

Как не допустить ожирения у ребенка? Простые правила

Маленькие пухленькие детки – такие хорошенькие! Толстенькие школьники, на переменках поедающие хот-доги и гамбургеры уже не вызывают такого умиления. Скорее недоумение, почему эти «полезные» продукты продаются в школьной столовой. И во что превратятся детки после периода полового созревания, когда начнут набирать массу тела – куда уж дальше набирать.

Причины излишней полноты и ожирения детей – такие же, как у взрослых: гормональный дисбаланс, малоподвижный образ жизни и слишком калорийное питание. Но если взрослые (не все, но большинство) могут сами осознать проблему и решить ее, то ребенок нуждается в помощи родителей. Хотя в большинстве случаев именно родители виноваты в том, что ребенок имеет лишний вес.

Очень часто родители и сами не являются худышками и доходягами, любят покушать и обязательно стараются накормить свое чадо – даже если чадо этого и не хочет. «Съешь ложечку за маму, и еще за папу, за бабушку, за дедушку, за братика.» Знакомые слова, не так ли? Ребенок не хочет есть – но в тарелке еще что-то осталось, выкидывать же жалко, лучше запихнуть в любимого наследника.

Маленький «животастик» упирается руками и ногами, балуется, сидя за столом (первый признак того, что ребенок уже наелся, утолил голод) и возмущается насильным запихиванием пищи или уговариванием поесть. Большое чадо уже, как правило, привыкло съедать все, что положат – хочет или не хочет, но съедает, ведь все равно заставят или уговорят. И вообще «так надо».

Многие родители считают, что если они страдают полнотой, то и ребенку уготована та же участь. Хотя в большей степени на здоровье и вес ребенка оказывают пищевые привычки и режим питания, занятия спортом или малоподвижный образ жизни.

Предрасположенность ребенка к полноте – не приговор. Ожирения можно избежать, если соблюдать простые правила. Правила не только питания, но и образа жизни.

1. Сначала надо проконсультироваться с врачом

И, при необходимости, сдать все назначенные анализы. Возможно, ребенок не просто пухленький и толстенький, но уже имеет какие-либо заболевания. Тогда – никакого самолечения, советов знакомых или соседей, статей из модных журналов. Детский организм слишком хрупкий, чтоб экспериментировать с его здоровьем.

Но в абсолютном большинстве полные дети, если их полнота еще не перешла в ожирение, относительно здоровы. И полнота является следствием неправильного образа жизни и питания, а не болезни. Кстати, поскольку дети сами не выбирают образ жизни, то будет правильным сказать, что их полнота – результат нездорового образа жизни всей семьи.

2. Сколько ест ребенок. И сколько едят в семье

Если в семье приняты обильные застолья каждый день, в том числе плотный тяжелый ужин, постоянные перекусы сдобными булочками, регулярные походы в забегаловки фастфуды, то шансы вырастить толстячка многократно возрастают. Дети имеют свойство копировать привычки родителей – особенно до тех пор, пока их к этому не принуждают. Наблюдая, как мама поедает гигантский гамбургер с двойной порцией картошки-фри или третий кусок торта, ребенок будет считать это абсолютно нормальным поведением и будет поступать также.

А родителям легче скорбно вздохнуть, глядя на любимого колобка и сказать: «Ну что поделать, это наследственность!». Действительно, зачем следить за питанием (в том числе и за своим), если всю вину можно переложить на наследственность.

3. Что ест ребенок

Точнее, чем его кормят и что едят его родители, подавая пример и детям. О пользе фруктов и овощей знают, наверно, даже эскимосы – хотя они, фрукты и овощи, на исторической родине эскимосов не растут. Разнообразие салатов – великое множество, на любой вкус и даже цвет. Мясо и молочные продукты нужны детям не меньше овощей и фруктов – правда, не в таком количестве. А вот необходимость сосисок и колбасок, тортов и пирожных, цветных водичек из порошка и «крутых» шоколадных батончиков – под большим сомнением. Еще не нашелся ученый, который смог бы доказать полезность этих продуктов. Кто знает, может, в недалеком будущем будут изобретены полезные конфеты и витаминные сосиски – тогда и будем пичкать ими детей. А сейчас лучше воздержаться, особенно если ребенок уже давно вышел из младенческого возраста, а младенческие складочки и жировые запасы так и остались. Да и нам, взрослым, похожим скорее на борцов сумо, чем на узников Бухенвальда, это тоже пойдет на пользу.

Вывод: борьбу с лишним весом детей нужно начинать с изменения образа жизни всей семьи.

Предостережение. Ни в коем случае нельзя подвергать детский организм строгим диетам и ограничениям – он еще растет и имеет больше потребностей, чем взрослый. Любое ограничение в пище или исключение продуктов из рациона – только после совета с врачом. Имеется в виду именно пища – то есть то, что необходимо человеку для роста и поддержания жизнедеятельности. Торты, конфеты, чипсы, жвачки, цветные искусственные напитки, сладкие булочки и многое другое не являются необходимыми. По химическому составу их даже сложно отнести к пище. И избавление рациона ребенка (да и человека вообще) от таких излишеств принесет только пользу.

4. Нельзя заставлять есть полезную еду насильно

Как бы вы не расхваливали вкусноту и полезность морковного салата, но заставить съесть этот салат ребенка, ранее питавшегося исключительно сладким, практически невозможно. Особенно если мама одновременно продолжает уплетать заварные пирожные и шоколадные конфеты.

5. Отсюда следующее правило: лучший пример для ребенка – это поведение родителей

В том числе и пищевое поведение. Придется набраться терпения и готовить полезные блюда, используя разные рецепты, одновременно перестав закупать оптом торты, полуфабрикаты и сладости. И подавать собственный пример. И не строить при этом кислую мину. Если на ужин вся семья ест жареную свинину с картошкой, а у ребенка на тарелке – овощной салатик или паровая котлетка, это не приведет ни к чему хорошему. Будьте честными и подавайте пример собственными действиями – такой пример самый заразительный.

Все правила несложные. Самое трудное – соблюдать их постоянно, регулярно и всей семьей. И не делать исключение – особенно для самого себя, дети очень чувствительны к фальши.

Продолжение – в следующей статье.

Автор - **Надежда Руби**

[Источник](#)