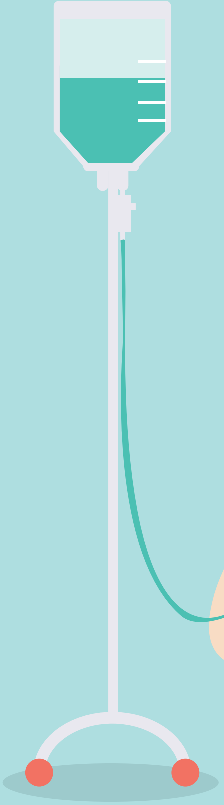
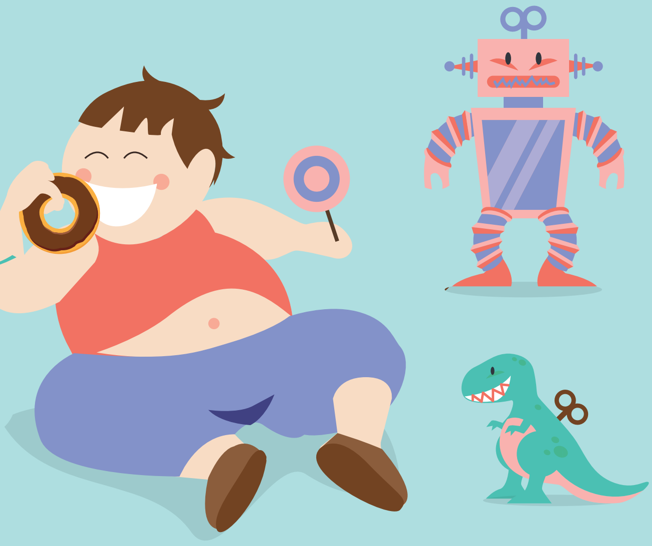
เด็กอ้วน น่ารักแน่หรือ!

สสส

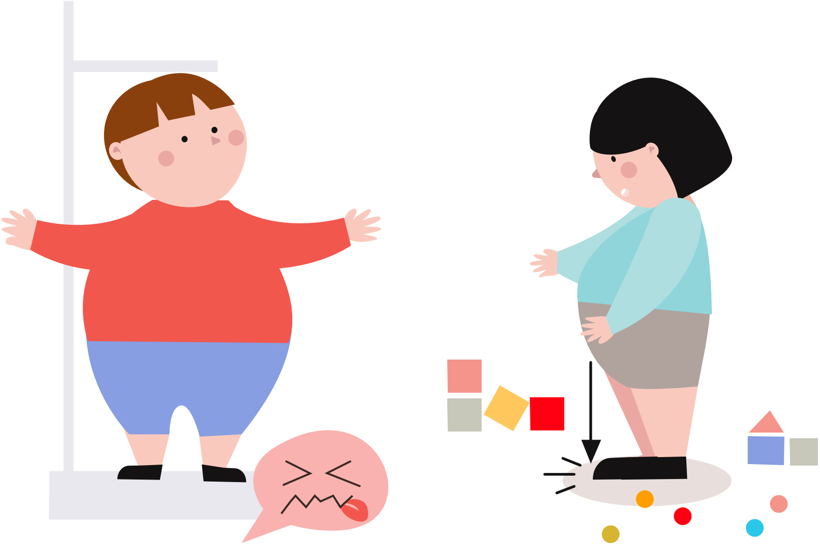
เด็กอ้วน
น่ารักแน่หรือ !



เด็กอ้วนจ้ำม่ำช่วงปฐมวัยคงดูน่ารัก แต่รู้ไหมว่า ในความน่ารักนั้นมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เพราะ รูปร่างตุ้ยนุ้ยของเด็กที่เกิดจากไขมันสะสม ในร่างกาย อาจนำโรคมาสู่เด็กได้ จึงไม่ควร นิ่งนอนใจว่าเด็กโตขึ้นจะผอมลงเอง และหาก ปล่อยให้เด็กอ้วนมากขึ้น เด็กอาจต้องเผชิญกับ ปัญหาสุขภาพในระยะยาว



หุ่นแบบไหน เรียกว่า เด็กอ้วน !



