

کودکان تپیل میپن

نرگس اللهیاری
تصویرگر: سام سلماسی

صبا هم مثل همه‌ی کودکان چاق، پر خوری می‌کرد و تحرک کافی نداشت.



اسم این دختر «صبا» ست. او قبلاً خیلی اضافه وزن داشت. اما حالا...

در دنیا از هر پنج کودک، یک نفر چاقی یا اضافه وزن دارد. البته «چاقی» و «اضافه وزن» با هم تفاوت دارد.

نکته: چاقی، اضافه وزن شدید است.



معمولاً بچه‌های چاق اعتماد به نفس کمتری دارند. وقتی با کسی حرف می‌زنم، احساس می‌کنم او دارد به لپ‌هایم نگاه می‌کند!



اگر در بچگی چاق باشیم، در بزرگسالی آماده‌ی مبتلا شدن به بیماری‌ها هستیم. بیماری‌هایی مانند: دیابت، بیماری‌های قلبی، انواع سرطان، خرخر کردن در خواب و...

او گاهی برای کنار آمدن با بی‌حوصلگی‌اش، به خوردن روی می‌آورد.

حوصله‌ام سررفته، دیگر چی بخورم!؟



بدن برای انجام فعالیت‌ها و ادامه‌ی زندگی به موادی نیاز دارد. اگر غذا بیش از نیاز ما باشد، به صورت چربی، ذخیره می‌شود. مخصوصاً اگر کم تحرک هم باشیم.



این که چرا بچه‌ها چاق می‌شوند می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد.



چرا من چاق می‌شوم؟

تنقلات مضر مثل چیپس، آب‌نبات، پفک و... را دور بریز! به جای همه‌ی این‌ها میوه بخور.



حالا چه کار کنم؟



باید عادت‌های غذایی غلط را اصلاح کنیم

من بعد از ظهرها دو ساعت می‌خوابم.



من دوست دارم قد بلند باشم. باید شیر بخورم؟



بچه‌های چاق رشد قدی کمتری دارند. متأسفانه آن‌ها کوتاه قد می‌مانند. پس چاقی اصلاً چیز خوبی نیست.