

5 τρόποι που οδηγούν σ' έναν υγιεινό τρόπο ζωής



Ξέρετε ότι ...;

- ★ Σε εθνικές έρευνες διαπιστώθηκε ότι το συνδυασμένο επίπεδο υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στην Αυστραλία έχει υπερδιπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια.
- ★ Μια σημαντική μελέτη αποκάλυψε ότι ο αριθμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στη ΝΝΟ αυξήθηκε από το 1 στα 10 το 1985, σε 1 στα 4 παιδιά το 2004.
- ★ Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν πιθανότητα 25% - 50% να εξελιχθούν σε παχύσαρκους ενήλικες.

Ο πολυάσχολος τρόπος ζωής μας μπορεί να δυσχεραίνει την υγεία της οικογένειάς μας. Η βιασύνη προς και από το σχολείο και την εργασία μπορεί να μας εμποδίζει να βρούμε χρόνο για σωματική δραστηριότητα και υγιεινή διατροφή.

Μπορεί επίσης να μας γίνει συνήθεια να επιλέγουμε ανθυγιεινά σνακ και φαγητά από εστιατόρια έτοιμων φαγητών ή να περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μας μπροστά στην τηλεόραση ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Ωστόσο, αυτές οι επιλογές μπορεί να είναι επικίνδυνες για την υγεία μας και την υγεία των παιδιών μας – τόσο τώρα όσο και μακροπρόθεσμα.

Γ' αυτό είναι τόσο σημαντικό να σταματήσουμε, να σκεφτούμε και να πάρουμε μια συνειδητή απόφαση να ακολουθήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

συνεχίζεται στην πίσω σελίδα ►

Πώς να ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Γυμνάζεστε καθημερινά

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη, εξέλιξη και ευημερία των παιδιών και των εφήβων.

Τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε ημέρα, συμπεριλαμβάνοντας έντονες δραστηριότητες που τους κάνουν να «λαχανιάζουν».

Οι γονείς θα πρέπει να δίνουν το καλό παράδειγμα και να έχουν θετική στάση απέναντι στη δραστήρια ζωή.

Προτιμάτε να πίνετε νερό

Το νερό είναι ο καλύτερος τρόπος να ξεδιψάσετε – και δεν συνοδεύεται από την πρόσθετη ζάχαρη που θα βρείτε σε αναψυκτικά, χυμούς φρούτων και άλλα ζαχαρούχα ποτά.

Το γάλα μειωμένων λιπαρών είναι ένα θρεπτικό ποτό και πλούσια πηγή ασβεστίου για παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών.

Δίνετε στα παιδιά και στους εφήβους να φάνε ολόκληρα φρούτα, αντί να τους προσφέρετε χυμούς φρούτων που περιέχουν λιγότερες φυτικές ίνες.

Τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών βοηθά τα παιδιά και τους εφήβους να μεγαλώνουν και να αναπτύσσονται, ενισχύει τη ζωτικότητα τους και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο πολλών χρόνιων παθήσεων.

Στοχεύετε να τρώτε 2 μερίδες φρούτων και 5 μερίδες λαχανικών κάθε μέρα.

Έχετε διαθέσιμα φρέσκα φρούτα ως βολικό πρόχειρο φαγητό και προσπαθήστε να συμπεριλαμβάνετε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα.

Κλείστε την τηλεόραση ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και δραστηριοποιηθείτε

Η καθιστική ώρα ή ο χρόνος ακινησίας που ξοδεύουν τα παιδιά και οι έφηβοι βλέποντας τηλεόραση, σερφάροντας στο διαδίκτυο, παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή ή στις ηλεκτρονικές φορητές παιχνιδομηχανές έχει συνδεθεί με το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία.

Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν θα πρέπει να αφιερώνουν πάνω από 2 ώρες την ημέρα για διασκέδαση στη «μικρή οθόνη».

Προγραμματίστε μια σειρά δραστηρίων παιχνιδιών ή δραστηριοτήτων μέσα κι έξω από το σπίτι για τα παιδιά σας, ως εναλλακτικές λύσεις αντί να βλέπουν τηλεόραση ή να παίζουν στον υπολογιστή.

Τρώτε λιγότερα σνακ και κάνετε πιο υγιεινές επιλογές

Τα υγιεινά σνακ βοηθούν τα παιδιά και τους εφήβους να ικανοποιούν τις καθημερινές διατροφικές τους ανάγκες.

Τα σνακ από φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα μειωμένων λιπαρών και δημητριακά ολικής άλεσης είναι οι υγιεινότερες επιλογές.

Περιορίζετε τα σνακ που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή κορεσμένα λίπη – όπως τα πατατάκια, κέικ και σοκολάτα – που μπορεί να προκαλέσουν παχυσαρκία σε παιδιά.

Συμβουλές για γονείς

Οι επιλογές που κάνετε είναι ζωτικής σημασίας για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να είναι σωματικά δραστήρια. Αυτό μπορεί να σημαίνει αλλαγή στα είδη που αγοράζετε από το σουπερμάρκετ και στα σνακ που σερβίρετε, καθώς και στην εξεύρεση τρόπων για να δραστηριοποιήσετε τα παιδιά σας.

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να κάνουν υγιεινές επιλογές τροφών και να είναι σωματικά δραστήρια. Αυτό μπορεί να σημαίνει να τους δίνετε προτροπές, να ετοιμάζετε υγιεινά σνακ και γεύματα και να τους αγοράζετε «δραστήρια» δώρα, όπως ρόπαλα του κρίκετ, μπάλες ή σχοινάκι.
- Αποφεύγετε τη χρήση ανθυγιεινών τροφών ως «ανταμοιβές» για την καλή συμπεριφορά των παιδιών, δεδομένου ότι αυτό είναι πιθανό να τους γίνει συνήθεια και να αυξήσει την ελκυστικότητα τέτοιων τροφών.
- Το να κάνετε υγιεινές επιλογές δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να ανταμείβετε ή να φιλεύετε τα παιδιά. Επινοήστε κάποιες διασκεδαστικές, «δραστήριες» ανταμοιβές που δεν έχουν σχέση με τρόφιμα, όπως μια βόλτα με ποδήλατο με τη μαμά ή τον μπαμπά, ένα πρωί στην πισίνα ή μια επίσκεψη στο ζωολογικό κήπο.
- Τα παιδιά κάνουν αυτό που βλέπουν, γι' αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό να επιδεικνύετε υγιεινές συμπεριφορές. Αυτό μπορεί να είναι τόσο απλό όσο το να τρώτε μαζί σαν οικογένεια, να αφήνετε τα παιδιά να συμμετέχουν στην επιλογή και την προετοιμασία υγιεινών γευμάτων και να αφιερώνετε αρκετό χρόνο μαζί τους κάνοντας σωματικές δραστηριότητες.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, επισκεφθείτε το www.healthykids.nsw.gov.au