



Профилактика детского ожирения

Ожирение – одно из самых распространенных эндокринных заболеваний у детей разного возраста.

Лишний вес у ребенка – это не только эстетическая проблема!

Каждый ребенок с ожирением находится в группе риска по возникновению осложнений: резистентность к инсулину, диабет 2 типа, гипертония, нарушения жирового обмена, синдром поликистозных яичников, психологические проблемы.



95-98% всех видов ожирения вызваны неправильным питанием в сочетании с генетической предрасположенностью.

Почти у 60% взрослых, которые страдают ожирением, избыточный вес появился еще в детстве!

ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

1. Рациональное питание беременной женщины. Профилактика ожирения у детей начинается именно с питания будущей мамы. За время беременности важно не только правильное, сбалансированное питание, но и нормальная прибавка в весе, которая будет зависеть от исходной массы тела, индекса массы тела – ИМТ (до беременности).

2. Начало прикорма не ранее 6 месяцев. Отсутствие прикорма до шестимесячного возраста является мощнейшей профилактикой лишнего веса у детей.

3. Грудное вскармливание – не менее 1 года. Чем продолжительнее грудное вскармливание, тем меньше риск развития ожирения у детей. При отсутствии возможности грудного вскармливания большое значение имеет правильный выбор смеси для кормления ребенка.

Ожирение у детей — серьезная проблема, которая может привести к тяжёлым последствиям для здоровья ребёнка!

4. Обязательный завтрак. Важно следить за тем, чтобы ребёнок завтракал. Если он отказывается от еды утром, то ужин следует перенести на несколько часов раньше и сделать его более лёгким, чтобы ребёнок просыпался с чувством голода.

5. Совместное приготовление и потребление пищи. Это отличный способ укрепления семейных связей и формирования здоровых пищевых привычек у детей. Желательно, чтобы это были семейные завтраки, обеды и ужины. Такая привычка поможет избежать частых перекусов в течение дня.



6. Отказ от фаст-фуда. Такая пища содержит большое количество калорий и может стать причиной избыточного веса у ребенка. Поэтому прибегать к такому питанию следует редко, а при проблемах с лишним весом – очень редко (не более 1 раза в месяц).

7. Ограничение употребления сахара. Сахар в больших количествах содержится в газировках, соках и других сладких напитках. Их потребление ребёнком следует свести к минимуму.

8. Больше клетчатки. Важно, чтобы ребёнок употреблял в пищу фрукты и овощи в сыром виде. Они дают чувство сытости, содержат мало калорий, много витаминов и клетчатки. Яблоко, груша или апельсин прекрасно подойдут для перекуса.

9. Физическая активность. Подвижный образ жизни очень важен для нормального развития ребёнка. Поэтому старайтесь, чтобы ребёнок тратил на активные физические нагрузки не менее 60 минут в день.

10. Здоровый сон. Короткая продолжительность сна может приводить к увеличению веса за счет гормональных изменений, связанных с регуляцией аппетита. Адекватная продолжительности сна и соблюдение здорового режима может снизить вероятность развития ожирения. Детям рекомендуется спать 9–12 часов в день.

11. Контроль динамики массы тела и роста ребёнка.

12. Психологическая поддержка. Родители должны интересоваться делами ребёнка, не допускать, чтобы он оставался один на один со своими проблемами.



Если соблюдение основных принципов профилактики ожирения не приносит результатов, необходима консультация специалиста!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU