

Líkamsímynd og sjálfsmat

Í samfélagi okkar er mikil áhersla lögð á útlit og líkamslögun. Hvatning og þrýstingur er að allir líkamar eigi að vera grannir og önnur líkamslögun þykir ekki eftirsóknarverð. Allir hafa sinn einstaka líkama og við erum öll mismunandi og þannig á það að vera. Börn sem falla ekki inn í þá ímynd sem er eftirsóknarverð í samfélaginu geta verið útsett fyrir áreitni og stríðni og fá oft neikvæðar athugasemdir. Þetta getur ýtt undir lágt sjálfsmat og vanlíðan. Neikvæðar athugasemdir innan fjölskyldu varðandi holda- far geta verið sérstaklega skaðlegar og haft slæm áhrif. Ungmennni sem hafa lágt sjálfsmat eru í meiri hættu á að þyngjast of mikið og þróa með sér óheilsusamlegt mataræði.

Hagnýt ráð fyrir líkamsímynd og sjálfstraust

Samþykktu barnið þitt eins og það er
Hjálpðu barninu þínu að líka vel við sjálf sig
Segðu barninu að þú elskir það
Bentu barninu reglulega á styrkleika þess og það sem það gerir vel
Hvettu barnið til að taka þátt í tómstundum sem því líkar og líður vel í
Ekki leggja áherslu á líkamlegt útlit
Ef barninu þínu er strítt þarf það á stuðningi þínum að halda. Taktu þér tíma í að tala við það
Hlustaðu á barnið þitt ef það upplifir vanlíðan
Gagnrýni er ekki uppbyggileg, forðastu að gagnrýna!

Frekari ráð og stuðningur

Til að fá frekari ráð eða stuðning þá getur þú leitað til:

Skólahjúkrunarfræðingsins
Heimilislæknis eða barnalæknis
Næringarfræðings
Heilsuskóla Barnaspítala Hringins

Heilsugæslan

Hagnýt ráð fyrir foreldra of þungra barna

*Þýðing frá European Association for the study of obesity (EASO)
Practical Guide for the Parents of overweight children*

Ofþyngd barna

Ofþyngd hjá börnum er stækkandi heilsuvandi hjá Evrópskum þjóðum. Meira en 20% barna eru yfir kjörþyngd. Barnið þitt er ekki eitt!

Ofþyngd stafar fyrst og fremst vegna breytinga í samfélaginu sem hafa leitt til minni hreyfingar og virkni, lélegra mataræði, minni svefn og jafnvel streitu og kvíða hjá börnum. Sumar fjölskyldur hafa erfðafræðilega tilhneigingu til að þróa með sér of mikla þyngdaraukningu.

Of mikil þyngdaraukning gerir lífið erfiðara: barnið getur haft skert úthald, skerta hreyfigetu, þarf að klæða sig öðruvísi og er í meiri hættu á að verða fyrir stríðni. Ofþyngd getur einnig leitt til heilsuvanda bæði til lengri og skemmri tíma, eins og hjarta- og æðasjúkdóma og sykursýki gerð 2.

Ofþyngd getur einnig haft áhrif á sjálfsmynd en slæm sjálfsmynd getur haft sálfélagslegar afleiðingar og haft áhrif á lífsgæði og geðheilsu.

Af þessum ástæðum er mjög mikilvægt að meðhöndla ofþyngd eins snemma og hægt er til að koma í veg fyrir alvarlegan heilsuvanda.





Veittu barninu stuðning og hrós

Það sem foreldrar þurfa að hafa til að hjálpa barni sínu sem lifir með ofþyngd/offitu er tími, áhugahvöft og seigla.

Barnið þarf á þér að halda meira en nokkru sinni fyrr til að fá aðstoð til að aðlagast heilbrigðum venjum og lífsháttum. Þú ert fyrirmynd barnsins þíns. Ef þú vilt fá aðstoð getur heilbrigðisstarfsfólk hjálpað ykkur við að skoða hvernig hægt er að breyta lífsvenjum og stuðla að auknu heilbrigði.

Að gera litlar breytingar getur breytt heilmiklu!

Á vaxtarskeiðinu þyngist barn venjulega um 3 kg á ári. Hjá börnum með ofþyngd er markmiðið ekki að léttast heldur að vaxa/hækka og vera áfram í sömu þyngd. Þannig mun barnið ekki léttast heldur „vaxa upp úr“ ofþyngdinni.

Fyrsta skrefið er að skoða hver er helsta orsök fyrir of mikilli þyngdaraukningu hjá barninu og finna út hvort og hvernig er hægt að breyta því sem hugsanlega orsakar vandann. Öll fjölskyldan þarf að taka þátt. Foreldrar gegna mikilvægu hlutverk við að stýra hegðun barna sinna, eins og umhverfinu heima fyrir. Þeir eru líka mikilvægar fyrirmyndir fyrir börnin sín.

