Kis Gömböcök

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

A kis dundi babák az elsõ hónapokban büszkeséggel töltik el szüleiket. Az anya örül, hogy van elég teje, minek következtében szépen gyarapszik a kisded. De már ebben az apró korban is hibás az összehasonlítgatás. Különösen az elsõ életévben ugyanis - és leginkább a szoptatott babák - jelentõs különbségeket mutatnak. Simon féléves korában tíz kilót nyomott, térdei alig látszottak a husi mögött. A vele egyidõs 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 elsõ
életévben jelentkezõ örökölt testsúlykülönbségeket! Beszéljünk inkább arról, hogy a kisgyermekek körében egyre gyakoribb a túlsúly, ami nagyon aggasztó. A zürichi Svájci Mûszaki Fõiskola 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 jóllehet öröklött, mégis az életmód és a társadalmi közeg az, ami leginkább meghatározó.

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

Életmódunk megváltozott. Sokkal kevesebbet mozgunk, mint ezelõtt húsz évvel. Már a kisbabák is órákat töltenek a gyermekülésben, ahelyett, hogy szabadon kúsznának - másznának a takarón. Hiába tették meg a kis totyogók az elsõ lépéseiket, nem próbálhatják ki a szabadban újonnan megszerzett tudásukat. Túl veszélyes! A mama inkább a játszótérre megy, ami sokkal inkább való a felnõtteknek, mint az élményekre éhes kisgyermekeknek. Ha a kis Lisa túl magasra mászik a mászókán, rögtön jön a nagyi, és aggodalmaskodón kiált: „Azonnal tessék onnan lejönni!"
Össze sem lehet hasonlítani mindezt a régi idõkkel, amikor a kicsik vakmerõen 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 elõtt, és hihetetlen ügyesen kezelik a számítógép-egeret. Több tanulmány is utalt már a televízió és a túlsúly kapcsolatára. A gyermekek ugyanis szívesen nassolnak tévézés közben.

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

A szoptatás megóv a túlsúlytól

A túlsúly tehát egy fontos probléma. Megelõzésének lehetõségeirõl jó, ha a szülõk már az elsõ szilárd étel bevezetésekor gondolkodnak. Ez azt jelenti, hogy a prevenciót már a bébikorban el kell kezdeni, a kizárólag anyatejjel 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 tejképzõdés összhangját megzavarjuk. Az hiba lenne, ha egy kisbabát nem engednénk annyi ideig és olyan gyakran szopni, ahogyan szeretne. Az anyamellet ugyanis ebben az esetben nem érné elég inger ahhoz, hogy a kisbaba számára megfelelõ mennyiségû anyatejet termeljen. Így a baba gyarapodása nem lenne optimális. A gyermek így már egészen korán megtanulná, hogy nem képes saját táplálékmennyiségét szabályozni. Ezzel pedig feleslegesen megzavarnánk egy nagyon fontos ösztön mûködését.

Nem étkezési verseny

Egészséges gyermek és egészséges táplálékkínálat esetén ez az ösztön a lehetõ legjobban mûködik. Az elsõ szilárd táplálék bevezetésének kényes idõszakában különösen támogatnunk és védenünk kell ezt az ösztönt. Röviddel ezelõtt olvastam egy svájci szülõknek szóló magazinban megjelent cikket, amitõl még a hajam is az égnek állt. Számtalan hamis tényre alapozva azt állította a cikk szerzõje, hogy a kisbabának hat hónapos korában feltétlenül szilárd táplálékot kell kapnia, különben vashiány, magas koleszterinszint és további bajok lépnek fel nála. Abban egyetértek a szerzõvel, hogy hat hónapos kortól a szülõknek rendszeresen, úgy hetente egyszer meg kell kóstoltatniuk a babával valamilyen pürét. De mit tesz a szülõ, ha a gyerkõc azt visszautasítja? Fütyülve kisbabája ösztöneire, beletömi szájába a krumplipürét? Hogyan tanulja meg akkor a gyermek a megfelelõ étkezést, ha a szülõk kezdettõl át akarják venni az irányítást ezen a fontos területen?

Az elsõ szilárd ételtõl kezdve még néhány évig a mama és a papa felelõsek csemetéjük táplálkozásáért. Erre az idõszakra érvényes az az egyszerû szabály, hogy: a szülõk határozzák meg, mi kerül az asztalra, és a gyerek azt, hogy ebbõl mit akar megenni.

Akinek a gyermekei már kinõttek a babakorból, tudják, hogy ez az alaptétel egyáltalán nem olyan egyszerû. „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 belõle pár kanálnyit. 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 szülõk 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 örömét lelje a zöldségekben és jókedvûen gyalogoljon a boltba.

Nem
arról van szó, hogy megfenyegetjük a gyermekünket, ha csokoládét nassol, hanem hogy a zöldég, 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 gyerkõcök már kiskoruktól kezdve segíthetnek a fõzésben, 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