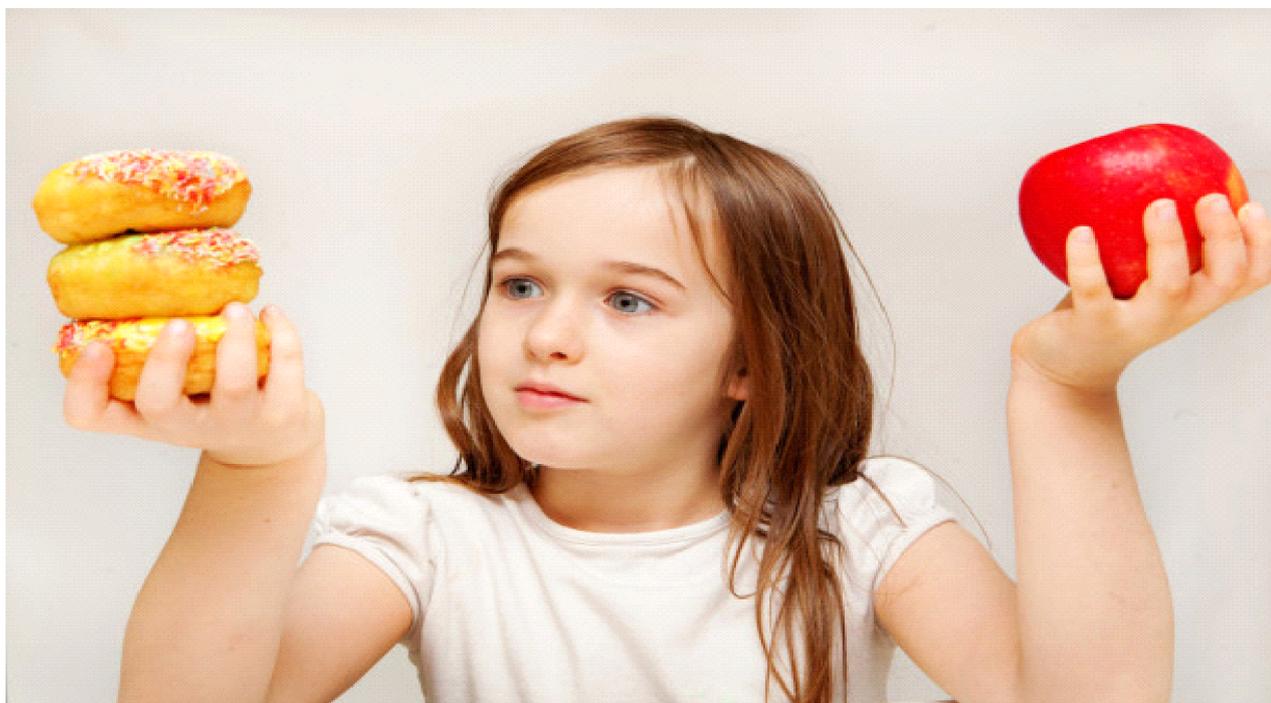


Профилактика ожирения у детей

Сегодня ожирение стало проблемой глобального масштаба.



По прогнозам ВОЗ, к 2030 году до 41 % всего населения планеты будет иметь избыточный вес. Перспектива пугающая, поскольку лишние килограммы серьезно угрожают здоровью. Это прямая дорога к развитию серьезных заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, опорно-двигательного аппарата, обменного характера. К тому же снижается качество жизни и ее продолжительность. Установлено, что человек при небольшом избытке веса живет меньше на 3–5 лет, а при выраженном ожирении — на 15 лет.

Родом из детства

В последние годы ожирение очень «помолодело» — в России резко увеличилось количество детей, страдающих этим заболеванием. Причин тому как минимум две. Первая может быть связана с неправильной работой различных систем организма, например, эндокринной. Тем не менее наиболее часто ожирение возникает из-за нарушения пищевого поведения и несбалансированного питания.

Предрасположенность к ожирению у детей имеет прямую взаимосвязь с образом жизни и рационом их родителей.

Специалисты Роспотребнадзора советуют в период беременности есть овощи и фрукты, творог, несладкие кисломолочные продукты, нежирное мясо, рыбу, крупы. Жирное, соленое, копчености, сахар и мучное необходимо существенно ограничить, а лучше — исключить совсем.

