



موضوع:

مدیریت افزایش وزن در کودکان سندرم داون

استاد محترم:

سرکار خانم خدیجه خزائلی

دانشجو:

منا آزادی

مدیریت افزایش وزن در کودکان سندرم داون

نکاتی برای مدیریت وزن

چاقی و افزایش وزن در افراد مبتلا به سندرم داون شایع است.

افراد زیادی با سندرم داون هستند که با زندگی بسیار فعال و سالم از این چاقی جلوگیری می‌کنند. چاقی برای افراد مبتلا به سندرم داون اجتناب‌ناپذیر است و در هر فردی ممکن است اتفاق بیوفتد.

ممکن است عواملی وجود داشته باشد که در این افزایش وزن نقش داشته باشند مثل:

متابولیسم بدنی پایین

فعالیت بدنی کم

شرایط هورمونی مثل کم‌کاری تیروئید

برنامه‌ریزی‌های پایه‌ای



روش‌ها و مداخلات خاصی برای افراد مبتلا به سندرم داون در مورد کنترل وزن وجود ندارد. پیشگیری آسان‌تر از درمان است. اگر برای ایجاد یک سبک زندگی سالم از همان ابتدای کودکی برنامه‌ریزی شود بهتر از پیشگیری در سنین بزرگسالی است. یکی از موارد چشمگیر افزایش وزن افراد سندرم داون در سنین بزرگسالی و زمانی است که مستقل می‌شوند، با این حال، اگر ما به کودکان مبتلا به سندرم داون در درک زندگی سالم و لذت بردن از غذای سالم و ورزش از سنین پایین کمک کنیم، می‌توانیم عادات‌های همیشگی برای آن‌ها ایجاد کنیم که در تمام طول زندگی با خود به همراه داشته باشند. به این ترتیب افراد سندرم داون برای پیشگیری از افزایش وزن باید سبک زندگی و رژیم غذایی سالم داشته باشند. تلاش برای جلوگیری از افزایش وزن کودک آسان‌تر از کاهش وزن او است.

همه چیز رژیم غذایی نیست

از سنین کودکی گزینه‌های سالم برای آن‌ها تعریف کنید مثلاً استفاده از تنقلاتی که سالم هستند مثل میوه یا محصولات خانگی.

تلویزیونی مورد علاقه آنها هستند می‌تواند در جلب توجه کودک و تقلید کودک در ورزش کردن موثر باشد.



مستقل شدن و ترک خانه

ممکن است بعد از اینکه کودک به سن بزرگسالی رسید و مستقل شد افزایش وزن پیدا کند پس این نکته بسیار مهم است که برنامه ریزی‌ها برای مدیریت غذایی و زندگی سالم باید به حدی در سنین پایین‌تر فرد موثر باشند که تبدیل به عادت شود و حتی در زمان ترک منزل و مستقل شدن هم ادامه یابد تا از افزایش وزن جلوگیری کند.

شما والدین عزیز باید به کودک آموزش دهید که چه حجمی از غذا و مواد غذایی را استفاده کند تا سیر شود مثلاً از روش مدل‌سازی باید استفاده کنید به این صورت که از بشقاب یا کاسه با حجم کوچک یا متناسب با خوراک کودک استفاده کنید تا داخل آن غذا بخورد و با اتمام غذای داخل ظرف متوجه سیر شدن خود بشود. زمان صرف وعده‌های غذایی باید حتماً منظم باشد تا به تغذیه سالم کودک کمک کند.

ورزش

خیلی‌ها ورزش را دوست دارند و برخی افراد خیر. برخی از افراد ورزش کردن را فقط در باشگاه و مکان‌های ورزشی برای خود تعریف میکنند اما در حقیقت فعالیت مهم‌تر از مکانی است که در آن ورزش می‌کنید فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده اجتماعی می‌تواند مزایای ورزش را فراهم کند بدون اینکه کودک احساس خستگی کند. پیاده‌روی‌های منظم در هفته می‌تواند کمک کند تا کودک بدنی سالم داشته باشد. فعالیت‌های اجتماعی مانند رقص یا گروه‌های نمایشی می‌توانند انگیزه‌های خوبی برای افراد مبتلا به سندرم‌داون باشند. فیلم‌های ورزشی، مخصوصاً آنهایی که دارای بازیگر یا شخصیت



بعضی از والدین از نشانه‌های دیداری استفاده می‌کنند به اینصورت که مواد غذایی را به دو دسته سالم و ناسالم تقسیم می‌کنند سپس به دسته سالم رنگ سبز و به دسته ناسالم رنگ قرمز را اختصاص می‌دهند و از طریق نشانه‌گذاری مواد غذایی با برچسب قرمز و سبز کودک را برای مصرف مواد سالم هدایت می‌کنند.

به عنوان والدین کودک رفتارهایی که انجام می‌دهید فرزندتان آنها را می‌آموزد و از شما الگوبرداری می‌کند پس در خرید مواد غذایی هم باید دقت شود تا کودک در خرید مواد غذایی ناسالم از والدین خود الگو برداری نکند. با بزرگ شدن کودک او را در برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی، خرید مواد اولیه و تهیه وعده‌های غذایی مشارکت دهید این نکته بسیار مهم است که در خرید به کودک آزادی عمل ندهید و او را هدایت کنید.