd táplálék bevezetésének kényes időszakában különösen támogatnunk és védenünk kell ezt az ösztönt. Röviddel ezelőtt olvastam egy svájci szülőknek szóló magazinban megjelent cikket, amitől még a hajam is az égnek állt. Számtalan hamis tényre alapozva azt állította a cikk szerzője, hogy a kisbabának hat hónapos korában feltétlenül szilárd táplálékot kell kapnia, különben vashiány, magas koleszterinszint és további bajok lépnek fel nála. Abban egyetértek a szerzővel, hogy hat hónapos kortól a szülőknek rendszeresen, úgy hetente egyszer meg kell kóstoltatniuk a babával valamilyen pürét. De mit tesz a szülő, ha a gyermek azt visszautasítja? Füttyölve kisbabája ösztöneire, beletömi szájába a krumplicipürét? Hogyan tanulja meg akkor a gyermek a megfelelő étkezést, ha a szülők kezdetől át akarják venni az irányítást ezen a fontos területen?

Az első szilárd ételtől kezdve még néhány évig a mama és a papa felelősek csemetéjük táplálkozásáért. Erre az időszakra érvényes az az egyszerű szabály, hogy: a szülők határozzák meg, mi kerül az asztalra, és a gyerek azt, hogy ebből mit akar megenni.

Akinek a gyermekei már kinőttek a babakorból, tudják, hogy ez az alaptétel egyáltalán nem olyan egyszerű.

"Fúj!"- mondja hatévesünk, ha az asztalra spenót vagy zöldséges rizs kerül. Továbbra sem kényszerítjük arra, hogy megegye. Jó, egy kis falatot meg kell kóstolnia. Nem ritkán egészen finomnak találja a levest, ha eldöntötte, hogy csak eszik belőle pár kanálnyi. Ha azonban a kóstoló után sem jött meg a kedve, akkor kaphat egy szelet kenyeret és gyümölcsöt. Végülis a számtalan visszautasított étel ellenére teljesen egészségesen táplálkozik, tehát elkerültük az oly kellemetlen étkezés

körüli csatározást.

A papa futni jár

Az evés körüli harc averziókat ébreszt az egészséges táplálkozással szemben. Sokkal több sikert ígér, ha egészséges életmódot folytatunk, és gyermekeink ezt látják mintának. Itt van a szülők nagy esélye! Ha a papa inkább egy nagydarab húst eszik, sok szafttal (saláta nélkül), és mindenhová autóval megy, akkor a kis Maxtól sem várhatjuk el, hogy örömet lelje a zöldségekben és jókedvűen gyalogoljon a boltba.

Nem

arról van szó, hogy megfenyegetjük a gyermekünket, ha csokoládét nassol, hanem hogy a zöldség, a gyümölcs és társaik minden nap ott legyenek az asztalunkon. Akkor a kedvenc nassok, a virsli és a hamburger is szerepelhetnek, persze csak minimális mennyiségben az étlapunkon. Ha a gyerkőcök már kiskoruktól kezdve segíthetnek a főzésben, akkor nagy lelkesedéssel fedezik fel a táplálékokat. Ily módon kapcsolatba kerülnek az ételekkel és mellékesen megtanulják az egészséges táplálék elkészítést is.

Egy kerékpártúra a közeli tóhoz nagyon vonzó. Még inkább az, ha a papa futni megy, ahová magával viszi a babakocsiban a kisebb, biciklin pedig a nagyobb tesót.

Ha az egészséges táplálkozás és a sportos életmód már kisgyermek kortól a családi élet fontos alkotórészei, és a gyermekek maguk határozhatják meg étvágyukat és táplálékuk mennyiségét, akkor aligha lesz esélye a túlsúlynak.

WirbelWind 2004 május/június

Fordította: Somogyi Boglárka

Forrás: LLL