- ถ้าเด็กยืนตัวตรง ก้มหน้าแล้วไม่เห็นปลายเท้า แปลว่า ท้วมแล้ว
- ลองชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง เปรียบเทียบตามเกณฑ์ ถ้าน้ำหนักเกินไปมาก แปลว่า อ้วน

ตัวอย่าง เกณฑ์น้ำหนักมาตรฐาน !

อายุ 7-9 ขวบ

ควรสูง 115-125 ซม. หนัก 22-26 กก.

อายุ 10-12 ขวบ

ควรสูง 130-140 ซม. หนัก 28-32 กก.

เด็กอ้วน เสี่ยง เจอโรคภัย !

ความอ้วนเป็นต้นตอ
ของโรคภัยต่างๆ เหล่านี้

1

โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคหัวใจหรือกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

2

โรคระบบทางเดินหายใจ
เพราะไขมันสะสมรอบทางเดินหายใจ เสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

3

โรคกระดูกและข้อต่อ
น้ำหนักตัวกดกระดูกและข้อต่อต่างๆ ทำให้ปวดหลัง ขาโก่งหรือปวดข้อ

4

โรคระบบทางเดินอาหารและโรคตับ เช่น ไขมันพอกตับ มะเร็งตับ นิ่วในถุงน้ำดี

5

โรคผิวหนังผิดปกติ เช่น ผิวหนาดำคล้ำที่รักแร้ คอ และขาหนีบ เพราะเกิดจากผิวหนังเสียดสีกัน

6

โรคมะเร็ง เช่น มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก มะเร็งตับอ่อน เป็นต้น

7

กลุ่มอาการเมตาบอลิก เช่น ภาวะอ้วนลงพุง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

8

โรคซึมเศร้าหรือเครียด ไม่กล้าแสดงออก เพราะไม่มั่นใจรูปลักษณ์ของตัวเอง หรือถูกเพื่อนล้อ

9

โรคอ้วน ความเสี่ยงต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่โรคอ้วน

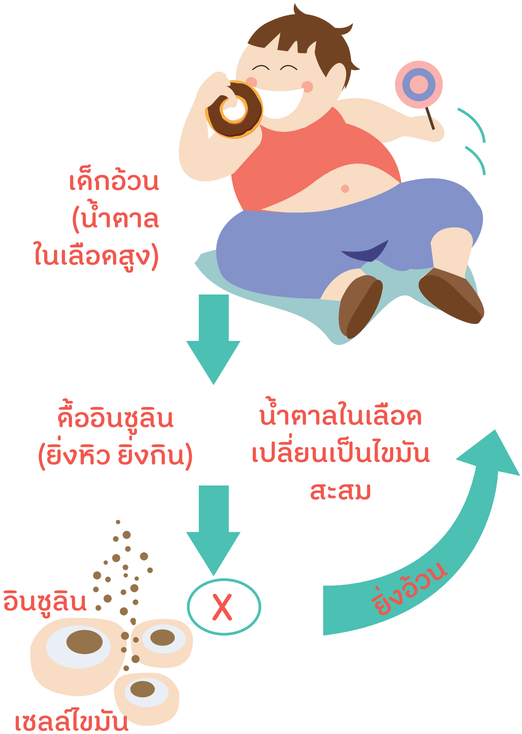
เรื่องจริงของเด็กอ้วน !

น้ำตาลทำให้อ้วน

นอกเหนือจากอาหารไขมันสูงแล้ว ความอ้วน มักมีสาเหตุมาจากการกินน้ำตาลมากเกินความต้องการของร่างกาย เพราะเมื่อร่างกายดึงพลังงานจากน้ำตาลไปใช้ไม่หมด ก็จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมอยู่ในร่างกาย และเมื่อมีปริมาณสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงทำให้อ้วน โดยน้ำตาลในที่นี้แฝงตัวอยู่ในอาหารหลายประเภท อาทิ ข้าว ขนมปังและเบเกอรี่ เครื่องดื่ม ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

เด็กอ้วนทำไมยิ่งอ้วน

ปกติตับอ่อนจะหลั่งอินซูลินเพื่อปรับระดับน้ำตาลให้สมดุลแล้วส่งไปยังเซลล์ต่างๆ แต่ในเด็กอ้วนที่มักกินเก่งและชอบอาหารหวาน จะมีน้ำตาลในเลือดสูงเกือบตลอดเวลา ทำให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน น้ำตาลในเลือดไม่สามารถกระจายไปยังเซลล์ต่างๆ แล้วสะสมเป็นไขมัน รวมถึงภาวะดื้ออินซูลินยังทำให้ความอยากอาหารไม่ลดลง เด็กจึงยิ่งกินยิ่งน้ำหนักเพิ่ม เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและเบาหวาน

