

Консультация: «Детское ожирение».

Составил инструктор физо
МАДОУ «Платошинский
детский сад «Солнышко»:
Лапшакова Е.П.



За последние 20 лет число детей, страдающих ожирением, выросло в нашей стране в три раза. «Ну, скушай ещё кусочек! - то и дело говорим мы своему ребёнку. - За папу, за маму!».

А после еды вместо того, чтобы погонять мяч во дворе, «дитя цивилизации» топает к компьютеру поиграть в «стрелялку» или садится вместе с родителями на диван - смотреть сериал.

Что делать?

На эти вопросы Вы найдете ответы в этой статье.

Маленький толстячок - мило или опасно?

Надо сразу отметить - умиляться тут нечему. Чрезмерный жир в теле, особенно у детей, способствует развитию сердечных заболеваний и диабета ещё в молодом возрасте (от 15 до 20 лет). А детский диабет - самый опасный и коварный! Не говоря уже о том, что полные дети и подростки часто становятся мишенью для насмешек и колкостей. Дети жестоки, поэтому в дальнейшем комплексы вашему ребёнку, увы, обеспечены.

Почему ребёнок полнеет на глазах?

Причин может быть множество. Иногда всему виной - генетическая предрасположенность. К сожалению, часто случаются и эндокринные заболевания - в этом разберётся врач.

Но чаще всего дети полнеют от несбалансированного питания. Важно ведь не только, **ЧТО** едят в семье, но и **СКОЛЬКО** едят (порой намного больше, чем требуется организму). Инсулин же,

выделяющийся после приёма пищи, снижая сахар в крови, вновь и вновь стимулирует аппетит. Такой вот замкнутый круг.

С какого возраста есть опасность ожирения?

Особое внимание рациону малыша стоит уделять после трёх лет. К этому времени он начинает медленнее расти, а значит, ему уже не нужно затрачивать столько калорий, сколько требовалось, скажем, в первый год жизни (за первый год ребёнок обычно вырастает в среднем где-то на 25 сантиметров). А если ребенок ещё и мало двигается, как чаще всего и случается - то все «лишние» калории сразу откладываются в жировой прослойке. Обратите внимание на таблицу - в 80% случаев этот лишний вес, эти жировые запасы человек обречён носить на себе всю жизнь!

Помощь мамы с папой бесценна!

Известно: чтобы скорректировать вес полного ребёнка, нужны усилия врачей, которые разберутся с истинной причиной ожирения, подберут ребёнку сбалансированное питание, учителей - важна доброжелательная атмосфера в классе и регулярные занятия спортом.

Но главная задача стоит перед родителями, перед семьёй. От них требуется ежедневный тщательный контроль и участие во всех начинаниях ребёнка на пути к здоровому образу жизни. Задача эта очень сложна, но выполнима. Чтобы соблюдать рекомендации врача по диетическому питанию, придётся проявить железную родительскую волю.

Крайне важно поддержать ребёнка и питаться так же, как и он: овощи и постное мясо — значит овощи и мясо для всех, отказ от булок и пирожных — тоже для всех, пробежки или бассейн - с мамой или с папой. Иначе ничего не получится! Ведь у детей, в отличие от взрослых, слабо развита мотивация, в раннем возрасте они ещё не задумываются о своей привлекательности, так что увещевания проявить сознательность будут бесполезны. Под угрозой здоровье и будущее вашего чада.

Мамы и папы! Задумайтесь о том, что толстый ребёнок, страдающий одышкой и комплексом неполноценности - это прямое следствие вашего попустительства и равнодушия. Помогите ему!

Не попадайте в эту таблицу!

10% детей в мире страдают от лишнего веса.

16% детей в России страдают от избыточного веса.

21% мальчиков младшего школьного возраста слишком полные.

24% девочек младшего школьного возраста излишне полные.

78% школьников имеют проблемы с пищеварением.

80% случаев: возникшая в детстве полнота не покинет человека никогда.

Сделайте всё сегодня, чтобы ваш ребёнок был здоровым завтра!