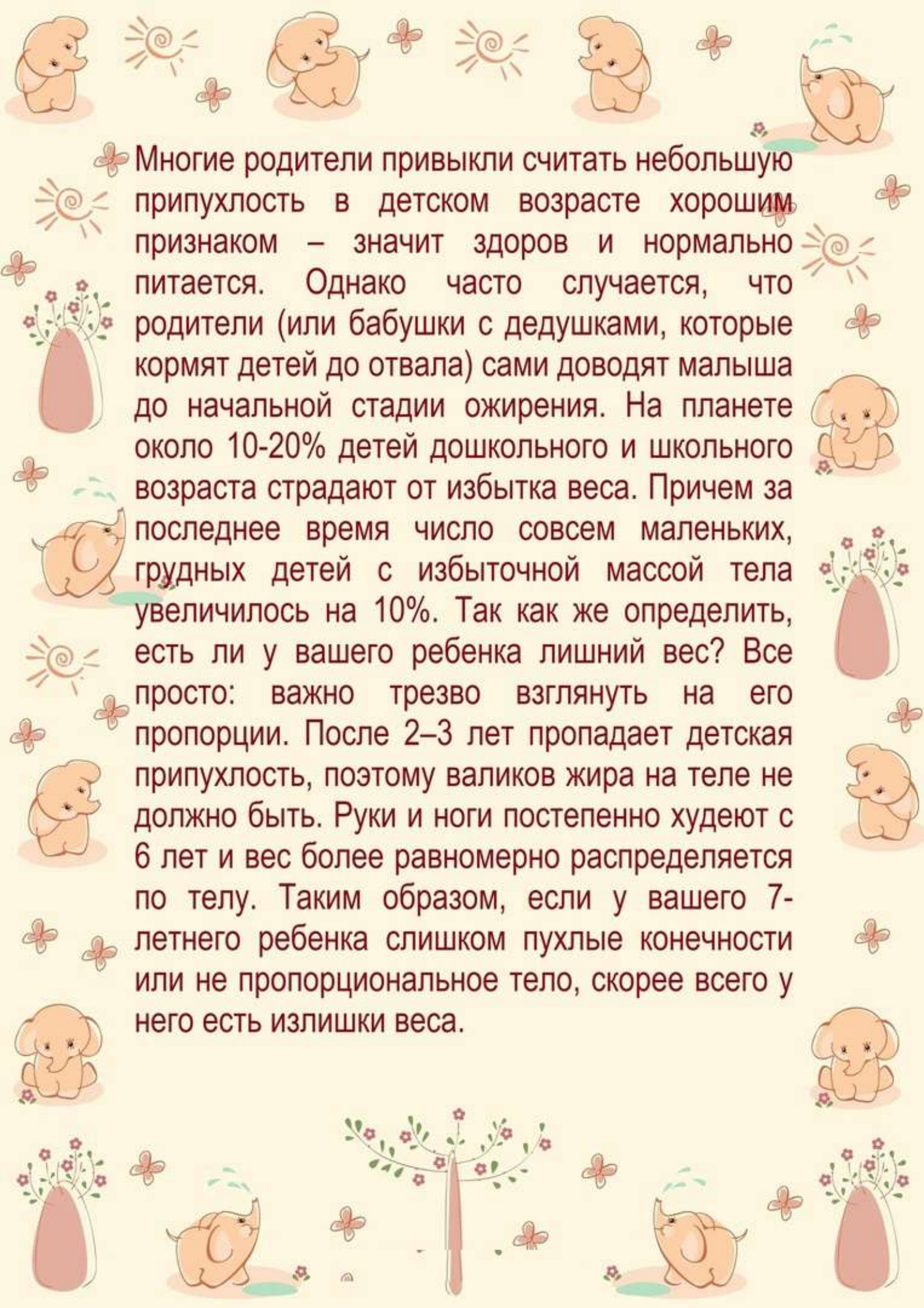




ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ



***Инструктор физической культуры:
Кряжева Екатерина Петровна***



Многие родители привыкли считать небольшую припухлость в детском возрасте хорошим признаком – значит здоров и нормально питается. Однако часто случается, что родители (или бабушки с дедушками, которые кормят детей до отвала) сами доводят малыша до начальной стадии ожирения. На планете около 10-20% детей дошкольного и школьного возраста страдают от избытка веса. Причем за последнее время число совсем маленьких, грудных детей с избыточной массой тела увеличилось на 10%. Так как же определить, есть ли у вашего ребенка лишний вес? Все просто: важно трезво взглянуть на его пропорции. После 2–3 лет пропадает детская припухлость, поэтому валиков жира на теле не должно быть. Руки и ноги постепенно худеют с 6 лет и вес более равномерно распределяется по телу. Таким образом, если у вашего 7-летнего ребенка слишком пухлые конечности или не пропорциональное тело, скорее всего у него есть излишки веса.

