

۵۸  
فناوری در  
خدمت  
ارتباط

تماس‌های ویدئویی با خانواده یا بازی‌های مشترک آنلاین هم می‌توانند یک راهکار فناورانه برای تقویت روابط اجتماعی باشند. یکی از مهم‌ترین آسیب‌های موبایل برای کودکان ایجاد احساس انزواست و بهتر است به کودکان یاد دهید که می‌توانند ارتباطات اجتماعی مؤثر با افراد آشنا و اقوام داشته باشند. به آنها آموزش دهید که این ارتباط با غریبه‌ها آسیب‌زاست.



۵۹  
فراهم  
کردن  
امکانات

برای جلوگیری از مشکلات بلندمدت مانند درد گردن و گردن، هنگام استفاده از موبایل یا تبلت، وضعیت قرار گرفتن صحیح بدن را به کودکان آموزش دهید؛ آنها را در جای مناسب بنشانید و برایشان میزهای مناسب با قدشان تهیه کنید که مجبور نباشند گوشی را روی پاهای خود نگه دارند و گردنشان را به سمت پایین خم کنند.



۷۰۶

تحقیق +

## چاقی کودکان با تلویزیون و گوشی



کودکان نسل جدید با سرعت بیشتری چاق می‌شوند و همین حالا ۴۲ میلیون کودک زیر ۵ سال در دنیا دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند. مطالعات نشان می‌دهد که بین افزایش مدت تماشای تلویزیون و گوشی در دوران کودکی و اثرات منفی آن روی رفتار و سلامت افراد همبستگی مثبتی وجود دارد و کم‌ترکی و کاهش فعالیت فیزیکی به‌عنوان عامل مرتبط با چاقی کودکان مطرح است. این مطالعات که از سوی محققان دانشگاه مینه‌سوتا پرغال انجام شده، نشان می‌دهد کودکانی که حین غذا خوردن از گوشی‌های هوشمند استفاده یا تلویزیون تماشا می‌کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا به چاقی قرار دارند. به تأکید این محققان، تماشای هرچه بیشتر تلویزیون در کودکان، به‌ویژه دختران، خطر ابتلا به چاقی را در آنها بیشتر می‌کند. نگاه کردن بیش از حد به صفحه تلویزیون می‌تواند پیامدهای منفی متعددی به دنبال داشته باشد. علاوه بر این، کودکانی که اجازه استفاده از گوشی‌های هوشمند یا تماشای تلویزیون حین غذا خوردن را داشتند ۱۵ درصد بیش از سایر کودکانی که اجازه این کار را نداشتند در معرض افزایش وزن و چاقی بودند. در این بررسی، روی عادات غذایی ۷۳۵ کودک ۶ تا ۱۰ ساله مطالعه شد. محققان از تک‌تک کودکان پرسیدند که در ۲۴ ساعت گذشته چه غذاهایی خورده‌اند و از والدین هم از قوانینشان در مورد استفاده از گوشی‌های هوشمند یا تلویزیون در زمان صرف غذا پرسیدند.

### آسیب‌های دیگر

علاوه بر کاهش فعالیت‌های بدنی کودکان به دلیل تماشای تلویزیون، تماشای برنامه‌های ترسناک و خشونت‌آمیز هم ممکن است به افزایش استرس و اضطراب در کودکان منجر شود. تماشای تلویزیون برای مدتی طولانی شاید سرگرمی فوری برای کودکان فراهم کند، اما ممکن است میزان تمرکز آنها را در تکالیف مدرسه و وظایف دیگر کاهش دهد. تماشای تلویزیون به‌تنهایی و بدون تعامل با دیگران می‌تواند تعاملات اجتماعی کودکان را کاهش دهد. زمانی که کودکان بیش از حد وقت خود را با تلویزیون سپری می‌کنند، از فرصت ارتباط با خانواده و دوستان محروم می‌شوند. محتوای نادرست یا تبلیغاتی هم می‌تواند عادت مصرف‌گرایی را در کودک تقویت کند.



