


*In the name of  
God*



## راهکارهای طلایی برای کاهش چاقی در کودکان






شروع اضافه وزن ۲۵-۱۳ و چاقی ۸ درصد در کشور گزارش شده است. 

✓ تا کنون بیش از ۴۰ بیماری جسمی و روانی، ناشی از چاقی شناسایی شده است.

✓ چاقی کودکان بزرگترین تهدید برای سلامت جسمی و مالی جوامع به شمار می رود.

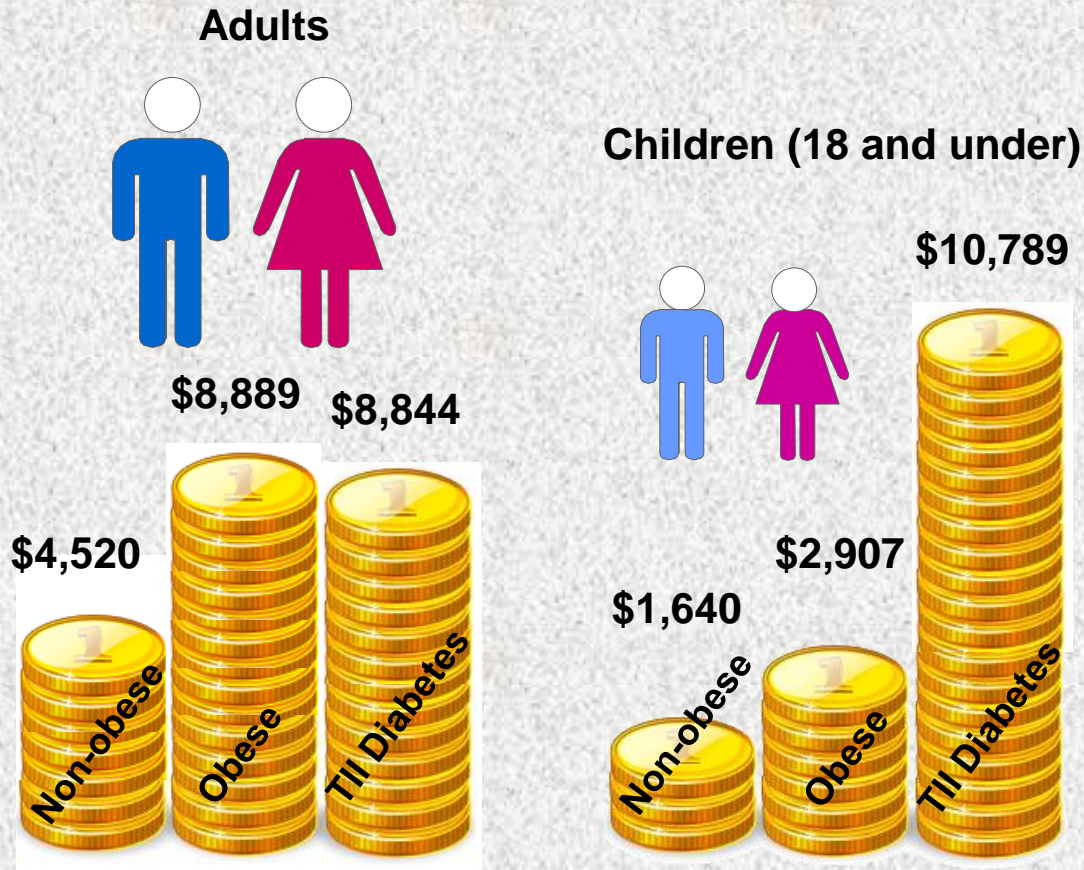
✓ سالانه بین ۱۰-۲٪ کل بودجه بهداشتی درمانی کشورها برای مسائل مربوط به چاقی هزینه می شود.

بهبود وضعیت تغذیه کودکان در حال حاضر  
پیشگیری از بیماری های غیر واگیر در آینده  
کاهش هزینه های بهداشتی- درمانی کشور  
بهبود کارایی جسمی و رفتاری دانش آموزان  
کاهش هزینه های آموزشی

درمان چاقی کودکان 



# The Direct Financial Impact



# برنامه غذایی

## Daily calories

–2-3y.o. → 1,000 calories

–4-8y.o. → 1,200 (♀) and 1,400 (♂)

–9-13y.o. → 1,600 (♀) and 1,800 (♂)

•Traffic Light Diet

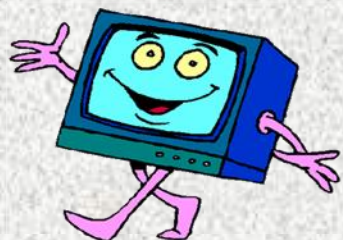




Watching  
television and  
playing computer  
games

تماشای تلویزیون و بازیهای کامپیوتری  
نه تنها بر روی سلامتی جسمی بلکه بر  
روی وضعیت تحصیلی و شخصیت  
اجتماعی نوجوان نیز تاثیر گذار است.





