



راهنمای آموزشی

W-TP-۰۳۸ R۰۰

Page ۱ of ۶

بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

کم تحرکی و چاقی در کودکان و عوارض آن



آدرس: شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،

بیمارستان دنا

تلفن: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۱۱

فاکس: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۳۳



www.denahospital.com

W-TP-۰۳۸ R۰۰

Page ۶ of ۶



توجه به تغذیه عادات غذایی و فعالیت بدنی متناسب در سنین پیش دبستانی، نقش بسیار مهمی در کاهش شیوع چاقی در بزرگسالی خواهد داشت.

W-TP-۰۳۸ R۰۰

Page ۶ of ۶

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	کم تحرکی و چاقی در کودکان و عوارض آن
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر هوشداران
سمت	پزشک جراح
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۰
ناظر کیفی	م. برومند سوپروایزر ارتقاء سلامت
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان	

منابع:

برگرفته از مقالات علمی در اینترنت



متخصصان معتقدند حتی اگر مصرف لبنیات و سایر منابع کلسیم در کودکان کافی باشد، عدم تحرک بدنی و ورزش نکردن موجب می شود کلسیم کافی در بافت استخوانی تجمع نیابد و این اختلال احتمال ابتلا به پوکی استخوان را در آینده افزایش می دهد.

عادت های نادرست والدین و استفاده از فست فودها و غذاهای حاوی چربی های اشباع شده، علاوه بر چاقی کودک، کاهش جذب کلسیم را به دنبال دارد.

احتمال اینکه کودکان چاق در بزرگسالی نیز گرفتار چاقی شوند بسیار زیاد است. چاقی در کودکی منجر به آسیب مغزی، فشار خون و حملات قلبی نمی شود ولی در بزرگسالی عامل بسیاری از بیماری ها نظیر اختلالات کبدی، دیابت، فشار خون، کلسترول بالا خواهد بود.

چاقی در کودکی و نوجوانی اثرات روانی بسیاری در پی دارد. با توجه به عدم فعالیت بدنی، کودکان چاق به طور معمول دوستان زیادی ندارند و به همین علت از جامعه سنی طرد و در سنین نوجوانی دچار افسردگی می شوند. به منظور پیشگیری از چاقی کودکان، می بایست خوردن میوه، مغز و آب میوه های طبیعی را جایگزین تنقلات و نوشیدنی های صنعتی نمود.

البته تماشای تلویزیون در کودکان زیر ۲ سال، خوردن تنقلات پر کالری تا سن ۶ سال و نوشیدنی های صنعتی در کودکان زیر ۱۲ سال ممنوع می باشد.

به مادران توصیه می شود روزی ۲ ساعت کودکان خود را به پارک و محل بازی ببرند تا فعالیت بدنی مناسب را داشته باشند

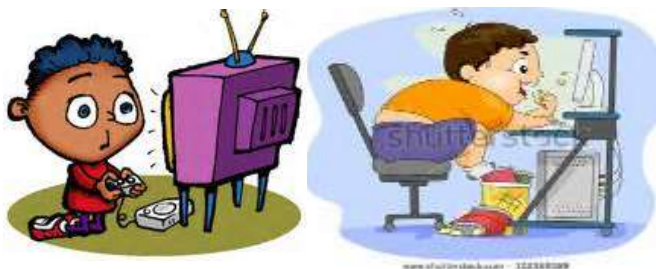
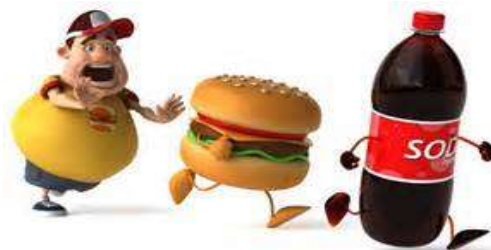


کم تحرکی مهم ترین عامل کاهش جذب کلسیم در کودکان است.

بر اساس بیانیه انجمن کودکان آمریکا، عدم دریافت کلسیم کافی در کودکان بالای ۸ سال موجب افزایش ابتلای آنها به پوکی استخوان در بزرگسالی می شود.



نوشیدن نوشابه های گازدار، تماشای زیاد تلویزیون، پرداختن زیاد به رایانه و بازی های رایانه ای و عدم انجام فعالیت های بدنی از عواملی است که منجر به کمبود کلسیم در کودکان و نوجوانان می شود.



هرم تحرک بدنی کودکان

