

Το να είσαι νέος γονέας τελικά είναι **κακό για την υγεία σου**... Σε μια μελέτη σε πάνω από **1500 γονείς** νέα ηλικίας, μέσο όρο 25 ετών, αναφέρθηκε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό ανθυγιεινής τροφής, με περισσότερες θερμίδες σε αντιδιαστολή με συνομήλικους που δεν ήταν γονείς. Οι μητέρες είχαν κατά κανόνα μεγαλύτερο BMI και μαζί με τους πατεράδες ανέφεραν πολύ λιγότερη φυσική δραστηριότητα, από αυτούς που δεν είχαν ακόμη παιδιά.



Το θέμα της υγιεινής συμπεριφοράς δεν αφορά μόνο στους γονείς αλλά πολύ περισσότερο στα παιδιά όπου για λόγους μιμητικούς ενσωματώνουν στην φιλοσοφία τους ανθυγιεινά πρότυπα ζωής, με κακό και πολύ φαγητό, καθώς και με ελάχιστη φυσική δραστηριότητα. Είναι προφανές ότι οι γονείς αναγκάζονται μετά την τεκνοποίηση να κλείνονται σπίτι, για την φροντίδα των παιδιών, μειώνοντας έτσι την φυσική τους δραστηριότητα και να τρώνε γρήγορα φαγητά, κάτι που δεν εξυπηρετεί την υγεία τους.

Η λύση είναι κατά αρχήν να συνειδητοποιήσει το πρόβλημα και να βάλει στη ζωή του μικρούς και εφικτούς στόχους, ώστε να βελτιωθεί η εν γένει συμπεριφορά του, κάτι που θα βοηθήσει και στη σωστή ανάπτυξη των παιδιών. Μια καλή αρχή είναι το παιχνίδι με τα παιδιά έξω από το σπίτι, σε μια λογική οικογενειακής άσκησης. Αυτό δυναμώνει τις ενδοοικογενειακές σχέσεις και ταυτόχρονα γυμνάζει αποτελεσματικά όλους.

<<Πηγή>> *lator.gr*