

Doktor Anak Saya Gemuk



FAKTA pemakanan

Di negara ini, 7 daripada 10 individu berdepan dengan masalah kegemukan fungsi. Ia meletakkan Anjasta di tangga teratas di Asia.



Hidangkan lebih banyak sayur dan buah kepada anak-anak.



Kepentingan bersenam

Bantu anak memilih aktiviti yang diminati atau melibatkan diri dalam sebarang aktiviti di luar rumah yang mampu menarik minatnya. Aktiviti

akan kebimbangannya terhadap rupa dirinya itu. Anak obes yang mengalami kegemukan yang serius bukan saja memerlukan perhatian malah amat memerlukan sokongan serta galakan anda.

secara berkumpulan sering menjadi daya penarik untuk melibatkan diri secara aktif. Tubuhkan satu kumpulan mini sukan di kawasan perumahan anda. Selepas bersenam, tekankan keperluan aktiviti atau beriadah luar dan bagaimana semua ini dapat memberi kebaikan kepada kesihatan seperti menimbulkan rasa gembira, mengurangkan beral badan, melegakan stres dan meningkatkan sistem imun tubuh.



Bantu anak pilih aktiviti yang disukai.

Apa yang membimbangkan, ialah kanak-kanak yang ibu bapa atau adik-beradiknya yang lain gemuk, risiko untuk dirinya turut menjadi gemuk adalah tinggi.

Lebih menakutkan apabila kanak-kanak yang gemuk berpotensi untuk kekal obes apabila dewasa kelak. Obesiti ramai di kalangan ibu bapa yang tidak melihat obesiti sebagai satu masalah yang perlu ditangani segera. Secanggih bagi kanak-kanak yang gemuk disebabkan faktor pemakanan, peluang mereka untuk pulih lebih tinggi.

Persoalannya, bagaimana anda mengetahui sama ada anak anda obes atau pun tidak?

Setiap anak mempunyai kadar tumbesaran berbeza. Disebabkan itu, tidak mudah untuk memastikan sama ada anak anda membesar dengan sihat atau berdepan

masalah kegemukan. Sekiranya anda merasakan anak berada dalam kategori ini, berbincanglah dengan doktor bagi mendapatkan kepastian.

Doktor akan melihat dari sudut usia dan corak tumbesaran kanak-kanak tersebut bagi memastikan dia tidak mengalami masalah berat berlebihan. Begitu pun, tugas menilai berat badan kanak-kanak adalah sukar kerana tumbesaran mereka sukar untuk diramal. Contohnya, adalah normal bagi budak lelaki yang mengalami peningkatan berat badan dengan pesat dan kemudian baru diikuti dengan peningkatan ketinggian.

Apakah yang boleh dilakukan sekiranya anak saya terlalu gemuk atau obes?

Libatkan seluruh ahli keluarga dalam mengamalkan pemakanan sihat dan aktiviti fizikal.



Kini ramai bayi yang dilahirkan lebih daripada empat kg.

Amalan pemakanan sihat

Beli dan hidangkan lebih banyak buah serta sayur-sayuran (jenis segar, buah-buahan dalam tin, buah kering mahupun jenis beku). Berikan pilihan kepada anak untuk membuat keputusan bila membeli keperluan dapur.

Anda juga boleh memikirkan pelbagai cara untuk menarik mereka menikmati buah-buahan seperti membuat agar-agar campuran buah-buahan segar, 'sherbet' buah mangga, 'shake' buah pisang, ais krim buah-buahan atau penkek buah serta ros buah-buahan.

Kurangkan minuman manis dan snek berk kalori tinggi seperti kentang goreng, biskut dan gorengan. Sebaliknya, berikan kekacang, buah-buahan kering, emping jagung, kuaci dan sebagainya. Pastikan anda bersarapan setiap hari yang merupakan masa makan terpenting dalam sehari.

Kepimpinan melalui teladan

Amalkan satu peraturan di kalangan keluarga anda. Misalnya menggunakan telefon, menonton televisyen atau bermain komputer sewaktu makan adalah tabiat yang kurang bijak. Ia menjadikan kita tidak fokus terhadap kuantiti diambil yang kemungkinan besar menyebabkan kita makan dengan banyak.