# کاهش فعالیت جسمی

❖ برای جلوگیری از کاهش فعالیت جسمی  
زمان تماشای تلویزیون یا بازیهای  
کامپیوتری به حداکثر 2 ساعت در روز  
محدود شود.



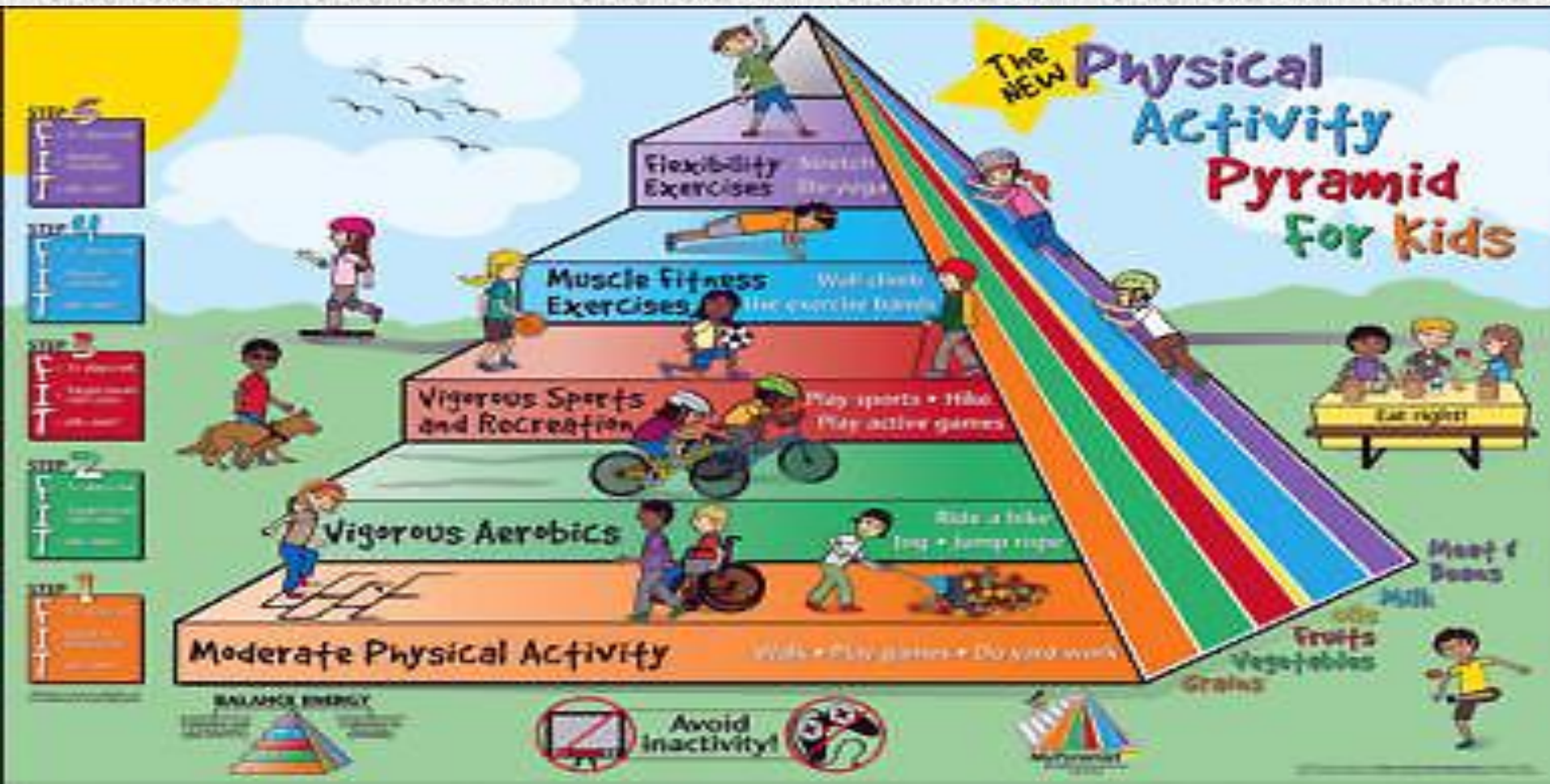
# Management





# فعالیت فیزیکی

30-60 minutes for 3-7 days/wk



## راهکارهای عملی

- تا حد امکان از دادن غذاهای آماده مانند ساندویچ، پیتزا، مرغ سوخاری و سیب زمینی سرخ کرده به کودکان خودداری کنیم و در صورت لزوم آنها را در منزل به روش سالمتری تهیه کنیم.
- همیشه در ساعت‌های مشخصی به فرزند خود غذا بدهیم.
- همیشه به کودکان در جای مشخصی غذا بدهیم.
- تا حد امکان به جای رفتن به رستوران، در منزل به کودک چاق خود غذا بدهیم.
- از غذا خوردن کودک خود همراه با تماشای تلویزیون جلوگیری کنیم.
- اجازه ندهیم فرزندمان بیشتر از 2 ساعت در شبانه روز تلویزیون تماشا کند یا با رایانه کار کند.
- همراه کودکان خود بازیهای شاد پُر جست و خیز انجام دهیم.
- وقتی کودک در غذا خوردن زیاده روی نمی‌کند، او را تشویق کنیم.
- برای تشویق یا جایزه دادن به کودکان شکلات، شیرینی و سایر تنقلات ندهیم.



## پیشنهادات :

### جهت توانمندسازی والدین:

حمایت تک تک اعضای خانواده از برنامه های مداخله ای برای تغییرات سبک زندگی

### کودکان چاق

به مادر کودک چاق، در مورد انتخاب مواد غذایی کم چرب، کم نمک، کم شیرین، نحوه

پخت، مقدار و نحوه سرو (بشقاب کوچک و چنگال) آموزش های لازم داده شود.

والدین برای خود و کودکان، در برنامه روزانه خود، برنامه ورزشی را بگنجانند و حداقل به

جای آسانسور از پله ها استفاده شود.

والدین باید در مورد زمان تماشای تلویزیون و بازی های نشسته برنامه قانونمندی داشته

