

A testmagasság és más testi jellemzők genetikailag meghatározottak, tehát nem tudjuk befolyásolni őket. Bizonyos mértékben a testsúly is meghatározott, de ebben már nagyobb szerepe van a környezeti tényezőknek. Bizonyított, hogy a zsírel- oszlás a genetikai tényezők függvénye, de az elhízásban szerepe van a méhen belüli környezetnek, a korai táplálás módjának, a társadalmi státusznak, a család életmódjának és a barátoknak is. Sok múlik azon is, hogy a kamasz hogyan tölti a szabadidejét és mennyit mozog.

Azt már ismert, hogy az elhízás oka a bevitt energiamennyiséghez képest kevés mozgás, mivel a szervezet a fölösleges energiamennyiséget zsír formájában elraktározza. A túlsúlyos gyerekekre jellemző, hogy alulértékelik az elfogyasztott étel- és energiamennyiséget. A mai kamaszokról pedig általában elmondható, hogy keveset

mozognak.

A túlsúly hátterében azonban sokszor állnak lelki okok is: elégedetlenség, magány, a figyelem hiánya, unalom, szorongás, teljesítménykényszer, iskolai stressz vagy akár a túl szigorú nevelés. Az ilyen gyerekeknél az evés pótcselekvés, így valójában vigaszt jelent. Ez a viselkedés viszont beindít egy ördögi kört: a kamasz a súlyfelesleg miatt lustábbá válik, még kevesebbet mozog, a csúfolódások miatt már nincs is kedve a többiekkel mozogni. Szégyenlős lesz, visszahúzódik, erre pedig megint csak az evésben keres vigaszt, ami miatt még teltebb és boldogtalanabb lesz. Megfigyelték azt is, hogy gyakrabban híznak el az agyonféltett, nehezen világra jött, egyke, elsőszülött (fiú), koraszülött, esetleg mozgáskorlátozott gyerekek.

## Mit tehet a szülő?

Nem véletlen, hogy mindenkinek az édesanya főztje

ízlik a legjobban, hiszen az étkezési szokások a gyermekkorban alakulnak ki. A kamaszkor éppen ezért az utolsó lehetőség, amikor a szülő még tehet valamit a gyereke egészségéért.

Az étkezéssel kapcsolatban érdemes megfontolni az alábbiakat:

- Az étkezésekhez mindig készítsen elő vagy csomagoljon be, teljes értékű gabonát (például teljes kiőrlésű kenyeret, zabpelyhet, müzlit), zöldség- és gyümölcsfélét.
- Legyenek rendszeresek az étkezések. A gyerekeknek különösen fontos a napi ötszöri étkezés.
- Ne engedje, hogy a gyerek a tévé előtt egyen. Ha lehet, étkezzen együtt az egész család.
- Sózzon kevesebbet.
- Főzzön kevesebb zsira-

dékkal, kerülje a bő zsiradékban sütetést.

- Vásároljon soványabb hússokat, alacsony zsírtartalmú termékeket, kevesebb készelt.
- Főzzenek együtt. Így nemcsak tudni fogja, hogy mit eszik a gyerek, hanem a főzést is megszerettetheti vele.
- Ha nassolnivalóra vágyik a gyerek, készítsen neki sótlan, pörkölt magokat, aszalt gyümölcsöket, zöldségcsíkokat natúr vagy otthon ízesített mártogatóssal.
- A megfelelő táplálkozás önmagában persze csak fél siker. Segítsünk a gyerekek abban is, hogy minél többet mozogjon és ne feledjük:  
„A példa a leghatékonyabb tanítók egyike, noha szótlanul tanít.” Samuel Smiles

Kedvezményezett:

Kiskunmajsa FC

6120 Kiskunmajsa, Kálvária u. 12.

„Együtt, sportosan egészségünkért!

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.