

# استراتژی ها و تجربه های موفق پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان



نسرین امیدوار

استاد گروه تغذیه جامعه، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی،

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

# هدف

■ معرفی اجمالی ویژگی های برنامه های پیشگیری از اضافه وزن/چاقی کودکان

■ شناسایی موثرترین استراتژی ها در پیشگیری از اضافه وزن/چاقی کودکان

# تعاریف

## پیشگیری (Prevention)

- راههای حفظ سلامت مردم یا گروههای هدف و ممانعت از بروز مشکل

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان

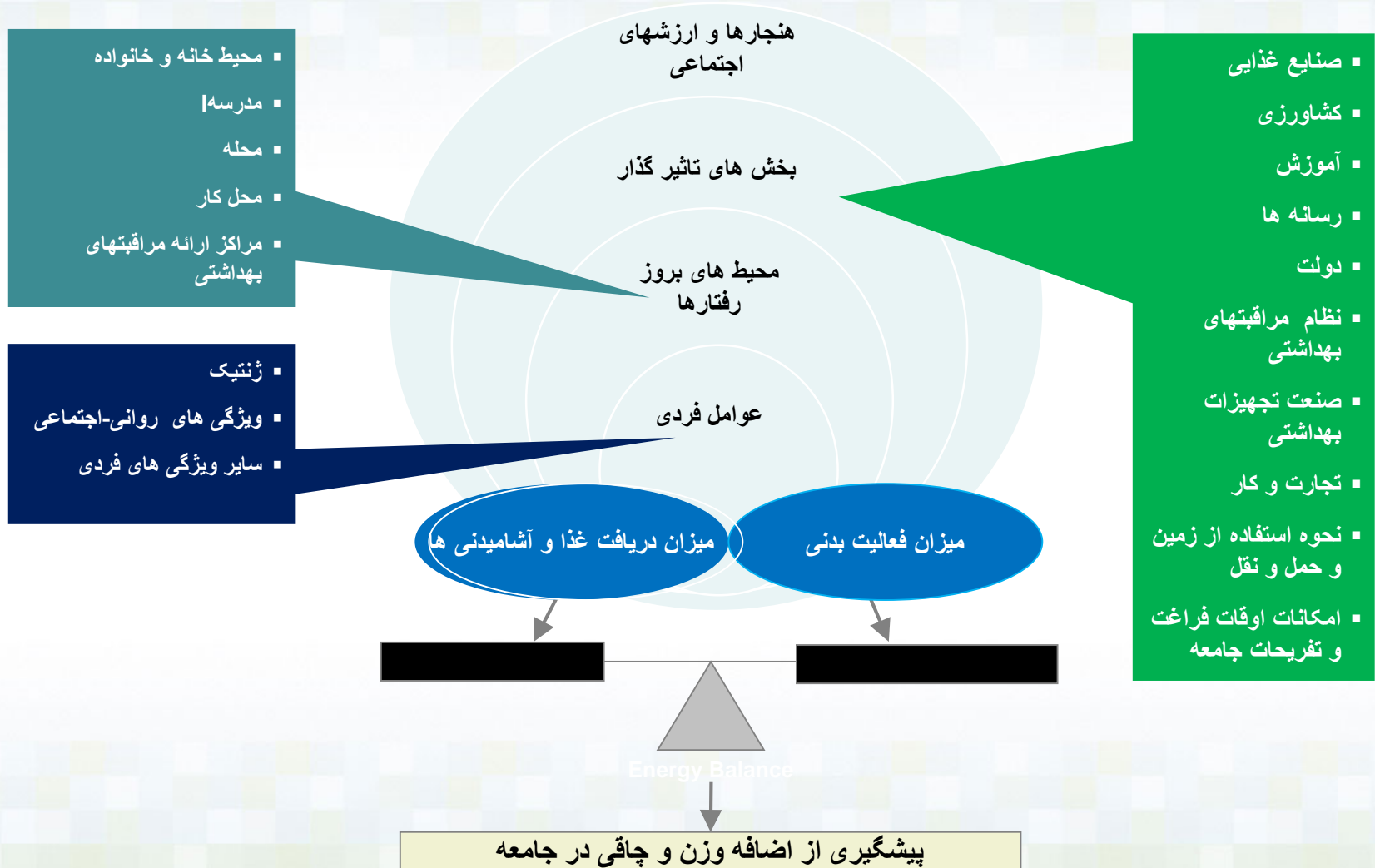
- کمک به ایجاد و تقویت شیوه زندگی و عادات سالم در کودکی