Как же не допустить ожирения у ребенка?

Над этим стоит задуматься еще с грудного возраста. Набор лишних килограммов может происходить по следующим причинам:

- Перекармливание;
- Ранний переход на искусственный прикорм. Врачи отмечают, что лучше всего продолжать кормить грудным молоком до 1,5–2 лет;
- Неправильная система питания в целом. Нездоровое увлечение сладостями и фастфудом;
- Отсутствие или незначительное присутствие физических нагрузок, сидячий образ жизни;
- Приучение ребенка «заедать» стресс.



Чем опасен лишний вес у детей?

Основная опасность лишнего веса у детей состоит в том, что он может сохраниться на протяжении долгого времени, провоцируя различные физиологические и психологические проблемы. Среди подростков с лишним весом наблюдается повышенный риск возникновения проблем с сердечно-сосудистой системой. Также из-за проблем со своими увеличенными пропорциями молодые люди часто страдают депрессией и у них заметно снижена самооценка.

ПСИХОЛОГИЯ

- *НИЗКАЯ САМООЦЕНКА
- *ДЕПРЕССИЯ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- *АСТМА
- *ОДЫШКА ПРИ ЛЮБОЙ ФИЗ. НАГРУЗКЕ

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- *ОБРАЗОВАНИЕ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ
- *РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВАРЕНИЯ

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- *ВНУТРИЧЕРЕПНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

- *АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ
- *НАРУШЕНИЕ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ
- *НАРУШЕНИЕ ЛИПИДНОГО СОСТАВА
- *ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА


- *ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА

КОСТИ И МЫШЦЫ

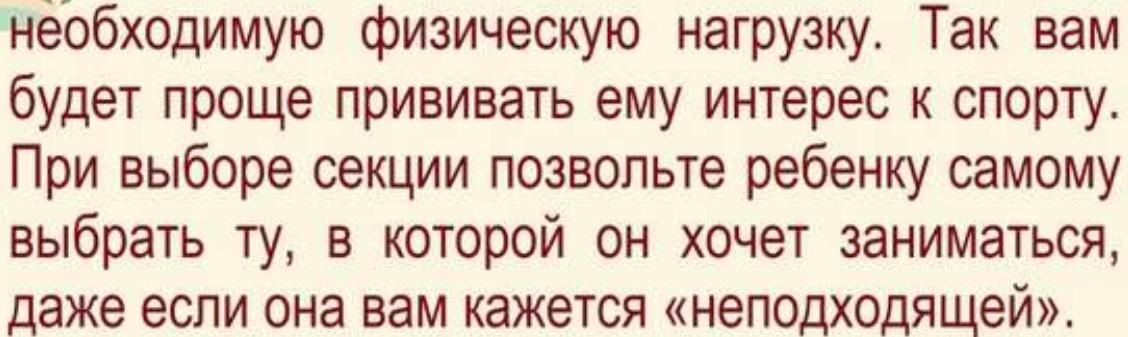
- *ПЛОСКОСТОПИЕ
- *УВЕЛИЧЕНИЕ ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ



Профилактика детского ожирения




Чтобы предотвратить набор лишнего веса у ребенка необходимо правильно выстроить режим дня и скорректировать его питание. Для начала не перекармливайте ребенка, а в более взрослом возрасте ограничьте потребление сладкого и фастфуда. Ребенок не сознательно ест много, просто в силу своего возраста он не умеет себя контролировать, и ваша задача научить его этому.



Обязательно старайтесь обеспечить малышу необходимую физическую нагрузку. Так вам будет проще прививать ему интерес к спорту. При выборе секции позвольте ребенку самому выбрать ту, в которой он хочет заниматься, даже если она вам кажется «неподходящей».



Самое важное – показывайте положительный пример.



Дети копируют поведение родителей, даже если это происходит неосознанно. Занимайтесь спортом, правильно питайтесь, и ваш ребенок вырастет не только красивым, но и здоровым.

гигиена+
сон+
движение+
закаливание+
питание+
эмоциональное
благополучие

=ЗДОООВЬЕ

