



Version en grec

Η παιδική παχυσαρκία

Προστατεύετε το παιδί σας από τον κίνδυνο της παχυσαρκίας

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 25 ετών, το ποσοστό παχυσαρκίας στα παιδιά και στους νέους σχεδόν τριπλασιάστηκε στον Καναδά. Αυτό αποτελεί ένα ανησυχητικό στατιστικό στοιχείο, δεδομένου ότι το υπερβολικό βάρος έχει πολλές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών.

Το ξέρατε ;

Η υπερκατανάλωση αναψυκτικών συνδέεται με την παχυσαρκία στα παιδιά.

Για να βοηθήσετε τα παιδιά να διατηρήσουν έναν υγιές βάρος, ο Οδηγός διατροφής του Καναδά προτείνει να περιοριστεί η κατανάλωση αναψυκτικών και άλλων ζαχαρούχων ποτών. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ξεδιψάσουν με νερό.

Στα παιδιά, μια υπερβολική αύξηση βάρους είναι επικίνδυνη καθώς διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν προβλήματα υγείας κατά την παιδική τους ηλικία, αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Για παράδειγμα:

Η σωματική υγεία

- ❖ Η υπέρταση ή η καρδιακή νόσο.
- ❖ Ο διαβήτης τύπου 2.
- ❖ Η άπνοια ύπνου και άλλα αναπνευστικά προβλήματα.
- ❖ Η ανώμαλη ή η διακοπή της λειτουργίας εμμηνορροϊκού κύκλου.
- ❖ Τα προβλήματα στα οστά και τις αρθρώσεις.
- ❖ Τα προβλήματα με την ισορροπία .

Η συναισθηματική υγεία

- ❖ Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η αρνητική αντίληψη για το σώμα.
- ❖ Η κατάθλιψη.

Η κοινωνική υγεία

- ❖ Να αισθάνεται ότι τον κρίνουν οι άλλοι.
- ❖ Να είναι στόχος γελοιοποίησης ή εκφοβισμού.

Είναι πιθανό ότι τα προβλήματα βάρους που αναπτύσσονται στην παιδική ηλικία, θα συνεχίσουν στην ενηλικίωση. Η πιθανότητα για έναν παχύσαρκο έφηβο να παραμείνει παχύσαρκος ως ενήλικας είναι 80%.

Βοηθήστε το παιδί σας να διατηρήσει ένα υγιές βάρος – Συμβουλές προς τους γονείς

Βοηθήστε το παιδί σας να τρώει υγιεινά

Ακολουθώντας τον Οδηγό διατροφής του Καναδά, η οικογένειά σας θα είναι σε θέση να ικανοποιήσει τις διατροφικές και ενεργειακές ανάγκες του παιδιού. Ως γονέας, να είστε παράδειγμα για το παιδί σας υιοθετώντας μια υγιεινή διατροφή. Ξεκινήστε τρώγοντας τα γεύματα οικογενειακά, όσο το δυνατόν συχνότερα.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να γυμνάζεται

- ❖ Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να γυμνάζονται τουλάχιστον 60 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει το περπάτημα από και προς το σχολείο, την πρακτική ενός αθλήματος ή τη ποδηλασία. Να στηρίζετε το παιδί σας κάνοντας κί'εσεις γυμναστική.
- ❖ Φροντίστε να ενσωματώσετε τη γυμναστική στην καθημερινή σας ρουτίνα, ώστε να ενθαρρύνετε το παιδί να σας συνοδεύει. Πολύ σημαντικό επίσης είναι να μειωθεί ο χρόνος που το παιδί σας

περνάει σε καθιστικές δραστηριότητες. Να μην τον αφήσετε να παρακολουθεί τηλεόραση, να παίζει με ηλεκτρονικά παιχνίδια ή να σερφάρει στο διαδίκτυο πάνω από δύο ώρες την ημέρα.

Πως εξηγείται η αύξηση της παχυσαρκίας ;

Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην αύξηση του ποσοστού υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας των παιδιών στον Καναδά. Οι συνθήκες που επικρατούν στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα έχουν μια μεγάλη επιρροή στις ατομικές συνήθειες διατροφής και στη σωματική άσκηση.

Τι μπορεί να κάνει η οικογένειά μου ;

Ανακαλύψτε τις διάφορες ευκαιρίες που παρέχονται στην κοινότητά σας για να βοηθήσει την οικογένειά σας να παραμείνει υγιείς.

- ❖ Υπάρχουν μονοπάτια για ποδηλασία κοντά στο σπίτι ;
- ❖ Υπάρχουν καταστήματα υγιεινής διατροφής στη γειτονιά ;
- ❖ Ποια είναι τα κοινοτικά προγράμματα που προσφέρονται κατά τη διάρκεια της χρονιάς ;
- ❖ Να βοηθήσετε τα παιδιά σας να συμμετέχουν μαθαίνοντας τους πως να διαλέγουν τα τρόφιμα και να διαβάζουν το πίνακα διατροφικής αξίας [tableau de la valeur nutritive](#).

Η υγιεινή διατροφή συμβαδίζει με τη σωματική εξάσκηση. Στο επόμενο πικνίκ σας, να πάρετε μαζί σας

ένα Frisbee ή μια μπάλα ποδοσφαίρου! Για ιδέες σχετικά με τη σωματική εξάσκηση για την οικογένεια, να συμβουλευθείτε τον Οδηγό φυσικής δραστηριότητας για τις οικογένειες [Guide d'activité physique canadien pour les familles](#).

- ❖ Να έχετε πάντα στο ψυγείο σας, προϊόντα που ανήκουν στις 4 ομάδες του Οδηγού διατροφής του Καναδά [Guide alimentaire canadien](#).
- ❖ Να καταναλώσετε τα τρόφιμα που αγοράζετε. Ξεκινήστε κάνοντας σοφές επιλογές τροφίμων [des choix alimentaires judicieux à l'épicerie](#).

Οι σύνδεσμοι προς το « Πίνακα διατροφικής αξίας » και το « Οδηγό διατροφής του Καναδά » καθώς και άλλες πληροφορίες που αναφέρονται εδώ μπορούν να βρεθούν εύκολα στην ψηφιακή έκδοση αυτού του εγγράφου, στη διεύθυνση <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/obesite-juvenile/>

Ce document est disponible en français, anglais, chinois, espagnol, créole haïtien, portugais, roumain, russe, vietnamien, hindi, urdu, pendjabi, tamoul, grec, italien, dari (farsi) et arabe.

This document is available in French, English, Chinese, Spanish, Haitian Creole, Portuguese, Romanian, Russian, Vietnamese, Hindi, Urdu, Punjabi, Tamil, Greek, Italian, Dari (Farsi) and Arabic.

Le présent document d'information est une réalisation d'ACCÉSSS. Il est le fruit d'une traduction d'un document original du Gouvernement du Canada sur le diabète juvénile — document tiré du site « Canadiens en santé » : <http://canadiensensante.gc.ca/enfants>.

La traduction en quinze langues du document original du Gouvernement du Canada aux fins des dépliants, ainsi que la production et l'impression ont été réalisées grâce à la participation financière de Santé Canada.

This informative document is produced by ACCÉSSS and is translated from an original Government of Canada document on juvenile diabetes --taken from the website <http://healthycanadians.gc.ca/kids/>

Translation of the original Government of Canada document into fifteen languages for its use in these leaflets, as well as their production and printing, were possible thanks to the financial support of Health Canada.



ACCÉSSS — Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

www.accesss.net