

# MAMO... JESTEM ZA GRUBA!

Twoja córka ma lekką nadwagę? Psycholog i dietetyk radzą, jak ją wesprzeć, by schudła i na co zwracać uwagę.

**G**dy dziewczynka ma 12-16 lat zaczyna być bardziej krytyczna wobec siebie i szuka mankamentów w swoim wyglądzie. Porównuje się m.in. z gwiazdami, koleżankami, bo chce być taka jak one – szczupła. To, że zależy jej na atrakcyjnym wyglądzie, jest pozytywne. Dlatego nie lekceważ „nastoletnich” problemów: kilku nadprogramowych kilogramów, fałdek na brzuchu i boczku czy kłopotu z dopięciem ulubionych dzinsów. Decyzja córki o odchudzaniu to poważna sprawa – dotyczy i zdrowia, i psychiki. Dlatego pomoc mamy i uwaga jest wtedy bardzo potrzebna.

Ważne, by córka nie nakręcała się ciągłym analizowaniem swojej wagi. Dlatego w trakcie diety chwal ją nie za to, ile kilogramów zrzuciła, lecz za wytrwałość i za to, że nie ulega pokusom.



## KROK 1 Nie koncentruj całej uwagi na odchudzaniu

● **NIE MÓW CIĄGLE O JEDZENIU** Aby drażliwy dla córki problem nie stał się sprawą, na której skupia się życie jej i całej rodziny, jak najmniej mów o jedzeniu. Owszem, posiłki i dieta będą teraz ważne, ale nie pytaj ciągle dziecka czy zjadło, co zjadło, ile zjadło – radzi psycholog Joanna Kaczynska. To nie pomaga w odchudzaniu.

● **UWAŻNIE PRZYJRZYJ SIĘ... SOBIE** Może sama skrupulatnie liczysz kalorie, testujesz kolejną dietę albo wpadasz w panikę, gdy przytyłaś? Córka to widzi i... naśladuje cię – ostrzega psycholog. Dlatego, gdy córka powiedziała ci, że chce się odchudzać, to właśnie ty zadbaj, by robiła to sposób przemyślany i cierpliwy. Diety gwarantujące szybkie chudnięcie lub głodówki nie są ani zdrowe (dla nastolatek wręcz niebezpieczne), ani skuteczne (błyskawiczny efekt jo-jo).

## KROK 2 Pomóż córce zmienić nawyki żywieniowe

● **WYELIMINUJ KALORYCZNE PUŁAPKI** Zmiany w codziennym menu zacznijcie wprowadzać powoli. – Pamiętaj, że najzdrowsza dieta dla nastolatki powinna być zbilansowana, czyli oparta na różnorodnych produktach. Ale wykluczyć z niej należy słodkie, przegryzki i słodkie napoje. Na początek to wystarczy – radzi Joanna Drygiel, dietetyk. Następnie przyjrzyj się temu, co na talerzu. Tłuste dania

np. śmietanowe sosy, panierki zastąp lżejszymi, chudszyimi np. z dodatkiem oliwy, gotowanymi na parze czy pieczonymi w folii, zamiast białego pieczywa wybieraj ciemne, zamiast białego ryżu kupuj kaszę lub makaron razowy. Pamiętaj też, że bardzo ważne w diecie nastolatki są warzywa i owoce (cenne źródło błonnika, witamin i minerałów).  
● **ZACHĘĆ DO DOBRZYCH NAWYKÓW** Wy tłumacz córce, że powinna jeść

regularnie co 3-4 godziny (najlepiej 4-5 razy dziennie) niewielkie porcje.  
● **NOTES Z... SUKCESAMI** – Jeśli twojej córce trudno wytrwać w postanowieniach, zaproponuj, by do odchudzania podeszła taktycznie, zapisując to, co i kiedy je – radzi dietetyk. Wtedy okaże się, czy pojada między posiłkami, czy pije dużo słodzonych napojów, czy je przed snem. Dzienniczek pomoże je dostrzec błędy i wyeliminować je.

Fot.: Getty Images (2), arch. prywatne

# 3 SYGNAŁY, ŻE UCZEŃ POWINIEN nosić okulary

Coraz więcej dzieci ma wady wzroku. Choć najczęściej spodziewamy się krótkowzroczności, nie zawsze ona jest problemem.



**Siedzi coraz bliżej ekranu lub wodzi nosem po zeszytach**

Takie objawy świadczą o krótkowzroczności, która może pojawić się już w 6. roku życia. Najszybciej jednak rozwija się w okresie dojrzewania (11-12 lat). Dziecko samo dostrzega problem, np. gdy ma kłopot z przepisaniem zadań z tablicy, gdy widzi niewyraźnie. Korekcji wymaga nawet niewielka wada. Ważne jest, by nie pogłębiała się od ciągłego wysilania wzroku.

**Niechętnie czyta i pisze, narzeka na ból głowy, oczu**

Nadwzroczność – bo to jej sygnały – często pojawia się już po urodzeniu i z czasem ustępuje. Nie zawsze konieczne jest noszenie okularów. Ale jeśli wada nie jest skorygowana lub pogłębiła się, a dziecko jest już w wieku szkolnym i źle widzi, niezbędne są szkła, tzw. plusy (może np. tylko do noszenia na lekcjach). Trzeba też regularnie, raz w roku, kontrolować wzrok u okulisty.

**Mruży oczy, przechyla głowę lub często skrzy się na jej ból**

Takie sygnały mogą świadczyć o astygmatyzmie, który przejawia się zniekształconym widzeniem. Wyężdżając wzrok, dziecko próbuje dojrzeć to, co jest niewyraźne, ma nieostre kontury. Astygmatyzm często występuje z daleko- lub krótkowzrocznością. Wtedy dziecko powinno stale nosić okulary ze szklami cylindrycznymi oraz kontrolować wzrok co pół roku.



## KROK 3 Zachęcaj nastolatkę do aktywności i sama dawaj przykład

● **ZMODYFIKUJ TRYB ŻYCIA CAŁEJ RODZINY** Jeżeli twoja córka nie przepada za sportem i sama z siebie nie chce ćwiczyć, postaraj się zaktywizować do tego całą rodzinę. Zaczniij od regularnych rodzinnych spacerów, wspólnego weekendowego wyjścia na łyżwy lub basen. Zabierz ją ze sobą na fitness. – Choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy, sporej dawki ruchu dostarczają nam też... zwykłe domowe obowiązki. Dlatego angażuj nastolatkę w pomoc przy porządkach – podpowiada psycholog. Metoda małych kroków szybko przynosi doskonałe efekty!

● **WYJAŚNIJ, ŻE ĆWICZENIA TO KLUCZ DO ZGRABNEJ SYLWETKI** Twoja córka całymi popołudniami przesiaduje na kanapie przed telewizorem, pogryzając chipsy? Musisz ją z niej poderwać! Nic dziwnego, że ma problem z wymarzoną wagą. – Większość rodziców nie wie, że w wieku 15-16 lat wystarczy jedynie 30-60 minut codziennej aktywności oraz ograniczenie cukru w diecie, by zrzucić kilka zbędnych kilogramów i cieszyć się wymarzoną sylwetką – podpowiada dietetyk. Forsowny wysiłek nie jest wskazany, bo zaburza pracę układu odpornościowego. Ale rower, rolki, taniec – polecamy!

REKLAMA