

Как помочь ребенку в борьбе с лишним весом?

В настоящее время в мире порядка 7% взрослых страдают ожирением. А это около 250 млн. человек. В Китае и Японии ожирению подвержены 15% населения, в Германии, Великобритании и России – около 50 – 54%, в США – 61%. Чрезмерная полнота поражает как женщин, так и мужчин, и часто – уже в детском возрасте. Так, например, в ЕС каждый год прибавляется 400 тысяч детей, страдающих ожирением. Всего растолстевших школяров в Евросоюзе более трех миллионов.

С чем это связано? Когда появляются первые проблемы с лишним весом и как помочь малышу от них избавиться?

Университет Миссури пришел к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор. В рамках эксперимента, 8 тысяч подопытных детей разделили на три группы. В первую вошли те, кто ожирел уже в детском саду, во вторую – растолстевшие в начальных классах школы, в третью – дети, сохранившие нормальные фигуры на протяжении всего этого времени.

Как оказалось, дети со здоровым весом смотрят ТВ на 2 часа меньше, чем толстые (за неделю – 14 часов против 16-ти).

Кроме того, полные дети реже играют на улице.

Третий фактор ожирения: количество и качество общесемейных приемов пищи. Чем чаще ребенок ест вместе с родителями, тем более «здоровую» еду он потребляет. Отсутствие родительского общества приводит к тому, что ребенок предпочитает потреблять сладости («вредная еда»), а не, например, овощи («полезная еда»).

Европейский Союз всерьез взялся за здоровье детей во всех 27 государствах, входящих в этот альянс. Именно поэтому разработан план, по которому с 1 января 2008 года фрукты и овощи на столах в школьных столовых Евросоюза будут бесплатными. Общая стоимость плана – 8 миллионов евро. Но уже сегодня со столов в британских школьных столовых исчезли солонки и бутылки с кетчупом и майонезом. Приправы выдаются исключительно в пакетиках на одну порцию. Таково будущее и всех европейских школьных столовых.

А что советуют делать наши, российские диетологи? Для начала они рекомендуют хорошо знать группу риска.

Итак, ребенок склонен к полноте, если:

- родители страдают ожирением или избыточной массой тела;
- родственники страдают (или страдали) сахарным диабетом или другой эндокринной патологией;
- у детей наблюдается избыточная масса тела (свыше 14 кг от нормы);
- младенец был рано переведен на искусственное вскармливание (особенно несбалансированными высококалорийными смесями);
- ребенок родился недоношенным или очень мало весил при рождении;
- есть наследственные заболевания и эндокринная патология.

О чем нужно помнить родителям в первую очередь?

Изменить обстановку в семье, в укладе жизни. Исключить пищевые соблазны, возможность потреблять лишние калории и вести малоподвижный образ жизни.

Следует ограничить посещение кафе, ресторанов и заведений быстрого питания.

Необходимо пресекать любой «саботаж» со стороны любящих бабушек, которым, как правило, кажется, что малыш не доедает.

Если в гости к ребенку пришли со сладостями, можно разрешить съесть, например, одну конфету, остальными поделиться с родителями, друзьями и т.д.

Организовать подвижные игры.

Примерный объем пищи ребенка должен составлять: от 1 до 1,5 лет суточная норма (в мл) – 1210, разовая – 200-250. От 1,5 до 3 лет – 1520 и 300, 3-5 лет – 1700-1850 и 400, 6-7 лет – 1900–2100 и 450-500.

Особое внимание следует уделить и режиму питания: он должен быть 5-разовым, а тучным детям рекомендуется более дробный прием пищи – 6-7 раз в сутки. Причем, желательно в одно и то же время. Отступать от постоянного времени приема пищи рекомендуется не более чем на 15-20 мин.

При этом калорийные, богатые животными жирами и белками продукты (мясо, рыба, яйца) желательно употреблять в первую половину дня. А на ужин оставлять продукты, которые легко усваиваются – молочно-растительные.

Как помочь ребенку в борьбе с лишним весом

Автор: admin

01.11.2013 23:29 -

Если говорить о том, что вообще не рекомендуется, то это – манная крупа, макаронные изделия, белый хлеб. До 3 лет желательно исключить: жирные сорта мяса, мясо утки, гуся, любые сосиски, колбасы.

Ограничения распространяются на глазированные сырки (не более 1-2 шт. в день, после 3 лет), мягкие и плавленые сыры, инжир, финики, изюм, виноград (виноградный сок), орехи, хурма и бананы.

И еще одна рекомендация: продукты для малышей нужно отваривать, запекать и тушить. Жареные – не ранее 3-х лет.

А самая главная рекомендация – любите своего ребенка! Не будьте для него карабасами-барабасами. Как установили американские ученые, больше всех набрать лишние килограммы рискуют дети, которых воспитывают в атмосфере крайней строгости и постоянных запретов. Риск избыточного веса для таких детей в 5 раз превышает средние показатели по их возрастной группе в США. Но и у слишком уступчивых родителей дети также сталкиваются с проблемами лишнего веса. Так что во всем нужна мера!

Автор - **Юрий Москаленко**

[Источник](#)