Hegðun og lífsvenjur fela m.a. í sér ferðamáta, ástundun íþróttanna og tómskunda, kyrrsetu (sjónvarp, skjátíma, síma og tölvur), gæði fæðunnar sem er borðuð, magn og máltíðarmynstur.

Það er ekki alltaf auðvelt að breyta venjum.

Breytingar taka tíma. Það er gott að velja eitt eða tvö raunhæf verkefni í einu sem hægt er að viðhalda til langs tíma. Það þarf að gefa sér tíma og tækifæri til þess að ná markmiðum.

Að breyta litlu er mikið!

Hreyfing

Hreyfðu þig með gleði og ánægju

Líkamleg hreyfing hefur góð áhrif á andlega og líkamlega vellíðan. Hún hefur einnig góð áhrif á ýmsa þætti heilsunnar (hjartað, beinin, vöðva og fituvef líkamans).

Börn ættu að hreyfa sig að minnsta kosti 60 mínútur á dag og fullorðnir að minnsta kosti 30 mínútur (eða 3x 10 mín á dag) til að viðhalda góðri heilsu.

Hagnýt ráð fyrir hreyfingu

Hreyfðu þig með barninu þínu.

Leggðu til við barnið þitt, þrátt fyrir veðrið, að ganga eða hjóla í skólann.

Hvettu barnið til að vera í virkni utan skóla.

Stunda íþróttir eða tónlistarnám

Hjálpaðu barninu að finna íþrótt.

Skipuleggðu virkni með fjölskyldunni:

Göngutúra, hjólatúra, sundferðir, keilu, göngutúr með hundinn, skiði, skautar o.s.frv.

Byrjaðu rólega og auktu svo smátt og smátt ákefð og tíðni æfinga. Markmiðið ætti svo að verða að barnið stundi hreyfingu í 1 klukkutíma á dag.

Notið stigann í staðinn fyrir lyftuna.

Biddu barnið um að hjálpa til við heimilisstörf (t.d. taka til í herberginu sínu, fara út með ruslið, vaska upp o.s.frv.)

Sjónvarp og Tölvur

Barnið eyðir lítilli orku við að sitja fyrir framan sjónvarp eða tölvuskjá, og það getur leitt til þyngdaraukningar. Fyrir hvern klukkutíma sem varið er fyrir framan skjá á dag, getur barnið þitt bætt við sig 2-3 kg í viðbót við

eðlilega þyngdaraukningu árlega.

Við skjááhorf koma oft mikið af auglýsingum sem auglýsa mat sem inniheldur mikinn sykur og fitu sem hvetur það til að borða milli mála. Að borða fyrir framan skjá truflar eðlilega skynjun á seddu.

Að horfa á sjónvarp/tölvuskjá rétt fyrir háttatíma getur truflað svefngæði hjá barninu þínu.

Hagnýt ráð fyrir sjónvarps/ skjátíma:

Ein klukkustund á dag er nóg!

Settu upp skýrar reglur og skipulag fyrirfram varðandi skjátíma og leiki/prógrömm: Þú ákveður hvenær og hve miklum tíma barnið eyðir við skjáinn.

Forðastu að setja sjónvarp eða tölvu inn í herbergi barnsins

Hafðu matartíma án skjááhorfs/ snjallsímanotkunar og ekki ætti að borða fyrir framan skjá.



Næring

Að borða með ánægju

Boð og bönn varðandi mat geta valdið gremju og togstreitu innan fjölskyldu. Ekki er mælt með ströngu mataræði fyrir börn, það er ekki áhrifaríkt og getur snúist upp í andhverfu sína og í sumum tilfellum verið hættulegt.

Markmið fyrir alla fjölskylduna er að hafa næringarríkt mataræði með fjölbreytni og hollustu að leiðarljósi, reglulegt máltíðarmunstur og millibita.

Fyrir barnið er það hvatt til að hlusta á innri merki líkamans um svengd og seddu en einnig er það hvatt til að smakka nýjar fæðutegundir til að það fái fjölbreytta fæðu.



Ráð til að bæta mataræði

Næringarríkar máltíðir
5 skammtar á grænmeti og ávöxtum á dag

Vatn til drykkjar

Hlusta á merki líkamans um svengd og seddu til að ákveða magn matar

Borða næringarríkan morgunverð

Hollur millibiti samkvæmt þörfum

Fjölbreyttur matur í hverri máltíð þar sem allir þurfa að minnsta kosti að smakka.

Næringarríkar máltíðir

Til að búa til næringarríkan kvöldverð

Að minnsta kosti 1/3 hluti disksins ætti að vera grænmeti, eldað eða hrátt.

1/3 hluti disksins ætti að vera pasta, hrísgrjón, kartöflur eða annað úr heilkorni (heilhveiti, hýðishrísgrjón o.s.frv.)

1/4 hluti disksins ætti að vera kjöt, fiskur, egg, ostur, tofu, linsur, baunir o.s.frv.

