

Памятка по контролю веса у ребенка

Избыточный вес в младенческом и детском возрасте – причина проблем в будущем!

Гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, апноэ во сне, глубокие психологические комплексы, заниженная самооценка и депрессия – неполный список того, с чем рискует столкнуться ребенок по мере взросления.

Простые способы контролировать и/или нормализовать вес ребенка



1 Не заставляйте доедать до конца, формируйте адекватное пищевое поведение (есть до сытости и не больше).

Если раньше ребенка заставляли съесть все до конца, сначала с этим будут сложности, потребуются терпение.

2 Снизьте количество сладкого в рационе.

Уберите соки и сладкую газировку. Если ребенок уже к ним привык – ищите диетическую газировку без сахара и подсластителей.

3 Не запрещайте есть сладкое и жирное, но контролируйте количество такой пищи в рационе.

Полный запрет на ранее любимую еду может привести к тому, что ребенок будет ее есть скрытно и неконтролируемо.

4 Не делайте еду средством наказания или поощрения.

Ребенок должен понимать, что в первую очередь еда – это средство насыщения, а не что-то другое.

5 Замените походы за фаст-фудом или мороженым на другие мероприятия.

Летом можно пойти на аттракционы, зимой – в музей или закрытый игровой комплекс.

6 Вводите в привычку физическую нагрузку.

Прогулки, подъемы по лестнице, активные игры необходимы и для физического развития ребенка, и для контроля лишнего веса.

Можно записать ребенка в спортивную секцию или посещать бассейн при школе.



Необходимые условия эффективного лечения



ограничение сладких напитков: запрет (потребление **не более 1 порции не чаще чем 1 раз в неделю**) не только газированных сладких напитков, но и соков, компотов, морсов с разрешением приема питьевой воды по желанию ребенка



ограничение сладких фруктов до **1 порции (100 г) в день**



как минимум **4-разовое** питание, обязательный завтрак



запрет сладких молочных продуктов



контроль размера/количества порций. Для наглядности желательного размера порций в настоящее время широко применяются «тарелки питания». Если ребенок хочет съесть вторую порцию обеда/ужина – разрешить ее **через 20 минут** от первой, при условии регулярного (как минимум 4-разового приема пищи в день)



обогащение рациона **овощами** (для детей младшего возраста – 300 г, подростков – 400 г в день, с ограничением применения в таких количествах картофеля как единственного овоща), **пищевыми волокнами, цельнозерновыми продуктами**



обучение детей **есть медленно**, без компьютерного/телевизионного/мобильного сопровождения

Согласно глобальным рекомендациям ВОЗ, адекватная физическая активность для детей и подростков в возрасте 6–17 лет подразумевает **ежедневные занятия продолжительностью не менее 60 минут в день.**

Физическая активность свыше 60 минут в день дает дополнительные преимущества для здоровья. Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (60 минут и более) может складываться в течение дня из более коротких нагрузок (например, **2 раза в день по 30 минут**).

Минимально эффективными считаются 10-минутные периоды физической активности – от умеренной до высокой интенсивности.

1 Физические нагрузки легкой интенсивности:

- домашние дела (глажка, уборка, чистка)
- ходьба прогулочным шагом (3–4 км/час)



2 Физические нагрузки умеренной интенсивности:

- рисование, ходьба умеренным (4–6 км/час) и быстрым шагом (более 6 км/час)
- парный теннис, гольф, велосипед (16–19 км/час)

3 Физические нагрузки высокой интенсивности:

- аэробика, езда на велосипеде (19–22 км/час)
- плавание (45 м/мин), одиночный теннис и бег (от 9 до 14 км/час)

Физическая активность в зависимости от ее частоты, продолжительности и интенсивности подразделяется на три категории – **низкую, умеренную и высокую** (табл.)

Классификация физической активности

Категория	Частота	Продолжительность	Характеристика
Низкая	менее 3-х дней в неделю	менее 3-х часов в неделю	во время физической нагрузки человек может петь и поддерживать непринужденный разговор с партнером
Умеренная	3 дня в неделю	3 часа в неделю	во время физической нагрузки человек в состоянии вести разговор с партнером, но с некоторыми затруднениями
Высокая	более 3-х дней в неделю	более 3-х часов в неделю	во время физической нагрузки человек тяжело дышит и отвечает на вопросы односложными словами



Nutrilak.