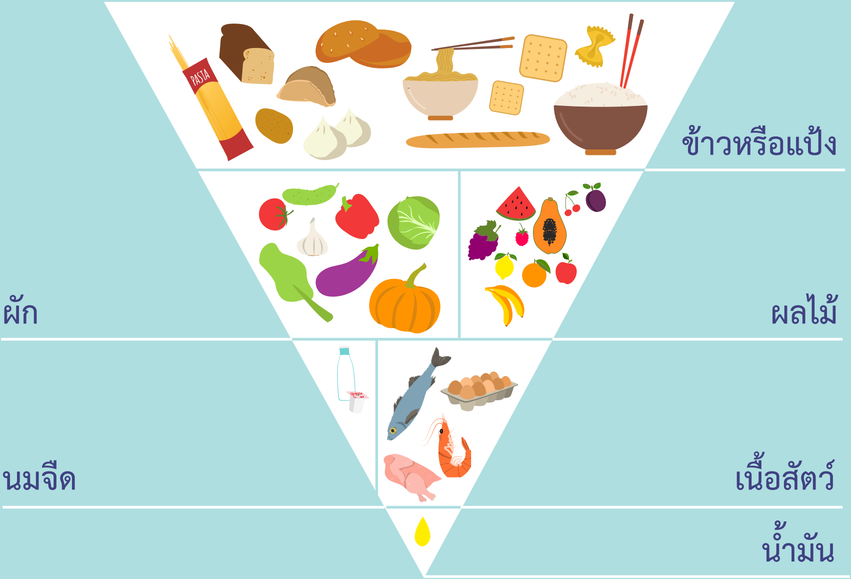


ป้องกัน ก่อนเด็กอ้วน

สิ่งสำคัญคือ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องใส่ใจโภชนาการที่เหมาะสมและสมวัยของลูก รวมถึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการกินอาหาร

1. ฝึกเด็กให้กินอาหารครบ 3 มื้อ ในปริมาณได้สัดส่วนดังนี้

- ข้าวหรือแป้ง 8 ทัพพี/วัน
- ผัก 4-6 ทัพพี/วัน
- ผลไม้ 3-4 ส่วนต่อวัน
- เนื้อสัตว์และเมล็ดถั่ว 6 ช้อน/วัน
- นมจืดวันละ 1-2 แก้ว
- น้ำมัน ไม่เกิน 16 ช้อนชา/วัน
- น้ำตาล ไม่เกิน 4 ช้อนชา/วัน
- เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน



2. ฝึกให้เด็กกินผักผลไม้เป็นประจำ โดยอาจหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ให้กินง่าย หรือตกแต่งเป็นรูปการ์ตูนเพื่อจูงใจ

3. จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดขนม ไม่ควรมีขนมติดบ้านให้เด็กหยิบฉวยกินตามอำเภอใจ

4. ฝึกให้เด็กมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น ทำงานบ้าน เล่นกีฬา

TIP ออกมาเล่นวันละ 60 นาที

เปลี่ยนการออกกำลังกายให้สนุกขึ้น ด้วยการชวนเด็ก ๆ ออกมาเล่นให้ได้เหงื่อวันละ 60 นาที เช่น เล่นกีฬา ขี่จักรยาน วิ่งไล่จับ เล่นปีนป่าย เล่นเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น

เพราะมีงานวิจัยบอกว่า เด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง-หนักอย่างน้อยที่สุด 60 นาที หรือมากกว่านั้นอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรือสะสมปริมาณรวมของกิจกรรมหรือพลังงานที่ใช้ให้ได้อย่างน้อย 200 kcal ต่อวัน (เทียบกับการเดิน 3.2 กม./วัน) จึงจะมีประโยชน์ต่อตัวเด็ก