Ein matskeið af olíu eða öðrum fitugjafa á mann í hverri máltíð.

Markmiðið: 5 skammtar af grænmeti og ávöxtum á dag.

Auktu smátt og smátt magn grænmetis og ávaxta. Til dæmis:

Morgunmatur: ávöxtur með eða út á morgunmat (ab mjólk, hafragraut, cheerios).

Hádegismatur: salat með matnum og ávöxtur sem desert

Millimál: ávöxtur eða grænmeti.

Kvöldmatur: ferskt/eldað grænmeti með matnum.

Einn skammtur af grænmeti eða ávöxtum samræmist stærð handar barnsins þíns.

Vatn og ósætir drykkir

Vatn er eini drykkurinn sem við getum ekki verið án. Til að slá á þorsta er best að drekka vatn, kolsýrt eða ókolsýrt. Gos, límonaði, íste og ávaxtaþykki innihalda hátt magn sykurs. Ávaxtasafar innihalda einnig sykurlu og ættu bar að vera „spari“.

Að stjórna skammtastærðum

Hungur þýðir að tími sé komin til að borða, en það segir ekki hversu mikið við eigum að borða. Fólk upplifir hungur á mismunandi hátt (tómur magi, þreyta, perringur o.s.frv.) Löngun í mat getur verið með eða án hungurs. Að vera mettur er tilfinning sem við upplifum þegar maginn er fullur. Þá hverfur tilfinning um hungur.

Hagnýt ráð fyrir skammtastærðir

Ekki láta barnið þitt klára af disknum ef það er ekki lengur svangt

Settu grænmeti fyrst á matardiskinn

Notaðu minni diska

Forðastu að setja matinn beint á borðið

Láttu barnið bíða í 5-10 mínútur eftir að það borðar fyrsta diskinn og spurðu svo hvort það sé enn svangt

Gefðu öllum litla skammta

Matur sem kemur í þökkum ætti að bera fram á disk í stað þess að borða úr pakknum

Hafðu umhverfið á matmálistímum notalegt t.d. með kertum, borðdúk, servéttum o.s.frv.

Borðið hægt til að hlusta á merki líkamans um svengd og seddu.

Samsetning máltíða

Finndu þinn eigin takt fyrir máltíðir og millimál og forðastu að borða á milli mála. Að borða eitthvað á morgnana leyfir okkur að dreifa orkunni yfir daginn og gefur okkur meira jafnvægi á orku og næringarinntökuna. Börn sem ekki geta borðað morgunmat geta borðað t.d. Kl. 9-10.





Millimál

Hagnýt ráð fyrir milli mál.

Barnið þarf eitt eða tvö milli mál en það fer eftir hversu mikið það hreyfir sig. Æskileg milli mál geta verið t.d.:

Grænmeti , ávextir (ferskir, eldaðir, þurrkaðir).

Mjólkurvörur (jógúrt, mjólk, ostur).

Kolvetni (gróft brauð, múslistykki, músli o.fl.)

Vatn

Sumt milli mál inniheldur mikið af falinni fitu og sykri (t.d. kex, kökur, snakk og súkkulaðistykki).

Eitt af þessu á dag er alveg nóg, en **ekkert er enn þá betra.**

Að borða milli mála.

Boð og bönn eða að láta barnið þitt finna til sektar hefur öfug áhrif. Reyndu í staðinn að hjálpa barninu að koma auga á hvað það er sem eykur líkurnar á að barninu langar að borða á milli mála (leiðist, sorgmætt, pirrað, að hafa mat fyrir framan sig í eldhúsinu osfrv)

Matarinnkaup

Auglýsingar og matarinnkaup

Það er mikið af auglýsingum sem er beint að fjölskyldum og sérstaklega börnum. Því miður eru upplýsingar ekki alltaf réttar eða nákvæmar. Mundu að lesa aftan á pakkann á matvörum og ræddu þetta málefni við barnið þitt.

Hagnýt ráð til að versla í matinn

Varastu tilboð sem bjóða þér meira en þú vilt/ þarft

Reyndu að skipuleggja verslunarferðir til að draga úr fjölda ferða í stórmarkaðinn

Gerðu innkaupalista

Forðastu að fara að versla með tóman maga

Hvettu barnið til að velja grænmeti og ávexti

Fjölbreytt mataræði

Fjölbreytt mataræði er mikilvægt til að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf. Kannski er einhver matur sem barninu þínu líkar ekki við. Mundu, að sumt þarf að smakka allt að 15 sinnum áður en barninu fer að líka maturinn. Hér er þolinmæði mikilvæg!

Hagnýt ráð til að auka fjölbreytni í mataræði

Hvettu barnið til að smakka fæðutegundir aftur og aftur

Hafðu liti á matardisknum

Leyfðu barninu þínu að taka þátt í matarinnkaupum og undirbúningi máltíða

Foreldrar eru fyrirmyndir. Vert þú fyrirmynd!