• غذا خوردن

• فعالیت

• و حفظ تعادل انرژی

# مدل پیشنهادی برای برنامه های پیشگیری از چاقی (adapted from IOM 2005)



# محیط های اجرای برنامه های پیشگیری از چاقی کودکان

محله

مدرسه

محیط عمومی جامعه

خانه

رسانه ها

نظام مراقبت ها بهداشتی

## رفتارهایی که هدف تغییر قرار داده شده اند:

1. افزایش موارد تغذیه با شیر مادر، مدت و انحصاری بودن آن
2. افزایش فعالیت بدنی
3. افزایش مصرف روزانه میوه ها و سبزی ها
4. کاهش مصرف نوشیدنی های شیرین شده با قند یا شکر
5. کاهش مصرف مواد غذایی غنی از انرژی و فقیر از مغذی ها
6. کاهش زمان تماشای تلویزیون/صفحه نمایش
7. تنظیم ساعات مصرف وعده های غذا
8. نظم و کفایت خواب



## تأثیر مداخلات

■ برنامه های مدرسه محور که در آنها بر مداخلات تغییر الگوی غذایی و فعالیت بدنی تأثیر متوسط تا مطلوب داشته اند.

■ ترکیب مداخله در خانه و محله در اثر بخشی مداخلات مدرسه محور تأثیر سینرژیک دارد.

■ میزان شدت تأثیرات بسته به طراحی و مدت مطالعه متفاوت است.

# استراتژی های اصلی در برنامه های پیشگیری از اضافه وزن / چاقی کودکان و نوجوانان

■ استراتژی های تشویق و ترویج تغذیه با شیر مادر

■ استراتژی های افزایش دسترسی فیزیکی و اقتصادی به مواد غذایی و نوشیدنی های سالم

■ استراتژی های حمایت از انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی های سالم

■ استراتژی های تشویق فعالیت بدنی یا محدود کردن فعالیت های کم تحرک

■ استراتژی های ایجاد و گسترش محله های مشوق فعالیت بدنی

■ استراتژی های تشویق جامعه برای تجهیز و آمادگی برای تغییر



# استراتژی های تشویق و ترویج تغذیه با شیر مادر

حمایت، تقویت و ارزشیابی برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر در کشور



# استراتژی های افزایش دسترسی فیزیکی و اقتصادی به مواد غذایی و نوشیدنی های سالم

- استفاده از راهنماهای غذایی و استانداردهای مشابه در تنظیم قوانین عرضه مواد غذایی در

مدارس و محله ها

- کنترل قیمت مواد غذایی و نوشیدنی های سالم عرضه شده در مدارس و محله ها

- ایجاد انگیزه و سیاست های تشویقی برای تشویق انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی های

سالم در محله ها و گروههای محروم

- گسترش بازارها و تعاونی های کشاورزان و باغداران در محله های شهر



# استراتژی های حمایت از انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی های سالم



■ اعمال قوانینی برای محدود کردن فروش و عرضه

مواد غذایی و نوشیدنی های ناسالم

■ ممانعت و غیرقانونی کردن تبلیغات مواد غذایی و

نوشیدنی های ناسالم از رسانه های مختلف، بویژه دولتی

■ محدود کردن فروش و مصرف نوشیدنی های حاوی قندهای ساده (از جمله شیرهای

طعم دار) در مراکز آموزشی و تفریحی کودکان و نوجوانان

# استراتژی های تشویق فعالیت بدنی /محدود کردن فعالیت های کم تحرک



■ اعمال قوانینی برای حداقل ساعات ورزش در هفته در دبستانها و دبیرستانها

■ ایجاد امکان/مجوز استفاده از تسهیلات ورزشی مدارس بعد از ساعات کار مدرس (after school programs)

■ کاهش/محدود کردن ساعات تماشای صفحه نمایش به کمتر از 2 ساعت در روز برای همه گروههای سنی کودکان

# استراتژی های ایجاد و گسترش محله های مشوق فعالیت بدنی



■ ایجاد زیرساخت های حمایت از دوچرخه سواری

■ ایجاد زیرساخت های حمایت از پیاده روی

■ برنامه ریزی بنحوی که مدارس در محله زندگی و با امکان آمد و شد

پیاده باشند.

■ افزایش و تسهیل دسترسی به وسایل نقلیه عمومی



سیاستها /  
قوانین

محیط  
زندگی

رفتارهای  
سالم /  
شیوه  
زندگی

وزن  
سالم

# راه حل مشارکت و همسویی سیاستگذاران و سازمانهای مختلف است.



متوقف کردن روند رو به افزایش چاقی یک مسئولیت عمومی است و بنابراین  
تحقق آن به یک عزم عمومی نیاز دارد.  
در این تلاش ملی با هم همراه شویم!

