

Как не допустить ожирения у ребенка? Полноценный, но не полный

Продолжаем бороться с полнотой вашего ребенка, пока она не перешла в ожирение и не принесла с собой проблемы со здоровьем. Если собственный вес человек еще как-то может отрегулировать, изменив режим питания и образ жизни, то ребенок целиком и полностью зависит от вас. Вашего терпения, такта и знаний.

Если проиграли борьбу с излишней пышностью форм для себя – попробуйте выиграть ее для ребенка. Тем более, что для изменения питания ребенка, как правило, придется менять режим всей семьи. Так что волей- неволей тоже похудеете.

Оставшиеся 5 правил для нового, более полезного и «похудательного» образа жизни.

11. Компьютер – друг или враг?

Конечно, компьютерная грамотность очень полезна для ребенка и, несомненно, пригодится ему в будущем. Но если вы сможете вырастить его стройным и здоровым – это пригодится ему еще больше. К тому же не секрет, что большая часть времени, проведенного за компьютером, уходит не на обучение, а на игры. Вероятность того, что компьютерные игры станут будущей профессией для ребенка, очень мала. А вероятность того, что если он несколько часов в день (и это не считая школы!) будет проводить наедине с монитором и заработает близорукость, сколиоз, пониженный иммунитет или игровую зависимость – намного выше.

12. Минимум внимания – телевизору

Как часто и подолгу ребенок смотрит телевизор? Большинство педиатров считают, что просмотр телевизионных передач и фильмов не должен превышать 1-2 часа в день. Конечно, гораздо проще включить детский канал с мультиками и забыть о ребенке на полдня, оставив его под телевизором. А вот почитать ему сказки, поиграть в нарды или шашки, поговорить о том, что его интересует – это требует времени, сил и желания. Что уж говорить о подвижных играх на свежем воздухе, так необходимых вашему малышу!

Не можете играть с ним сами – оглядитесь вокруг. Наверное, есть соседи или знакомые, живущие неподалеку и мечтающие примерно о том же: чтоб ребенок не лежал на диване перед телевизором, а пошел поиграть с детьми, побегать и порезвиться. Самим взрослым энергии на такие подвиги обычно не хватает (особенно после рабочего дня), а

вот у детей нерастраченных сил хоть отбавляй. Если боитесь отпускать ребенка на игровую площадку или во двор самого – договоритесь с другими родителями «выгуливать» детей по очереди. Разве здоровье детей этого не стоит?

К тому же по телевизору постоянно идет реклама. И как правило, рекламируемые товары (сладкие батончики, чипсы, концентрированные цветные напитки из порошков) не очень (очень не...) полезны. Потом придется объяснять, что именно такого крутого в поедании шоколадных батончиков или зачем используются прокладки.

13. Большинство детей отождествляют себя с родителями

И в будущем хотят стать похожими на них. Если мама при среднем росте носит 58 размер и считает это абсолютно нормальным – ее дочь, скорее всего, ждет такая же участь, если в подростковом возрасте она не противопоставит себя родителям.

14. Опасности подросткового возраста

Достигнув подросткового возраста и осознав несовершенство собственного тела, ребенок может удариться в другую крайность – строгие диеты, отказ от еды, вплоть до заболевания анорексией. И этим самостоятельно добить и так неидеальное здоровье. Подростки чересчур болезненно воспринимают даже мельчайшие недостатки, маленький прыщик на носу, который не замечен никому, кроме его хозяина, может показаться им отвратительным фурункулом. Что уж говорить о полноте? Да и сверстники не дадут ему забыть об этом недостатке.

Так что борьбу с полнотой лучше провести до наступления переходного периода – у подростка появятся и другие проблемы, кроме ожирения. Причем на ровном месте.

15. Полезные мелочи, которые надо знать и соблюдать:

- перед едой желательно выпить стакан воды, минералки или натурального сока;
- есть надо медленно, тщательно пережевывать пищу;
- съедать надо столько, чтобы сразу после еды чувствовать себя слегка голодным – механизм насыщения срабатывает с опозданием минут на двадцать, при хорошей скорости за это время еще много чего можно съесть (или сожрать);
- низкокалорийные и легкоусвояемые овощи и фрукты лучше держать на видном месте, чтоб в случае внезапно нагрянувшего аппетита схватиться именно за них, а не за свиную ножку – ведь за ней надо еще в магазин сбегать и приготовить как следует, а фрукты – вот они, рядом;
- тарелка для еды должна быть небольшой – тогда даже если вы возьмете половину порции, она будет выглядеть полной, а голодному организму приятнее видеть полную тарелку еды;

Как не допустить ожирения у ребенка

Автор: admin

29.03.2012 10:07 -

- регулярная еда перед телевизором или компьютером – первый шаг к набору веса: «волшебный экран» заставляет вас перестать следить за количеством и калорийностью съеденного.

Воздержаться от еды один раз, один день – легко. Просидеть на диете несколько недель – сложнее. А вот полностью изменить режим питания и, частично, образ жизни – под силу далеко не каждому. Это требует настойчивости и терпеливости. Если вы – относительно здоровый человек и до сих пор не можете похудеть (или сидите месяц на диете, сбрасываете пару кило и срываетесь с цепи, поедая все, что видите – а зрение в такие моменты жизни обостряется) – скорее всего, у вас или недостаточно мотивации для похудения или на теперешний момент – совсем другие проблемы и лишний вес уходит на задний план. Но если такая жизнь приводит к излишней полноте вашего же ребенка – пора задуматься и поменять отношение к похудению. Если не ради себя – так хотя бы ради ребенка.

Удачи вам в новом (или ставшем уже привычным) процессе похудения, здоровья вам и вашим детям!

Автор - **Надежда Руби**

[Источник](#)