

2. 肥満を治す食事のあり方

【問い】 私は小6の男子の母親です。子どもは5年生ごろから太り出し、現在では肥満度30%前後となりました。太り出してから運動することもおっくうがる始末です。食事はどの点に注意したらよいでしょうか。

【答え】 お子さんは家庭科の学習を通して、自分の健康を保つために必要な栄養的知識を学んでおります。授業を参観してみると、児童が「食べ物」の学習に大変興味と関心をもっていることがわかります。ですから自分の食事状況を調べさせるようにして下さい。

一般に肥満児といわれる児童の場合、過食と非活動的生活形態によることが多いようです。肥満を治すための正しい食習慣を身につけさせるための注意点をあげますと、

1、主役はお子さん自身であることを自覚させ、家族全員で温かく援助して下さい。

2、肥満児の持つ問題点、肥満の起こる原因を十分納得させ、自分から肥満を治そうとする「やる気」を起こさせることです。

3、栄養面で注意することは①成長、発育にとって重要な年齢ですから、年齢相応の食事量とする②たんぱく質の量は年齢相応かそれ以上とし、動物性食品をすすめる③油脂類は、極端なとり過ぎでないかぎり制限しない④以上の3点を注意すれば、糖質のとり方が自然に抑えられる⑤野菜、果物を多くし、偏食の矯正につとめるようにする。

以上、食事の面を中心にあげましたが、なんといっても運動は必要条件ですので、なわ跳び、水泳など実行しやすいものからすすめてください。