Одна из самых распространенных ошибок родителей после рождения детей по части питания — это ранний отказ от грудного вскармливания в стремлении поскорее вернуться к активной жизни.

Педиатры советуют придерживаться грудного вскармливания до 1,5 лет. По рекомендациям ВОЗ этот срок может составлять до двух лет.

Первичное (конституционально-экзогенное) ожирение у детей чаще формируется в раннем возрасте (2–3 года). Пока ребенок растет, его организм проходит еще несколько критических периодов, когда может сформироваться избыточный вес: в дошкольном возрасте (5–6 лет) и в период полового созревания (особенно при наличии наследственной предрасположенности).



Как в раннем, так и среднем возрасте модель питания усваивается ребенком от родителей. Мы часто не осознаем, что дети берут с нас пример: значительное количество пищи в вечернее время, переедание, высокая частота приема пищи в течение дня и во время просмотра телепередач, компьютерных игр, выполнения уроков. Одновременно с неправильным режимом питания появляются вредные привычки — перекусы сухариками и чипсами с соками и газировкой, фастфуд как поощрение за хорошие оценки или в праздничные дни, еда «за компанию», «вкусненькое» после незначительных стрессовых ситуаций.

А ведь следствием такого неправильного пищевого поведения могут стать серьезные проблемы со здоровьем, которые затронут все системы подрастающего организма.

В настоящем все это привело к тому, что заболевания, которые раньше диагностировали только у взрослых, теперь наблюдаются врачами в раннем детском возрасте: метаболический синдром, артериальная гипертензия, атеросклероз, неалкогольная жировая болезнь печени, сахарный диабет 2-го типа, желчнокаменная болезнь, заболевания опорно-двигательной и репродуктивной систем.

Что делать?

Ответ на данный вопрос прост. Необходимо поменять образ жизни — и ребенка с избытком веса, и всех членов семьи! Особенно это касается бабушек и дедушек, поскольку часто именно от них дети получают послабления в режиме питания.



Основная задача родителей — снизить количество энергии, поступающей с пищей и повысить интенсивность физических нагрузок, при которых эта энергия будет расходоваться. Чтобы в организме ребенка не возник дисбаланс, нужно рассчитать рацион таким образом, чтобы в нем присутствовали все необходимые вещества, но преобладали фрукты и овощи.

Обязательно следите за ассортиментом покупаемых продуктов и их качеством, а также за временем и частотой приема пищи. Ребенок должен есть не реже пяти раз в течение дня, но понемногу. Из детского рациона нужно полностью исключить вредные, высококалорийные продукты (фастфуд, сладкое, газировка, чипсы и т. д.).

Важно при этом следить и за эмоциональным состоянием ребенка. Например, необходимые физические нагрузки можно превратить в веселые совместные прогулки, поездки на велосипедах и т. д. Так дети намного охотнее пойдут вам навстречу. Согласно рекомендациям ВОЗ, адекватная физическая активность для детей и подростков в возрасте 5–17 лет подразумевает ежедневные занятия продолжительностью не менее 60 минут в день.

Очень полезно будет завести дневник достижений, куда ребенок сможет записывать количество выпитых стаканов сока, съеденных калорий и пройденных километров. Наглядный результат — это лучшая мотивация!

Роль школы

Дети и подростки значительное количество времени проводят в школе. Именно поэтому она является той средой, где возможна корректировка пищевого поведения. С этой целью Роспотребнадзор разработал обучающие [программы](#), в которых специалисты ведомства в доступной форме рассказывают о том, из чего состоит наша еда, как она усваивается организмом.

Образовательный эффект от программ будет подкреплён и практикой. С 1 сентября столовые российских школ перешли на новое меню — более сбалансированное, полезное, учитывающее вкусы детей и потребности организма. Каждый родитель может [проконтролировать](#), чем кормят его ребенка в школьной столовой.



Уважаемые родители, помните, что в ваших руках не только ваше здоровье, но и здоровье подрастающего поколения. Соблюдайте правила приема пищи, больше двигайтесь и подавайте пример своим детям.

Источник: <https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/mezhdunarodnyy-den-khudeyushchikh-profilaktika-ozhireniya-u-detey/>