5. สอนให้เด็กเลือกกินอาหารว่างที่มีประโยชน์

พลังแห่งอาหารว่างที่ดี : นมจืด

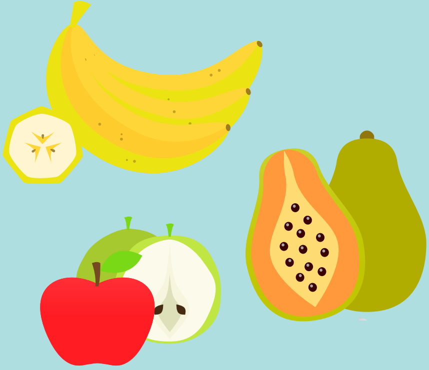
นมสดจากธรรมชาติที่ไม่มีการปรุงแต่งรส เป็นแหล่งโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 และน้ำตาลจากธรรมชาติที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

Tips : ฝึกเด็กเปลี่ยนมากินนมจืด

- นำนมจืดมาผสมกับนมรสหวานทีละน้อย ค่อยๆ เพิ่มสัดส่วนให้เด็กคุ้นกับนมจืดจนเด็กสามารถยอมรับนมรสจืดได้
- เสริมแรงจูงใจบวก เช่น ชมเชยทันทีที่เด็กดื่มได้ ให้รางวัล

ผลไม้

คืออาหารว่างที่ดีที่สุดของเด็ก เพราะเป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด โดยเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น กล้วย มะละกอ ฝรั่ง

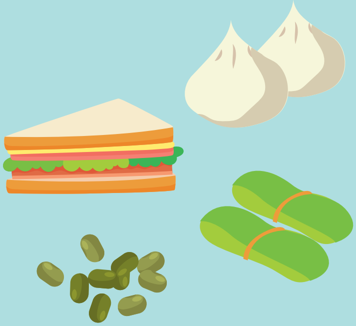


Tips : ฝึกเด็กกินผลไม้

- ฝึกตั้งแต่เล็ก โดยให้กินทีละน้อยแต่สม่ำเสมอ
- จูงใจด้วยคำพูด “กินแล้วจะสวย” หรือ “กินแล้วเป็นคนเก่ง”
- หากเด็กปฏิเสธ ต้องพยายามหยิบยื่นหลายๆ ครั้ง โดยทั่วไปประมาณ 8-10 ครั้ง เด็กจึงจะยอมรับ
- ผู้ดูแลเด็กอาจกระตุ้นความอยากกินให้เด็กด้วยการแสดงท่าทางเอร็ดอร่อย หรือเล่นบทบาทสมมติตัวการ์ตูนที่เด็กชอบ

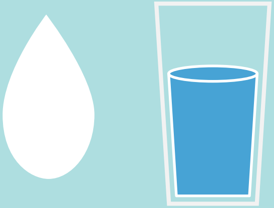
ขนม

ควรเลือกขนมที่ปรุงใหม่จากอาหารตามธรรมชาติและมีสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น แซนด์วิช ซาลาเปา ข้าวต้มมัด ถั่วแปบ ถั่วเขียวต้มปรุงน้ำตาลไม่หวาน หรือขนมไทยที่ไม่หวาน



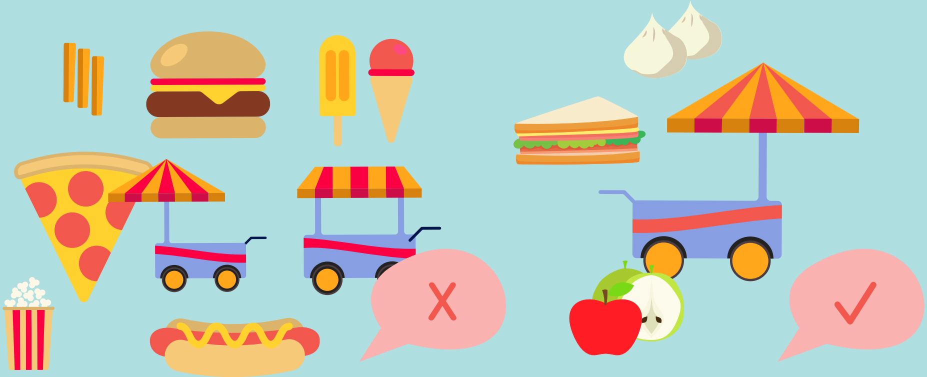
น้ำ

ฝึกให้เด็กดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 6-8 แก้ว เพื่อหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน



Tips

- ฝึกโดยการให้เด็กดื่มน้ำเปล่าทุกครั้งที่หิวน้ำตั้งแต่เล็ก และดื่มทุกครั้งหลังกินอาหาร โดยเตรียมน้ำเปล่าไว้บนโต๊ะกินข้าว
- สอนให้เด็กไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเป็นนิสัย โดยอาจจูงใจด้วยการบอกลูกว่า “ดื่มน้ำอัดลมแล้วอ้วน ไม่สวย” หรือ “ดื่มแล้วตัวจะไม่สูงและปวดท้อง”



6. สอนเด็กให้รู้จักเลือกกินอาหารรอบรั้วโรงเรียน อาหารที่ขายบริเวณหน้าโรงเรียนมักเป็นจำพวกของทอด ปิ้ง ย่าง อย่างเช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด หรือเครื่องดื่มรสหวาน เช่น ชานมไข่มุก น้ำอัดลม ควรสอนให้เด็กรู้ว่าควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ เพราะกินมากๆ ไม่ดีต่อร่างกาย

ปฏิบัติการลดน้ำหนัก เด็กอ้วน

1. สำรวจสิ่งที่เด็กกินในชีวิตประจำวัน ว่าเป็นอย่างไร เช่น เด็กทานแป้งมาก หรืออาหารทอดมากไหม

2. สำหรับเด็กวัยเรียน ลองพูดคุยกับเด็กให้เข้าใจเรื่องการกินอาหาร และเด็กต้องรับรู้ว่าตัวเองอ้วน

3. ปรับปรุงวิธีการปรุงอาหาร เน้น ต้ม นึ่ง เพื่อช่วยลดปริมาณไขมัน

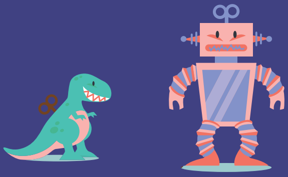
4. สร้างวินัยทางบวกด้วยวิธีละมุนละม่อม ไม่เป็นการทำร้ายจิตใจเด็ก ให้เขารู้สึกว่าเป็นการบังคับหรือแย่งชิงขนมมาจากเขา อาจใช้วิธีขอหรือแบ่งปัน เป็นต้น โดยใช้เหตุผลที่ง่ายสอดคล้องกับวัยที่เขาจะเข้าใจได้ เน้นการกระตุ้นให้เด็กรู้สึกอยากทำมากกว่าและเพิ่มแรงจูงใจโดยการชื่นชมเขา

5. ลดความอ้วนแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ทำให้เด็กรู้สึกฝืนหรือลำบาก โดยวิธีการควบคุมปริมาณพลังงานจากอาหารให้ลงไปราว 300-500 กิโลแคลอรี่/วัน น้ำหนักอาจลด ½-1 กิโลกรัม/สัปดาห์

6. อาหารเช้าคือมื้อสำคัญ เมนูคุณภาพง่ายๆ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก หรือข้าวสวยกับแกงจืด เนื้อสัตว์เลาะไขมันออก หรือเป็นเนื้อปลา หรือถ้าบางวันไม่มีเวลาปรุง อาจเป็นแซนด์วิชกับนม 1 แก้วก็ได้

7. ช่วงเวลาอาหารเย็นเหมาะกับการฝึกเด็กกินผักผลไม้ โดยพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างพฤติกรรมใหม่ในการกินอาหารเหล่านี้

8. ชวนเด็กออกกำลังกายหรือเล่น อย่าปล่อยให้เอาแต่นั่งๆ นอนๆ



เด็กอ้วน น่ารักแน่หรือ !

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- ครอบครัวอ่อนหวาน สนับสนุนโดย กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน http://resource.thaihealth.or.th/library/10363
- สารพัดโรครุมเร้าเด็กอ้วน โดย ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. http://resource.thaihealth.or.th/media/thai-health/14584#0
- ชุดนิทรรศการยืม-คืน Food & Fit สร้างชีวิตให้ Strong
- ลูกอ้วนจะลดน้ำหนักอย่างไร จึงจะไม่มีผลต่อการเจริญเติบโต จาก รายการโภชนาการออนไลน์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล www.inmu.mahidol.ac.th/download.php?f=RDO05003.pdf

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หรือดาวน์โหลดได้ที่
แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กด 3