

OTYŁOŚĆ NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI

Rozszerzanie Diety Dziecka



Coraz częściej mówi się o otyłości małych dzieci. Czy wiesz jak ustrzec swoje dziecko, czy wiesz jakich błędów żywieniowych unikać, nawet jeśli wydaje Ci się że wiesz sprawdź koniecznie.

Kiedy mówimy o otyłości

Otyłość to nadmierne gromadzenie się w organizmie tkanki tłuszczowej. O otyłości mówimy, kiedy masa ciała dziecka przekracza 20% prawidłowej masy ciała.

Jak sprawdzić czy nasz maluszek ma prawidłową masę ciała?

Służą do tego siatki centylowe. Są to wykresy pokazujące zależność pomiędzy masą ciała dziecka, a wiekiem oraz pomiędzy wzrostem, a wiekiem. Pediatra na każdej wizycie ocenia rozwój dziecka i patrzy w siatki centylowe. Niemowlęta są pod stałą kontrolą lekarską, więc na comiesięcznej wizycie u pediatry dokonywana jest ta ocena. Nie należy, więc się niepokoić. Jeśli nasze dziecko będzie miało nadwagę wówczas lekarz powinien nas o tym poinformować. Dzieci starsze (powyżej roku) są poddawane rutynowym badaniom u pediatry, który też ocenia ich masę ciała. Jeśli sami jako rodzice mamy wątpliwość, wydaje nam się, że nasze dziecko jest pulchne, ma problemy z chodzeniem (ze względu na dużą ilość tkanki tłuszczowej na udach pleckach, brzuszku), mówi się, że „dobrze wygląda”, warto wybrać się do lekarza i sprawdzić czy dziecko nie przybiera na wadze zbyt szybko.

Błędy żywieniowe

Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci, które predysponują do nadwagi/otyłości?

Zbyt częste karmienie oraz zbyt duże porcje.

Pamiętajmy o tym, że dziecko ma żołądek wielkości pięści, więc ilość spożywanego pokarmu

jest dużo mniejsza niż u dorosłego. Dla niemowlaków jest ściśle określony schemat żywienia i tego powinniśmy się trzymać. Dzieci karmione piersią zaleca się karmić na żądanie i tu słuchamy potrzeb dziecka. Mieszanki mleko zastępcze oraz stałe posiłki podajemy ściśle według schematu. Dopuszczalne jest podanie dziecku mniejszych ilości mieszanek mlekozastępczych wówczas, gdy dziecko daje wyraźny sygnał, że się najadło. Dziecku powyżej roku należy podawać częstsze, a mniejsze porcje (5 posiłków) oraz unikać tzw. podjadania w między czasie.

Za dużo soków i słodkich napojów

Kolejny częsty błąd to podawanie dzieciom zbyt dużej ilości soków, napojów. Norma dla dziecka w wieku 1-6 lat to 120 - 180 ml soków na dzień. Pamiętajmy o tym, że pragnienie dziecka gasimy wodą, a nie sokami.

Odchudzanie malucha

Proces odchudzania polegający na zmniejszeniu kaloryczności diety zalecamy dopiero dzieciom od 7 roku życia. Wcześniej dbamy o to, żeby dieta dziecka była prawidłowa z wykluczeniem wspomnianych powyżej błędów.

tekst dla osesek.pl: [Magdalena Wojciechowska](#), dietetyk,