Pertelingkahan ibu bapa

Sama ada anda mahu percaya atau pun tidak, ibu bapa yang sering bertengkar di hadapan anak-anak menjadi salah

tertekan dan makan menjadi kaedah paling mudah menghilangkan kerunsingan diri. Kajian membuktikan ibu bapa yang suka bertengkar di hadapan anak akan memberikan impak negatif pada emosi dan ini mendorong mereka melakukan perkara yang tidak sihat.

Melihat kelemahan diri

Saiz badan bukan perkara penting untuk berjaya dalam hidup. Ambil segala peluang yang ada dan berazamalah untuk mengubah imej diri kepada lebih positif untuk membina keyakinan diri. Pada masa sama, galakan positif amat penting untuk melibatkan diri dalam sebarang aktiviti lasak atau pun riadah sehingga anak boleh menjadikannya sebagai gaya hidup mereka.

Makan bila tertekan

Sebenarnya, cara positif untuk mengendalik stres ialah dengan menggunakan kaedah mengalihkan rasa tertekan kepada melakukan satu aktiviti seperti berjoging, mendengar muzik, membaca al-Quran atau melihat keindahan alam sekitar yang telah dianugerahkan kepada kita. Cara ini akan membuat anak melihat dan meneladani

teladan kita. Tidak semestinya makan untuk menyelesaikan masalah.

Makan secara tertib

Mengunyah makan dengan perlahan-lahan adalah satu cara yang amat berkesan dalam mengawal nafsu makan. Ini kerana perut mengambil masa untuk menghantar isyarat yang

kita sudah kenyang selepas lebih kurang 20 minit kita menikmati hidangan. Dengan secara tertib dan tidak gopoh berbantu proses penghadaman dan mengurangkan rasa pedih ulu hati serta rasa kembung selepas makan. Didik dan latih anak makan dengan tertib serta kunyah perlahan-lahan sebelum menelan makanan.

FAKTA

- Statistik pada tahun 2010 mencatatkan, kanak-kanak Mexico paling gemuk di dunia! Kepelbagaian makanan (seperti sandwich besar), taco, tortilla dan torta (jenis sandwich besar), yang secara umumnya diberi nama 'Vitamin T' kerana menyebabkan kanak-kanak di negara ini berada di tangga teratas dalam carta obesiti dunia dengan BMI melebihi 30.
- Sekitar 15 peratus kanak-kanak di negara ini dikategorikan sebagai gemuk. Itu statistik lebih tiga tahun lepas. Peratus kanak-kanak yang berusia enam tahun ke atas lebih tinggi berbanding umur mencatatkan peningkatan.
- Kanak-kanak gemuk berpotensi untuk terdedah kepada pelbagai penyakit seperti kencing manis, darah tinggi dan masalah sendi. Selain itu, mereka turut berhadapan dengan masalah psikologi kerana diejek oleh teman-teman di sekolah.
- Masalah obesiti di semua peringkat usia semakin bertambah, sekarang ini pun ramai bayi yang dilahirkan besar melebihi empat kilogram.
- Secara purata kanak-kanak di Amerika Syarikat (AS) menghabiskan masa kira-kira 24 jam setiap minggu dengan menonton televisyen. Jadi bukanlah mengajuk apabila sekurang-kurangnya satu daripada lima kanak-kanaknya mengalami masalah berat badan berlebihan atau kegemukan dan ia meningkat dari semasa ke semasa.
- Malah sejak dua dekad lalu, jumlah ini telah meningkat kepada lebih 50 peratus, dengan kanak-kanak yang mengalami berat badan terlampau berlebihan meningkat hampir dua kali ganda.
- Lu Zhihao yang berusia tiga tahun memiliki berat badan 60 kg, lima kali berat daripada kanak-kanak seusia dengannya. Dia berdepan normal dengan berat badan hanya 2.6kg. Namun menjelang usianya tiga bulan nafsu memuncak menjadi sukar dikawal.



Kurangkan minuman manis dan snek berk kalori tinggi.