**پیام های پیشگیری از چاقی کودکان**

کودکان و نوجوانان چاق بیشتر احتمال دارد دربزرگسالی هم چاق شوند.

(خطر ابتلا به دیابت، چاقی،بیماری های قلبی عروقی در دوران بزرگسالی در کودکان و نوجوانان چاق بسیار بیشتر است)

مصرف بیش از حد نوشابه ، چربی ها، میان وعده های ناسالم، شکلات، شیرینی، مصرف کم میوه و سبزی،نخوردن صبحانه و فعالیت بدنی کم باعث بروز چاقی درکودکان و نوجوانان می شود.

چاقی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش اعتماد به نفس،استرس، افسردگی و افت تحصیلی می شود.

مهم ترین عامل درچاق شدن افراد، تغذیه ناسالم و نداشتن فعالیت بدنی است.

برای پیشگیری از چاقی هیچ یک ازوعده های غذایی را حذف نکنیم.

حذف وعده غذایی به منظور رسیدن به وزن مطلوب، باعث گرسنگی شدید و نهایتا منجر به پرخوری می شود.

برای رشد استخوان هاو افزایش قد، روزانه از شیر و ماست کم چرب (کمتر از 5/1 درصد چربی)استفاده کنیم.

برای داشتن رژیم غذایی سالم در طول روز 3 وعده اصلی(صبحانه،ناهار و شام)و 3میان وعده داشته باشیم.

خوردن صبحانه باعث افزایش تمرکز و قدرت یادگیری می شود.

خوردن صبحانه کمک می کند تادرمدرسه هوشیارترباشیم و تمرکز بیشتری برای یادگیری داشته باشیم.

برای پیشگیری ازافزایش وزن مصرف سوسیس و کالباس و فست فودها راکناربگذاریم.

به جای نان سفید ) نان لواش و نان باگت ( ازنان های سبوس داراستفاده کنیم.

همراه وعده های غذایی حتما از سبزی استفاده کنیم.نصف بشقاب غذای خود را از سبزی ها پر کنیم.

ازبشقاب کوچک استفاده کنید و مقدارمناسب غذادربشقاب بریزید.

غذا خوردن درمقابل تلویزیون مساوی است با اضافه وزن و چاقی.

استفاده از شیرینی به عنوان تشویق برای کودکان منجر به اضافه وزن و چاقی آنها می گردد