

# ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ



Казань  
2024

**ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ** – серьезный вред для здоровья и ощутимая нагрузка на весь организм. Ежегодно количество детей, страдающих избыточным весом, увеличивается. Основная причина заключается в неправильном питании. Взрослые часто даже не задумываются о возможном ожирении, относя полноту ребенка к хорошему аппетиту и признаку здоровья. А это проблема, которая требует скорейшего решения.

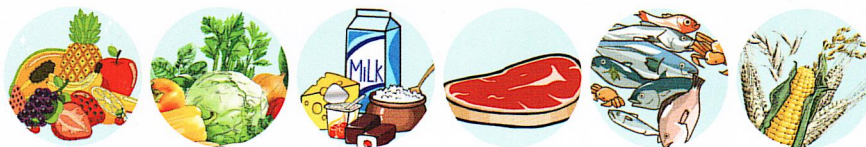
**Заболевания, которые раньше диагностировали только у взрослых, теперь наблюдаются врачами в детском и подростковом возрасте:**

- метаболический синдром
- артериальная гипертензия
- атеросклероз
- неалкогольная жировая болезнь печени
- сахарный диабет 2-го типа
- желчнокаменная болезнь
- заболевания опорно-двигательной и репродуктивной систем

Предрасположенность к ожирению у детей имеет прямую взаимосвязь с образом жизни и рационом их родителей. Мама и папа, которые занимаются спортом и правильно питаются, имеют большой шанс вырастить здоровых детей с нормальным весом.



**ФОРМИРОВАНИЕ РЕБЕНКА** – всех систем организма, физиологических процессов и даже вкусовых привычек – начинается уже во время внутриутробного развития. В период беременности рекомендуется есть овощи и фрукты, творог, несладкие кисломолочные продукты, нежирное мясо, рыбу, крупы. Жирное, соленое, копчености, сахар и мучное необходимо существенно ограничить, либо исключить совсем.

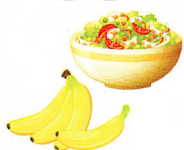


Одна из самых распространенных ошибок родителей после рождения детей по части питания – это ранний отказ от грудного вскармливания. **Педиатры советуют придерживаться грудного вскармливания до 1,5 года. По рекомендациям ВОЗ этот срок может составлять до двух лет.**



## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Дети берут пример с родителей: значительное количество пищи в вечернее время, переедание, высокая частота приема пищи в течение дня и во время просмотра телепередач, компьютерных игр, выполнения уроков. Одновременно с неправильным режимом питания появляются вредные привычки – перекусы сухариками и чипсами, соками и газировкой, фастфуд как поощрение за хорошие оценки или в праздничные дни, еда «за компанию», «вкусненькое» после незначительных стрессовых ситуаций.



**ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ** – снизить количество энергии, поступающей с пищей, и повысить интенсивность физических нагрузок, при которых эта энергия будет расходоваться. Чтобы в организме ребенка не возник дисбаланс, нужно рассчитать рацион таким образом, чтобы в нем присутствовали все необходимые вещества, но преобладали фрукты и овощи.

Обязательно следите за ассортиментом покупаемых продуктов и их качеством, а также за временем и частотой приема пищи. Ребенок должен есть не реже пяти раз в течение дня, но понемногу. **Из детского рациона нужно полностью исключить вредные, высококалорийные продукты (фастфуд, сладкое, газировку, чипсы и т. д.).**



## БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ



Особое внимание уделите психологическому состоянию ребенка. **Больше общайтесь с ребенком, поддерживайте его. Разделяйте с ним все переживания и трудности.** Вместе с ребенком откажитесь от шоколадных батончиков, гамбургеров. Занимайтесь спортом вместе. Это придаст ему сил и терпения в занятиях. Подчеркивайте, что он – неповторимая личность, несмотря на имеющиеся проблемы. Поощряйте его физическое и умственное развитие. Отмечайте любые достижения. В случае излишнего веса у ребенка займите позицию его друга.



## РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЕГО ЛЮБЯТ, ПОДДЕРЖИВАЮТ И ПОНИМАЮТ.



## АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Можно посоветовать следующие мероприятия: малышей младшего возраста обязательно выводите на пешие прогулки. Заинтересуйте их подвижными играми. Как только ребенок научится ходить, откажитесь от колясок. *Старайтесь больше гулять пешком.*

Ребятам **4–5 лет** выберите спортивную секцию. Полезны и самые простые нагрузки: **зимой – катание на лыжах, летом – велосипед. Плавание укрепляет мышечные ткани и способствует похудению.** Показывайте личный пример. Чаще играйте с малышом в разнообразные подвижные игры: **салки, футбол, прятки, жмурки.** Детям полезно **рисовать мелом на асфальте** – малыш активно приседает. Нарисуйте классики и прыгайте вместе с малышом, используйте скакалку. Старайтесь любыми способами заинтересовать ребенка больше двигаться.

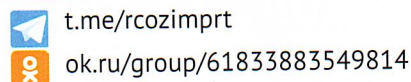
**Обеспечьте ребенка всеми приспособлениями для активного отдыха** – самокатом, роликами, велосипедом, мячом, теннисными ракетками. Не отказывайтесь от коньков, скейтборда, бадминтона, лыж, батута.

Согласно рекомендациям ВОЗ, адекватная физическая активность для детей и подростков **в возрасте 5–17 лет** подразумевает ежедневные занятия продолжительностью **не менее 60 минут в день.**

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ, ЧТО В ВАШИХ РУКАХ НЕ ТОЛЬКО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, НО И ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ, БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ И ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР СВОИМ ДЕТЯМ.**

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11. e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗиМП» в социальных сетях:



© Фолиант, 2024, Тираж 10 000.  
Отпечатано в ООО «Фолиант», г. Казань,  
ул. Восстания, 100, корп. 6130

Использованы бесплатные изображения с сайта freepik.com, pngwing.com

