

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1 Осознанное отношение беременной женщины к своему здоровью:

правильное питание и адекватная физическая нагрузка, отказ от курения и вейпинга, в том числе пассивного, наблюдение у врача для контроля прибавки массы тела и уровня сахара в крови.

2 Контроль за питанием ребенка для предотвращения поступления избытка калорий:

- отдавать предпочтение грудному вскармливанию не менее 6 месяцев, а при искусственном кормлении правильно выбирать смесь, избегать принудительного кормления и большого количества высококалорийных продуктов при введении прикорма;

- **придерживаться рационального питания** — избегать большого количества свободных сахаров и жиров, следить за наличием достаточного количества белка, воды, овощей и фруктов в рационе;

- формировать полезные пищевые привычки у ребенка — завтрак обязателен, ужин не позднее 3 часов до сна, недопустимы большие перерывы между приемами пищи. Исключить прием еды «на ходу», за гаджетами или книгой. Не использовать еду в качестве вознаграждения или для снижения стресса, тревоги, страха.

3 Организация режима дня:

■ достаточная физическая активность — ежедневные умеренные физические нагрузки средней интенсивности в течение часа, например, подвижные игры, прогулки, спортивные секции и прочее;

- полноценный и качественный сон — отход ко сну не позднее 21–22 часов, продолжительность сна не менее 8–9 часов;

- ограничение времени просмотра телевизора, работы за компьютером и игр на гаджетах в течение дня



ПОМНИТЕ! ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ —
ЭТО ПРЕДОТВРАТИМОЕ СОСТОЯНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни **TAKZDOROVU.RU**
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



**Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»**
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: 8(8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2025 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Когда вес ребенка требует внимания: советы родителям



Отпечатано в типографии КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена 49, тел. 38-90-19

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 25 % детей школьного возраста имеют избыточную массу тела или ожирение

ОЖИРЕНИЕ — это хроническое заболевание, которое проявляется избыточным накоплением жировой ткани в организме

ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ?

Помимо риска развития серьезных заболеваний во взрослом возрасте, избыточный вес и в детстве оказывает негативное воздействие.

- **Опорно-двигательная система:** нарушения осанки, плоскостопие.
- **Желудочно-кишечный тракт:** запоры, заболевания печени и желчного пузыря, панкреатит, геморрой.
- **Сердечно-сосудистая система:** артериальная гипертония.
- **Углеводный обмен:** повышение уровня сахара, развитие инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа.
- **Половые гормоны:** возможно появление различных отклонений в гормональном фоне во время полового созревания.
- **Иммунная система:** склонность к аллергиям и частым инфекционным заболеваниям.
- **Синдром ночного апноэ сна.**

Кроме того, ожирение у детей часто является причиной социальной изоляции, формирования комплексов, проблем с самооценкой и может способствовать развитию депрессии

Ожирение в большинстве случаев возникает из-за нарушения энергетического баланса, при котором количество потребляемых калорий значительно превосходит их расход

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ОЖИРЕНИЯ

1 Нерациональное питание

- В рационе преобладают жиры и быстрые углеводы, в том числе сладкие напитки, а белок, овощи и фрукты содержатся в недостаточном количестве.
- Пища употребляется большими порциями.
- Не соблюдается режим питания — отсутствие завтрака, пропуски приемов пищи, поздний обильный ужин.
- Еда принимается «за компанию», перед гаджетами или телевизором, при скуке, тревоге, стрессе, а также как поощрение или способ контроля эмоций.

2 Недостаточная физическая активность

Часто дети большое количество времени проводят перед телевизором, компьютером или с гаджетами, не играют в активные игры, не занимаются спортом и не посещают уроки физкультуры.

3 Наследственность и семейный уклад

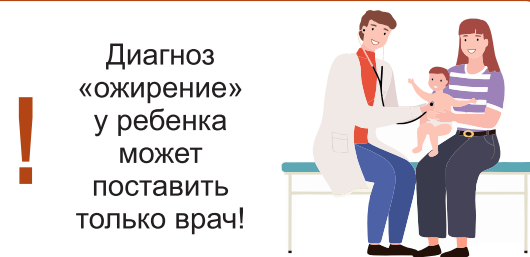
Помимо особенностей протекания обменных процессов в организме, обусловленных генами, полученными от родителей, ребенок перенимает также стереотипы пищевого поведения и отношение к физической активности.

Самый распространенный тип ожирения у детей — алиментарное ожирение — связан именно с комбинацией этих трех факторов: избыточным поступлением калорий при низкой физической активности и наследственной предрасположенностью. На его долю приходится 98 % всех случаев

Также развитию ожирения у ребенка могут способствовать:

- особенности протекания беременности — значительное увеличение массы тела или развитие гестационного сахарного диабета у матери, курение в период беременности;
- характер питания в грудном возрасте — перекармливание ребенка высококалорийными смесями при искусственном вскармливании или нарушение правил и сроков введения прикорма;
- отсутствие режима сна — недостаток сна и позднее засыпание вызывают нарушение баланса гормонов, отвечающих за обмен веществ, что приводит к увеличению образования жира, снижению количества мышечной ткани.

Медицинские факторы, такие как употребление лекарственных препаратов или наличие различных заболеваний, в том числе врожденных, генных или хромосомных, — как причина ожирения у детей встречаются достаточно редко



Для раннего выявления ожирения необходимо регулярно проходить профилактический медицинский осмотр у педиатра, особенно в первый год жизни ребенка