

OBESITAS

Túlsúlyos gyermekek

„A GYERMEK JÖVŐJE A SZÜLŐ.”-

KELETI ÁGNES

- Mint mindenben, úgy az egészséges életmódban is a szülő, a felnőtt felelőssége, hogy milyen mintát ad gyermekének.



- **Minden ötödik gyermek túlsúlyos vagy elhízott.**

Ez nem csupán esztétikai kérdés, hanem **komoly egészségügyi és pszichés kockázatokat** is hordoz.

OKOK

- **Mozgáshiány.....**
- **Helytelen táplálkozás...**
- **Stressz és alvásproblémák...**
- **Családi minta...**

MIKÉNT LEHET RÁVENNI EGY TÚLSÚLYOS GYERMEKET AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉSRE ÉS A MINDENNAPOS MOZGÁSRA?

„A gyermekkori túlsúly komplex probléma”

- csapatmunkát és őszinteséget igényel

- *Dietetikus*
- *Pszichológus*
- *Szakorvosok*
- *Gyógytornász*
- *Szülő*
- *Gyógytestnevelő*



Kommunikáció fontossága

-Motiválás az egészséges táplálkozásra



Mozogjon..., de hogyan vegyem rá?

- *- az egészen kicsi mozgás is több a semminél !*
- *séta, mozgásösztönző appok, okosórák...*

Mozgásra ösztönző applikációk

- Nike training club - edzéstervezés, videók, edzésprogramok szakértőkkel, a gyermek fejlődésének nyomon követése (4+)
- Super Stretch Yoga- gyermekek számára készült jóga app (4+)
- GoNoodle – mozgásösztönző, táncos és relaxációs videók gyermekek részére (4+)
- Exercise for Kids at Home - egyszerű, könnyen elvégezhető gyakorlatok edzettségi szinttől függetlenül
- Just dance – a táncedzések pompás szórakoztató mozgásformát nyújtanak, növelhetik a gyermekek állóképességét, rugalmasságukat és mozgástartományukat egyaránt. (4+)

A gyermekkori elhízás nem csak esztétikai kérdés, hanem komoly egészségügyi kockázat!

Következmények:

Rövid távon:

- ***alvási apnoe, ízületi fájdalmak, fáradékonyság, önértékelési zavar.***

Hosszú távon:

- ***magas vérnyomás, 2-es típusú cukorbetegség, magas koleszterin, szív-érrendszeri betegségek, ízületi problémák, pszichés zavarok (pl. depresszió, társas kapcsolatok romlása).***



Megelőzés és kezelés:

- ***Egészséges étrend***
- ***Rendszeres mozgás***
- ***Családi minta***
- ***Orvosi és dietetikus kontroll***
- ***Pszichés támogatás***



A gyógytestnevelők fontos szerepet játszhatnak a gyermekkori obesitas (elhízás) sikeres kezelésében, mert ők kifejezetten a mozgásszervi és egészségi problémákkal küzdő gyerekek számára alakítanak ki biztonságos, személyre szabott mozgásprogramokat. Néhány lehetőség:

- 1. Mozgás megszerettetése***
- 2. Személyre szabott terhelés***
- 3. Állóképesség fejlesztése***
- 4. Izomerősítés és testtartásjavítás***
- 5. Életmódbeli támogatás***
- 6. Prevenciós szerep***
 - Megmutatni, hogy a mozgás örömforrás.***



ÖSSZESEGÉBEN A GYÓGYTESTNEVELŐK NEM CSAK A TESTSÚLY CSÖKKENTÉSÉBEN, HANEM A GYERMEKEK EGÉSZSÉGES ÖNKÉPÉNEK, ÉLETMÓDJÁNAK ÉS MOTIVÁCIÓJÁNAK KIALKÍTÁSÁBÁN IS KULCSSZEREPLŐK!



FIT-FAT PARADOXON

A „fit fat” jelenség – amikor a túlsúlyos gyermek is lehet egészséges

- A fittség túlsúly esetén is védőfaktor.
- A **fitt obézés** szemlélet alapján nem a testsúlycsökkentés, hanem a **funkcionális erőnlét, állóképesség és jó anyagcsere-állapot** elérése a cél.



KONKLÚZIÓ

- A gyermekkori obesitas nem végzet, hanem **fejlődési lehetőség**.

Ha a család, az iskola és a pedagógusok együttműködnek, a gyerekek képesek egészséges szokásokat kialakítani.

A célunk nem az, hogy „karcsúbb” gyerekeket neveljünk, hanem **boldog, aktív és testtudatos fiatalokat**, akik megtanulják: a mozgás az egészség kulcsa.

„Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége. Azzá válunk, amit rendszeresen teszünk.”

-Arisztotelész



HIVATKOZÁSOK

- [HTTPS://GYEREKSZOBA.HU/GYEREK/HA-TULSULYOS-A-GYEREK-IGY-VEGYUK-RA-AZ-EGESZSEGES-ETKEZESRE-ES-MOZGASRA/-](https://gyerekszoza.hu/gyerek/ha-tulsulyos-a-gyerek-igy-veguk-ra-az-egeszseges-etkezesre-es-mozgasra/-)
- [HTTPS://WEBORVOS.HU/EGESZSEGMAGAZIN/FIT-FAT-PARADOXON-LEHET-E-EGESZSEGES-EGY-ELHIZASSAL-ELO-SZEMELY-287139](https://weborvos.hu/egeszsegmagazin/fit-fat-paradoxon-lehet-e-egeszseges-egy-elhizással-elő-személy-287139)
- [HTTPS://PATIKATARS.HU/GYERMEKKORI-ELHIZAS-MEGELOZESE?GAD_SOURCE=1&GAD_CAMPAIGNID=21732779919&GBRAID=0AAA-FBIHEH1_3ETDUQM6FADZOB2H9K5&GCLID=CJWKAJWLORFBHBAEIWA4BYDELN2XZ012PIP5QERBW0A-6QZD6JCRS2U7NWJQG7WHD4MV2YCYFHB0CY-EQAVD_BWE](https://patikatars.hu/gyermekkori-elhizas-megelozese?gad_source=1&gad_campaignid=21732779919&gbraid=0AAA-FBIHEH1_3ETDUQM6FADZOB2H9K5&gclid=CJWKAJWLORFBHBAEIWA4BYDELN2XZ012PIP5QERBW0A-6QZD6JCRS2U7NWJQG7WHD4MV2YCYFHB0CY-EQAVD_BWE)
- [HTTPS://WWW.HAZIPATIKA.COM/ELETMOD/MOZGAS/CIKKEK/FIT-FAT-PARADOXON-EGY-ELHIZOTT-EMBER-IS-LEHET-FITT](https://www.hazipatika.com/eletmod/mozgas/cikkek/fit-fat-paradoxon-egy-elhizott-ember-is-lehet-fitt)

BP.2025.11.07.

CZÉH BEÁTA

GYÓGYTESTNEVELŐ