

Профилактика ожирения у детей

Профилактика ожирения у детей — важная задача, требующая комплексного подхода. Вот несколько ключевых рекомендаций:

1. **Правильное питание:**
 - Составление рациона, богатого фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами и нежирными белками.
 - Ограничение потребления сахара, сладких напитков и переработанных продуктов.
 - Обучение детей основам здорового питания и важности разнообразного рациона.
2. **Физическая активность:**
 - Стремление к активному образу жизни: дети должны заниматься физической активностью не менее 60 минут в день.
 - Поощрение активных игр и занятий спортом (футбол, плавание, танцы и т.д.).
 - Ограничение времени, проведенного перед экранами (телевизор, компьютеры, планшеты).
3. **Семейные привычки:**
 - Привлечение всей семьи к здоровому образу жизни — совместные занятия спортом, приготовление пищи и тематические обеды.
 - Составление совместного меню и обсуждение здоровых привычек.
4. **Образование и поддержка:**
 - Информирование родителей о рисках ожирения и важности здорового питания.
 - Проведение школьных программ по профилактике ожирения и здоровому образу жизни.
5. **Психологическая поддержка:**
 - Обеспечение эмоциональной поддержки детям, чтобы избежать ненормативного отношения к еде и физическим нагрузкам.
 - Профилактика детского буллинга по признаку избыточного веса.
6. **Регулярные медицинские осмотры:**
 - Контроль роста и веса ребенка у врача для своевременного выявления проблем и корректировки образа жизни.
7. **Создание благоприятной среды:**
 - Условия в школе и сообществе, способствующие здоровому питанию и физической активности (доступность спортивных секций, здорового питания в школьных столовых и т.д.).

Важно помнить, что профилактика ожирения требует совместных усилий родителей, школ и общественности. Поддержка детей в их стремлении к здоровому образу жизни могут иметь долгосрочные положительные результаты.



ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ

ПОСЛЕДСТВИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Возможные осложнения ожирения у детей и подростков

- ! Сахарный диабет второго типа**
- ! Метаболический синдром**
- ! Артериальная гипертония**
- ! Воспаление поджелудочной железы**
- ! Деформация костного скелета**
- ! Разрушение суставных хрящей**



Другие последствия ожирения у детей и подростков



У детей с избыточным весом намного чаще наблюдается расстройство сна: храп, апноэ - эпизоды отсутствия дыхания во время сна



Ожирение в подростковом возрасте может привести к социальной изоляции



У женщин, страдающих ожирением с детства или с подросткового возраста, выше риск развития бесплодия



Для предупреждения появления лишнего веса и ожирения необходимо

- ✓ **Скорректировать рацион** ребенка в соответствии с принципами здорового питания
- ✓ **Снизить потребление** продуктов питания с высокой калорийностью: чипсов, фастфуда, конфет
- ✓ **Увеличить в рационе ребенка** количество клетчатки, лучше всего за счет овощей
- ✓ **Прибавить время физической активности:** до 150 минут нагрузок средней интенсивности (в неделю)



Лучшая профилактика - ведение здорового образа жизни всей семьей



Нелишним будет приобщить себя и своего ребенка к регулярному выполнению утренней зарядки



Если у ребенка уже есть лишний вес, то его меню должно включать молочные продукты средней жирности без сахара



А также запеченные, отварные или блюда на пару из нежирного мяса; крупы и сладкие фрукты в умеренном количестве; овощи без ограничений



Регулярная физическая активность позволит не только ускорить потерю веса, но и подтянуть кожу, укрепить мышцы

