

Hvernig á ég að hjálpa barninu mínu? - Holdarfar og hreyfing

Það að vera foreldri er líklega eitt það vandasamasta sem tekist er á við í lífinu en jafnframt það hlutverk sem flestir taka að sér með glöðu geði og eftirvæntingu. Áður fyrr var nokkurn veginn gengið að því sem vísu að barneignir og uppeldi væru mannskepnunni eðlislægt og ekki þyrfti sérstaka ráðgjöf til þess arna. Líklega er það rétt að vissu marki að hyggjuvitið skili árangri en gott er að vita til þess að einhvers konar stuðningur og fræðsla stendur til boða til að gera gott uppeldi betra. Fjölskylda, vinir og vandamenn eru þeir sem nærtækastir eru og gott er að leita til, en einnig er starfsfólk heilsugæslunnar og annað fagfólk boðið og búið til að bjóða fram sína þekkingu þegar á þarf að halda.

Umræða um ýmiss konar vanda sem steðjar að börnum og fjölskyldum þeirra hefur verið áberandi á undanförunum árum og meðal annars hefur þróun ofþyngdar verið áberandi. Það er rétt að þróun offitu meðal fullorðinna og barna er verulegt áhyggjuefni en mikilvægt er að gæta hófs í umræðu um ábendingar og aðgerðir til úrbóta. Best er að leita leiða til að börn og fullorðnir fái áreiðanlegar upplýsingar um það sem sem bætir heilsu og vellíðan en ekki síst tækifæri til að ástunda heilsusamlegt lífni. Þar þarf að m.a. að koma til umhverfi sem hvetur til hreyfingar og leikja ásamt aðgengilegu og hollu fæði á viðráðanlegu verði. Þá er ótalin þörfin fyrir fjölskylduna að gefa sér tíma til að vera saman og vera til.

Hvað er til ráða ef foreldri hefur áhyggjur af holdafari barnsins síns? Fyrir það fyrsta er að nefna að uppeldið byrjar í móðurkviði og þeim tíma þurfa foreldrar að leggja drög að því hvaða línur verða lagðar. Hvernig reglur verða settar og hvaða mörk? Því ef það er nokkurn veginn sett niður um það leyti sem barnið kemur í heiminn verður eftirleikurinn auðveldari. Auðvitað er lífið og börnin ekki eins og leikflétta í spili eða rekstri en ákveðin gildi eru nauðsynleg í uppeldinu. Barn þarf tíma og það þarf ramma sem það getur hreyft sig í og tekist á við áskoranir og langanir. Stundum fer það svo að ramminn aflagast og upp koma vandamál sem tengjast hegðun eða líðan og þau geta endurspeglast í vanda tengdum mataræði, svefn eða vanlíðan af ýmsum toga. Þá er best að bregðast skjótt við áður en vandinn verður erfiður við að eiga.

Ef foreldri telur að það þurfi á aðstoð að halda vegna þess að því finnst barn sitt sé að þyngjast um of er nærtækast að leita til heilsugæslunnar hvort sem um er að ræða heimilislækni eða hjúkrunarfræðing í ung- og smábarnavernd eða skólaheilsugæslu. Þetta fagfólk getur annað hvort ráðið um heilt eða vísað á aðrar leiðir og aðra sérfræðinga s.s. á sviði næringar og hreyfingar. Þá býr starfsfólk leikskóla og grunnskóla einnig yfir þekkingu um leiðir til að örva hreyfingu og bæta mataræði.

Miklu máli skiptir að ef breyta á venjum barnsins í mat eða hreyfingu að þær breytingar taki til fjölskyldunnar í heild en snúist ekki eingöngu að barninu sjálfu. Það er affarasælast að foreldrar taki frumkvæðið að því hvað sé í boði í mat og drykk og séu fyrirmyndir í því að ástunda reglulega hreyfingu. Þess ber að geta að langtímaárangur næst ekki nema með viðhorfsbreytingu og lagst er gegn ströngum, einhæfum matarkúrum sem geta gert ástandið verra og hindrað eðlilegan líkamlegan þroska. Ásættanlegt markmið fyrir flest of þung börn er að viðhalda óbreyttri líkamsþyngd eða hægja verulega á þyngdaraukningu þar til hæð og þyngd hafa náð jafnvægi. Verum þess minnug að best er að leita ráða áður en vandinn vex um of og höfum hagsmuni og velferð barnsins ætíð að leiðarljósi.

Helstu ráðleggingar eru:

- Hafa barn á brjósti a.m.k. fyrstu sex mánuði ævinnar.
- Heilsusamlegt mataræði.
- Regluleg og rösk hreyfing í daglegu lífi í um klukkustund á dag.
- Minnka kyrrsetu með því að draga úr sjónvarpsáhorfi og tölvuleikjum þannig að það sé ekki meira en 2 klukkustundir á dag eða sem nemur innan við 14 stundum á viku.
- Hjá börnum er mikilvægt að breyttir lífshættir taki til fjölskyldunnar en beinist ekki eingöngu að barninu sjálfu.
- Jákvætt hugarfar og uppbyggileg nálgun skiptir máli.

[Landlæknisembættið](#)

Sigurður Guðmundsson landlæknir

Anna Björg Aradóttir yfirhjúkrunarfræðingur

Grein fengin á vef Lýðheilsustöðvar

<http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/nr/1885>