باشند و جهت کنترل دقیق تر از راهکارهایی مانند تعویض مکان تلویزیون و کامپیوتر از

اتاق خواب کودک به فضای خانوادگی خانه بهره ببرند.



## جهت سازمان ها/ گروه های ذی نفع:

✓ توجه به آموزش تغذیه ازسنین دبستان

✓ شناسایی به موقع کودکان چاق در پایگاههای سنجش سلامت و ارجاع آنان به متخصصین و پیگیری

مستمر (همکاری بین بخشی آموزش و پرورش با مراکز بهداشتی)

✓ راه اندازی/برپایی بسیج همگانی به منظور ارتقا برنامه های پیشگیری و کنترل چاقی کودکان در جامعه

✓ حمایت همه جانبه آموزش و پرورش و مسئولین مدارس به خصوص مربیان بهداشت از خانواده کودکان

چاق در زمینه های اصلاح بوفه، برنامه نهار و فعالیت فیزیکی (انتخاب مربی ورزشی فعال و خلاق و

برنامه ریزی اجباری و دقیق برای انجام فعالیت های بدنی روزانه)ش

✓ حمایت صدا و سیما در جهت کنترل تبلیغات مواد غذایی ناسالم

✓ تدوین برنامه های انیمیشن در راستای تشویق به انتخاب غذاهای سالم، (با هدف حذف پیام

های منفی) و ساخت بازی های رایانه ای به همراه فعالیت بدنی

✓ حمایت شهرداری در جهت ایمن سازی بیشتر پارک ها، احداث جاده های امن مخصوص پیاده

روی و دوچرخه سواری (از نظر محیط و فضای اطراف و همچنین تجهیزات و وسایل ورزشی

موجود با توجه به گروه های سنی)

✓ برگزاری جشنواره های غذای سالم از تولید تا سفره در هر فصل

✓ مشارکت و حمایت مالی سازمان های ذی نفع برای اجرای مداخلات طولانی مدت تر

✓ موسسات تحقیقاتی و دانشگاهی به منظور انجام تحقیقات به منظور تدوین برنامه ها و مداخلات

جامع بومی برای پیشگیری و درمان چاقی کودکان

با تشکر از توجه شما

