

## Как избежать лишнего веса у детей

*Составила:  
инструктор по физической культуре Маврова Е. Л.*

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это обусловлено недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту.



Некоторые родители детей с избыточной массой тела вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь, -серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением могут болеть дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни ,5-6 лет и подростковый возраст.

Ожирение – это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы.

Основными причинами его являются:

- избыточное питание матери в течение последней трети беременности;
- искусственное вскармливание, ведущее к перекорму;
- несбалансированное питание по количеству белков, жиров и углеводов, а также частые перекусы мучными изделиями;
- конституциональная - связанная с обменом в жировых клетках в условиях, благоприятствующих отложению жира:
- недостаточная двигательная активность и др.;
- эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Однако, главная причина избыточного веса у детей - перекармливание ребенка в первый год жизни.

Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

-при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;  
-при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

Различают 4 степени ожирения .1 ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20%, 2 ст.- 25-50%, 3 ст. -50-100%, 4 ст.- более 100%.

В клинике заболевания у детей различного возраста имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, гиподинамия.

Старшие дети жалуются на одышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности.

Лекарственные средства для лечения детей не применяются (лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).

Детям дошкольного возраста снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени жиров. В рацион питания вводят большее количество овощей и фруктов, небольшое количество цельнозернового хлеба. В рацион питания необходимо включать нежирное мясо и рыбу.



Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация дневного двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и вечерние прогулки, пробежки. Применяются массаж, гимнастика, солевые ванны.



**Будьте здоровы!**