

Консультация для родителей

«Лишний вес у ребенка»

«Лишний вес у ребенка» – это одна из важнейших проблем здравоохранения почти для всех стран. В настоящее время многие дети растут в среде, которая способствует набору лишнего веса.

Реклама нездоровых пищевых продуктов и газированных напитков признана одним из основных факторов риска увеличения количества детей с избыточным весом и ожирением.

Общие тенденции, с которыми сейчас столкнулось человечество – наша пища становится все более жирной, сладкой и рафинированной. Все большая доля энергии приходится на лакомства: крекеры для детских завтраков, чипсы, молочные напитки с сахаром в два раза более жирные, чем обычное молоко, газированные напитки, в стакане которых содержится около 10 чайных ложек сахара.

Пищевые пристрастия также передаются от родителей к детям. Количество еды, которое получает ребенок, зависит от тех, кто его кормит.

Малоподвижный образ жизни. В последние годы технический прогресс проник во все сферы жизни не только взрослых, но и детей. Компьютеры, телефоны, планшеты, разнообразные игровые гаджеты очень сильно повлияли на детский досуг.

Недостаток сна приводит к снижению уровня гормона, стимулирующего обмен веществ и уменьшающего чувство голода. Кроме того, из-за короткого ночного сна повышается концентрация гормона, усиливающего чувство голода. Лишний вес у ребенка может перерасти в ожирение – это заболевание, при котором нарушается обмен веществ и происходит избыточное накопление в организме жира.

Дети с избыточным весом чаще болеют и менее активны. Их мускулатура развивается медленнее, а вес растет. В результате этого появляются: нарушения осанки, ухудшается походка, опускаются своды стоп.

Причины избыточного веса:

- Недостаточная двигательная активность.
- Излишнее и не правильное питание, еда на ходу и всухомятку.

Профилактические меры. Эффективное средство борьбы с ожирением и избыточным весом – снижение калорийности питания и увеличение энергорасхода. Можно увеличить энергорасход за счет физических упражнений, для снижения жировой массы эффективными являются упражнения умеренной интенсивности. К числу таких упражнений

относится: ходьба на лыжах, плавание, оздоровительный бег, езда на велосипеде, ходьба, аэробика. Действенными средствами профилактики ожирения являются спортивные игры (бадминтон, футбол, баскетбол и др.), а также лечебная гимнастика с предметами и без предметов.

Несколько советов:

1. Больше ходите пешком.
2. Будьте примером. Если вы сами будете ежедневно посвящать время физической активности (ходьбе, бегу трусцой, езде на велосипеде, работе в саду, подвижным играм с детьми), для ваших детей это станет естественным занятием.
3. Планируйте лето, свой отдых.
4. Выключайте телевизор.
5. Найдите место для занятий спортом.
6. Очень важно организовать правильное, рациональное питание.

Спортивные подвижные игры являются наиболее доступной формой физических упражнений, которые можно осуществлять на дому и вместе с родителями.

Детская полнота не так безобидна, как кажется. При избыточной массе тела отмечается нарушение обмена веществ, возникают патологические изменения в центральной нервной системе, органах кровообращения, желудочно-кишечном тракте. Кроме того, значительно снижается иммунитет, страдает трудоспособность, выносливость. К сожалению, в обществе, да и в сознании некоторых врачей, преобладает мнение, что ожирение, это личная проблема человека. Человек – сам творец своего здоровья.

Будьте здоровы!