## از خورش تا فست‌فود

نگاهی به سبک تغذیه کودکان  
دیروز و امروز

### بهداشت بیشتر شده

رضایی درباره وضعیت بهداشتی غذاها و خوراکی‌هایی که کودکان دیروز می‌خوردند هم توضیح می‌دهد: «رعایت مسائل بهداشتی در گذشته کمتر بود، چون نظارت کمتری بر بهداشت وجود داشت و مراکز زیرزمینی زیادی برای تولید خوراکی‌هایی مانند لواشک و آلوچه که جلوی مدرسه‌ها فروخته می‌شد، فعالیت می‌کردند. به همین دلیل، نظارت وزارت بهداشت بر تولید مواد غذایی کم بود. این مسئله احتمال بروز برخی از مشکلات انگلی یا برخی از عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی را افزایش می‌داد. حتی در برخی مدارس غذا پخته می‌شد که به دلیل نبود یخچال یا نگهداری نامناسب خراب و فاسد می‌شد. این مسئله هم منجر به بروز مسمومیت‌های گوارشی در کودکان می‌شد. علاوه بر این، بسته‌بندی غذاها نیز بهداشتی و درست نبود.»

### تغذیه خوب قدیمی‌ها

این متخصص تغذیه به سلامت تغذیه کودکان در گذشته اشاره می‌کند و می‌گوید: «در گذشته کودکان تحرک بیشتری داشتند و عمدتاً خارج از خانه به فوتبال و بازی‌هایی پر تحرک مشغول بودند. غذاهای کم‌کالری تری هم مصرف می‌کردند. میوه‌ها و سبزی‌های حاوی فیبر در وعده‌های غذایی آنها وجود داشت. مادران عمدتاً خانه‌دار بودند و وقت بیشتری داشتند که خوراکی‌های مفید درست کنند. به همین دلیل، کودکان کمتر بیوست می‌گرفتند و وزن متعادل‌تری داشتند. امروزه براساس گزارش‌های وزارت بهداشت و وزارت آموزش و پرورش، روزبه‌روز بر مشکلات چاقی کودکان و تبعات آن افزوده می‌شود. یعنی به‌دلیل چاقی، احتمال بروز بیماری‌های کبد چرب، بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، فشار خون و سرطان در کودکان وجود دارد. بیماری‌های مفصلی، کمردرد و زانو درد هم از وزن زیاد ایجاد می‌شود.»

### شیوع بیماری‌های جدید

به گفته این متخصص تغذیه، با بهبود وضعیت بهداشت و استفاده از تکنولوژی در صنایع غذایی و توسعه شهرنشینی احتمال بروز بیماری‌های عفونی ناشی از تغذیه کمتر شده، اما زمینه‌ساز بروز بیماری‌های آلرژی و خودایمنی بیشتر شده است. یعنی موارد بیماری‌هایی نظیر آسم، آلرژی، کبد چرب و بیوست به‌دلیل بی‌تحرکی و خوردن غذاهای چرب و فست‌فودها روزبه‌روز در کودکان بیشتر می‌شود. مادران امروزی که غالباً شاغلند کمتر فرصت درست کردن سالاد، آش، سوپ و حتی خورش را دارند و اغلب به غذاهای خاص برنجی، نانی و گوشتی بسنده می‌کنند. این غذاها زمینه‌ساز چاقی و کبد چرب و ابتلا به دیابت و فشار خون هستند. او ادامه می‌دهد: «طبق گزارش وزارتخانه‌های بهداشت و آموزش و پرورش، بار بیماری‌های مزمن غیر عفونی اعم از آلرژی و خودایمنی در حال زیاد شدن است. تحرک کودکان کمتر شده و غالباً غذاهای پرکالری چرب و نرم می‌خورند. مصرف نوشابه هم در میان کودکان امروزی نسبت به کودکان دیروزی بیشتر است. آنها غالباً غذاهای پرکالری که چربی پنهان دارند، می‌خورند.»

### نکته

بروز بیماری در کودکان نسل قدیم و جدید متفاوت شده است. دلیلش هم این است که نظارت بهداشتی و بسته‌بندی غذاها نسبت به گذشته بهتر شده و به دلیل نگهداری بسیاری از خوراکی‌ها در یخچال احتمال خراب شدن آنها کاهش پیدا کرده است. با کاهش تعداد کارگاه‌های زیرزمینی تولید غذا، بیماری‌های عفونی و انگلی در کودکان کمتر شده است. اما به دلیل افزودنی‌ها، طعم‌دهنده‌ها و نگهدارنده‌ها، بیماری‌های آلرژی‌زا و خودایمنی مانند ام‌اس بیشتر بروز کرده است.

