

О профилактике детского ожирения

Вряд ли кто-то будет спорить с фразой «дети – наше будущее». Поэтому подрастающее поколение должно быть лучше, сильнее, умнее и здоровее нас. К сожалению, заключительный пункт этого списка в Тюменской области соблюдается не так, как хотелось бы.



В последние годы среди всех возрастных групп тюменцев вырос показатель заболеваний ожирением и анемией. Прежде всего, это связано с неправильным питанием и нехваткой йода в пище. В зону «риска» попадают подростки в возрасте 15-17 лет, которые проживают на следующих территориях: Нижнетавдинский, Тюменский, Омутинский, Сорокинский, Армизонский, Голышмановский районы. Здесь показатель по заболеваемости выше в 1,7-3,7 раз, сообщают СМИ. Среди детей в «опасности» и те, кто проживает в Уватском, Вагайской, Сорокинском, в Ишиме и Ишимском районе, Омутинском, Тюменском районах. Здесь специалисты наблюдают превышение нормы выше среднеобластного показателя в 1,4-2,5

раза.

Тема детского ожирения весьма обширна, поэтому остановимся лишь на типичных ошибках, причинах и факторах, к нему приводящих, а также на способах борьбы с ним.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ, ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ

1. Неправильное питание.

Самая распространенная причина детского ожирения. Ребенок получает больше калорий и углеводов, чем требуется организму для развития. Отсюда – появление лишних килограммов. Поэтому поведение родителей, заставляющих ребенка оставить после обеда пустую тарелку, – далеко не всегда верно. Неверно и закармливать ребенка. Особенно славятся этим, вплоть до появления мемов, наши бабушки. Много есть – значит привыкнуть к перееданию, а это опасно. Также переедание может быть связано с нехваткой определенных витаминов и минералов. Так что привести к ожирению, как ни странно, может и скудный, однообразный рацион.

2. Гиподинамия или малоподвижность.

Эта причина неотступно следует за первой. Сейчас дети, скорее, будут играть в условный футбол на компьютере, нежели на улице или в зале. Отсюда недостаточное расходование полученной в пище энергии, что может стать причиной ожирения.

Плохим примером могут выступить и родители, регулярно проводящие свободные вечера перед телевизором. Так что задумайтесь и своем собственном образе жизни, даже если ожирением не страдаете. К тому же, есть шанс, что склонность к ожирению передастся вашим детям генетически.

3. Нарушения режима дня.

Фактором детского ожирения может стать и нарушение режима сна ребенка. Недостаток сна сказывается на замедлении метаболизма. Поэтому не стоит пренебрегать дневным сном. Если ребенок устал после активной деятельности, лучше уложить его на часок спать, чем усадить за телевизор или компьютер.

4. Гормональные нарушения.

Нередко причиной детского ожирения становятся болезни надпочечников, и поджелудочной железы, пониженная активность щитовидки, детский гипотиреоз.

КАК БОРОТЬСЯ С ДЕТСКИМ ОЖИРЕНИЕМ?

1. Главное – не паниковать.

Если ожирение у ребенка выявлено на ранних стадиях, вполне можно обойтись возвратом к правильному питанию и здоровому образу жизни. На поздних стадиях может потребоваться медикаментозное лечение. Но это не столь страшно, как может показаться на первый взгляд.

2. Организуйте диетическое питание.

Однако не предпринимайте этого самостоятельно! Выбором рациона должен заниматься детский врач-диетолог. Только грамотный специалист способен сбалансировать питание, чтобы и ребенок не толстел, и организм получал всё необходимое для жизни.

При этом приемы пищи должны быть дробными, частыми, небольшими. Кормить дитя нужно не менее 4 раз в день и желательно в одно время. Диету можно показать лишь детям старше трех лет.

Что можно включить в рацион: нежирное мясо, яйца, рыба; нежирные молокопродукты;

фрукты, овощи, исключительно несладкие; свежеотжатые соки, без сахара; отвары из сухих и свежих фруктов, без сахара; сливочное масло в утренней каше; растительное масло для заправки овощного пюре, салатов, рагу.

Приемы чего стоит ограничить: жирные молокопродукты; полуфабрикаты – вареники, котлеты, блинчики; жирное мясо; легкоусвояемые углеводы — кондитерские изделия, сахар, варенье; газированные сладкие напитки; консервированные компоты, кисели; кофе, какао; макаронные изделия (употреблять можно раз в неделю); картофель; манная крупа; соленые, острые, кислые блюда; пшеничный хлеб; пряности; мясные крепкие бульоны; жареные блюда.

3. Прививайте ребенку физическую активность.

С малышами малого возраста старайтесь больше гулять пешком на улице, заинтересуйте их подвижными играми. Как можно раньше откажитесь от колясок – как только малыш научится ходить.

Ребятам 4-5 лет рекомендуются лыжи зимой и велосипедные прогулки летом. Также похудению способствует регулярное плавание.

4. Не забывайте о личном примере.

Не просиживайте штаны на диване. Чаще играйте с ребенком – и будете здоровее сами.

Откажитесь от вредной пищи с ним за компанию, занимайтесь вместе с малышом спортом.

5. Задумайтесь о психологической помощи ребенку.

Детям с ожирением приходится нелегко. И если кого-то насмешки товарищей наоборот заставляют становиться лучше, многие, напротив, замыкаются в себе, привыкают к роли посмешища – и начинают больше и чаще есть. Не пренебрегайте помощью детского психотерапевта. Часто без его помощи не помогут даже диеты и игры!

Но и сами выступайте в роли психолога! Поддерживайте ребенка в его позитивных начинаниях, больше общайтесь. Не давайте малышу чувствовать себя ущербным. Старайтесь покупать ему одежду, скрывающую объемные формы. Особенно рекомендуются натуральные ткани, в первую очередь – лён.

Что касается медикаментозного лечения, важно – большинство препаратов, позволяющих сбросить вес, запрещено использовать ребятам, не достигшим 15-ти лет! Поэтому рекомендуется употреблять: витамины (назначаются А, Е, В); препараты кальция; таблетки, улучшающие адаптацию ребенка к диете: Фепранон, Теронак, Дезопимон. Перед покупкой лекарств обязательно проконсультируйтесь со специалистом! Также полезным может оказаться массаж.

И помните, что ожирение, как и любую болезнь, намного проще предотвратить, чем лечить.