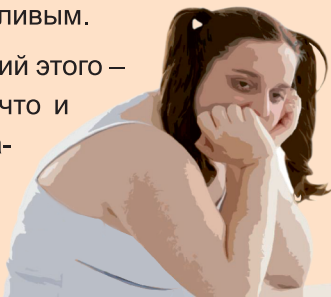


Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого – правильное питание. От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.



Чрезмерное потребление калорийной и жирной пищи и низкая физическая активность – главная причина - избыточного веса и ожирения у детей и подростков

Ожирение - это увеличение массы тела за счет жировой ткани. Основопологающей причиной является нарушение баланса между поступаемыми и расходуемыми калориями.

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

СЕМЬЯ

- ▶ Избыточный вес у родителей;



- ▶ вредная привычка, сформированная семейными традициями - питаться много и жирной пищей;
- ▶ недостаточные знания родителей о здоровье и медицинских последствиях ожирения.

ОБРАЗОВАНИЕ И ИНФОРМАЦИЯ

- ▶ Прекращение обучения кулинарии и правильному питанию в школах;
- ▶ культурные традиции;
- ▶ идеалы, формируемые средствами массовой информации.



ПИТАНИЕ

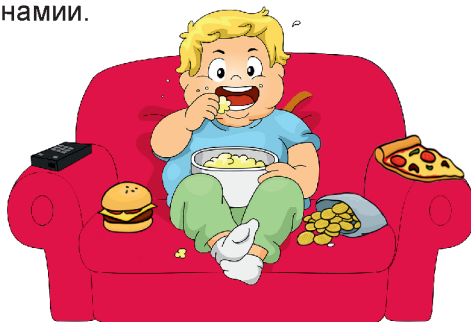
- ▶ перекусы продуктами, содержащими быстрые углеводы и жиры,
- ▶ реклама высококалорийной пищи,
- ▶ «Fast food».



СПОРТ И ОТДЫХ

Ожирение грозит тем, кто не занимается ни одним видом спорта, не играет в активные игры, не ходит на уроки физкультуры или бездействует на них.

Отдых у телевизора на диване, а также интенсивная умственная нагрузка с частым времяпровождением за компьютером приводит к гиподинамии.



ЧЕМ ГРОЗИТ ЛИШНИЙ ВЕС У РЕБЕНКА:



одышка при любой физической активности;



инсулинорезистентность с развитием сахарного диабета 2 типа;



боль в спине, коленных и тазобедренных суставах, плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз, увеличение хрупкости костей;



нарушение работы желудочно-кишечного тракта, образование камней в желчном пузыре;



артериальная гипертензия, нарушение липидного состава, заболевания сердца.



задержка полового развития, проблемы с гормональным фоном;



ограничение в выборе профессии.

Ожирение – это и психологическая проблема. Лишний вес порождает у детей и подростков неуверенность в себе, существенно снижает самооценку, что приводит к снижению успеваемости в школе, вызывает насмешки сверстников, ведет к изоляции, депрессии и формированию комплекса «неудачника».



ДОСТУПНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ:



Знакомство ребенка с полезными продуктами. С раннего возраста обучаем ребенка основам здорового питания. Избегать практики принудительного кормления.



Не использовать в качестве перекусов сладкие (в том числе соки) и калорийные продукты, исключить питание ребенка в предприятиях фаст-фуда.



Не использовать «вкусные» продукты в качестве вознаграждения.



Ограничение общего потребления жиров и сахаров и легкоусваиваемых («быстрых») углеводов.



Повышение уровня потребления фруктов и овощей, бобовых, а также цельных злаков и орехов.
Упражнение «Овощная тарелка»: кладите на тарелку любимые овощи и новые, предложите ребенку до основного приема пищи на 30 минут, уберите тарелку по истечении времени вне зависимости от того, что на ней изменилось. Это дает возможность свободного выбора ребенку.



Регулярная физическая активность не менее 60 минут в день.



*Здоровья Вам
и Вашим детям!*

Если у Вас возникли вопросы относительно коррекции образа жизни, своевременности и правильности развития Вашего ребенка, обращайтесь:

- ▶ к специалистам по месту жительства,
- ▶ а также в Центры здоровья для детей:

КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»:
г. Киров, ул. Красноармейская, д. 43,
тел. (8332) 699-600,
КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница», г. Котельнич,
ул. Прудная, д. 33, тел. (83342) 4-13-77.

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»,
г.Киров, ул.Герцена, 49; тел. 8(8332) 38-90-17;
prof.medkirov.ru, vk.com/cmpkirov



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП», Кировская область

ОЖИРЕНИЕ и детское здоровье

