

# Памятка по образу жизни детей с избыточным весом и ожирением

**Здоровый образ жизни** — это ключ к хорошему самочувствию, учёбе и активной жизни. Сейчас крайне много подростков имеют избыточный вес и ожирение, что чревато развитием сахарного диабета 2-го типа, сосудистых осложнений и даже онкологии.

Основной способ борьбы с избыточным весом — **это правильное питание.**

## Уважаемые дети, подростки и родители!

**Мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть.**



### Поэтому:

1. Не используйте еду, как поощрение или наказание («получил 5 — купим шоколадку, плохо себя вёл — не получишь десерт»);
2. Не делайте еду единственным удовольствием в жизни («грустно — съешь мороженку»). \*Пусть у ребёнка будут другие источники эндорфина: физическая активность, новые впечатления, хобби, общение и т. д.
- 3 Не заставляйте ребёнка есть («ложечку за маму/папу/бабушку», «общество чистых тарелок» и т. д.).
4. С малых лет приучайте ребёнка чувствовать насыщение и не бояться оставить часть порции на тарелке. Пусть в вашей жизни будут совместные приёмы пищи. Это отличное условие для введения правильных пищевых привычек, а также нового, непривычного продукта («мама ест, папа ест, значит и я попробую»).

## Основной принцип питания —



питание по правилу «здоровой тарелки»

Питание по такому принципу позволяет воздействовать на все элементы насыщения, а также получить все необходимые макро- и микроэлементы.

**Овощи** — это не только огурцы и помидоры. Вводите в рацион ребёнка овощи, богатые клетчаткой (капуста, кабачок, болгарский перец, листовая зелень, брокколи и т. д.). Это могут быть различные блюда: запеканка, суп, рагу и т. д. Возможно введение «скрытой» клетчатки — добавление овощей в котлеты, зразы, супы-пюре. Допустимо употребление любых фруктов! Оптимально их употребление с кожурой, в цельном виде. Можно использовать фрукты в качестве десерта.

**Рыба** — прекрасный источник белка, кальция, йода и фосфора. Старайтесь ввести рыбу в рацион хотя бы 1 раз в неделю. Для начала — белые сорта рыбы (они имеют более мягкий рыбный вкус), для самых привередливых едоков — введение в котлетах, запеканках.

Не забываем про **бобовые** (нут, фасоль, горох, чечевица, маш, бобы). Они являются не только отличным источником белка, но и содержат большое количество растительной клетчатки. Поэтому при хорошей переносимости — вводим их в рацион 1-2 раза в неделю.

**Зерновые** — оптимальный источник «медленных углеводов». Но это не только каши. Крупы хороши в любом виде (гарнир, начинка для зразов, наполнение для салатов).

**Хлеб** — не запрещён, но по содержанию волокон — лучше «серый», чем белый. Макароны из твёрдых сортов пшеницы — тоже хороший вариант. Не забываем и про картофель, батат, кукурузу — крахмал, который в них находится, тоже даст долгое ощущение сытости.

**Молочные продукты** для большинства населения — основной источник кальция. Не исключайте их из рациона. 2-3 порции молочных продуктов в день — норма для подростка старше 12-ти лет.

Лучший напиток — вода! Кофе и чай допустимы, но для утоления жажды старайтесь максимально использовать обычную воду.

## «Подводные камни»



**1. НЕ допускаем «кусочничанья».**

**2. Режим питания** — основной помощник в борьбе с лишним весом. Оптимальное количество приёмов пищи — 4-5 раз в день. Перекусы — это полезно, но они должны быть регламентированы.

**3. НЕ употребляем сладкие напитки.** К ним относятся: газированные сладкие воды, СОК, КОМПОТЫ с сахаром, чай и кофе с сахаром. Многие родители считают сок полезным продуктом, содержащим витамины. Но в отсутствие дефицита продуктов лучшим вариантом является сезонный фрукт, чем стакан фруктового сока.

**4. УМЕНЬШАЕМ количество добавленного сахара.** Норма для ребёнка с избытком веса — 4 ч. л. в день.

## «Он ничего не ест, а вес набирает» — почему?



Зачастую мы сами обманываем свой мозг, не учитывая за еду соус, кофе с молоком и сахаром, а иногда и целый перекус.

**Оцените, действительно ли ребёнок ничего не ест?**

При редком питании (1-2 раза в сутки) организм переходит в состояние «режима энергосбережения». И даже 150-200 «лишних» ккал будут откладываться в жировую ткань. **Питайтесь чаще!** (4-5 раз в день).

Мышцы — основной потребитель калорий в нашем организме. Поэтому любому человеку нужна физическая активность для увеличения мышечной массы и активизации обмена веществ.

Нормальное количество физической активности — **60 минут в день ежедневно**. Но начните хотя бы с 30-ти! Это может быть: ходьба, танцы, игры во дворе, прогулка с собакой и даже уборка по дому. Пусть это станет вашей повседневностью.

Помните: основная цель лечения — **модификация образа жизни**.

Не нужно взвешиваться каждый день и превращать это в экзекуцию.

Измените отношение к питанию и физической активности — и всё получится.

**Главное — начать!**

## Профилактика детского ожирения

По данным нового исследования, опубликованного в журнале “Lancet”, в 2022 г. ожирением страдало уже более **1 миллиарда** человек в мире.

При ожирении у детей и подростков, так же как и у взрослых, могут развиваться многочисленные осложнения, затрагивающие практически все органы и системы организма. Сопутствующие заболевания, которые ранее наблюдались только у взрослых, уже диагностируются в раннем детском возрасте: артериальная гипертензия, атеросклероз, неалкогольная жировая болезнь печени, сахарный диабет 2-го типа, желчнокаменная болезнь, заболевания опорно-двигательной и репродуктивной системы.

### Ожирение –

это не просто избыточный вес, а хроническое метаболическое заболевание с нарушением регуляции энергетического баланса, аппетита и гормонального фона. Эффективное лечение требует комплексного и индивидуализированного подхода, включающего изменения образа жизни, медицинское сопровождение, психоземональную коррекцию, а при необходимости — медикаментозную и хирургическую терапию

### Памятка для родителей

Сопутствующие заболевания, которые ранее наблюдались только у взрослых, уже диагностируются в раннем детском возрасте: артериальная гипертензия, атеросклероз, неалкогольная жировая болезнь печени, сахарный диабет 2-го типа, желчнокаменная болезнь, заболевания опорно-двигательной и репродуктивной системы.

### Основные причины ожирения



.К наиболее значимым причинам относят:

**\*Наследственность** – в некоторых случаях больны все члены семьи, также установлены и гены, в которых происходят изменения (мутации). Если у папы и мамы вес повышен, то риск для ребенка составляет 80%.

Естественно, если причина ожирения в нарушениях медицинского характера, то обязательно нужно обращаться за консультацией и лечением к врачу.

\*Однако для большинства ожирение – **результат неправильного образа жизни и пищевых привычек семьи.**

**Первая причина** – нарушение пищевого поведения – является самой распространённой и закладывается родителями в детстве: приём значительного количества пищи в вечернее время, переедание, большое количество перекусов в течение дня и во время просмотра телепередач, компьютерных игр, выполнения уроков или, наоборот, приём пищи только вечером, а в течение дня – кириешки и чипсы с соками и водой; приём пищи вне дома, предпочтение фастфуда, еда «за компанию», «чтобы ребёнок не плакал», «вкусненькое» после незначительных стрессовых ситуаций (поход к врачу, конфликт и т.п.).

**Вторая**, не менее важная причина ожирения – гиподинамия. Комфорт передвижения, наличие «умной» бытовой техники, автоматизация и компьютеризация многих рабочих и бытовых процессов приводят к тому, что физической нагрузки становится всё меньше, а желание её получать даже при наличии всех условий (спортзалы, стадионы, спортплощадки, спортивное снаряжение, спортивные секции и кружки) снижается и, в конце концов, пропадает совсем.

Не последнюю роль играют и **психологические факторы**: зависимость от навязанного рекламой и телевидением мнения о моде на определённые «эталоны красоты»; зависимость от телевизора, компьютера, соцсетей, интернета; неумение и нежелание бороться со стрессом и др.

**Профилактические меры** очень схожи с лечением ожирения. Основными способами являются: диетотерапия, физическая активность.



Профилактика детского ожирения состоит из общеизвестных мер, которые направлены на коррекцию образа жизни ребенка, выполнение комплекса мероприятий по снижению массы тела и предотвращению ее увеличения.

### **Что делать?**

**Менять образ жизни** – увеличить физическую нагрузку, научиться бороться со стрессами, формировать правильное пищевое поведение у ребёнка и у всех членов семьи.

Начинать изменение образа жизни ребёнка с ожирением и всей семьи необходимо постепенно, с постановки простых задач. Очень важно самим родителям быть настойчивыми и последовательными в своих требованиях и подавать положительный пример. Если у родителей нет мотивации к изменению образа жизни, вероятность эффективного лечения и профилактики ожирения очень низка либо сводится к нулю.

**Необходим строгий контроль за пищевыми привычками** всех членов семьи: ассортиментом покупаемых продуктов (нерекомендуемые продукты не покупать вообще), частотой посещения кафе быстрого питания, временем, местом и частотой приёма пищи. Особое внимание стоит обратить на бабушек и дедушек, от которых дети чаще всего получают послабление в питании. Также необходим строгий контроль за питанием ребёнка вне дома, за расходованием ребёнком денежных средств и др.

Все методы снижения массы тела у детей основаны на уменьшении потребления энергии с пищей и увеличении расхода энергии при физических нагрузках. Отрицательный баланс энергии достигается за счёт снижения калорийности пищи и увеличения объёма двигательной активности. Эти же рекомендации актуальны для профилактики ожирения не только у детей, но и у взрослых.

Для **повышения физической активности** необходимо проводить совместные занятия физкультурой, пешие прогулки, поездки на велосипедах и т.д. Согласно рекомендациям ВОЗ, адекватная физическая активность для детей и подростков в возрасте 5–17 лет подразумевает ежедневные занятия аэробной направленности (ходьба, плавание, гимнастика, игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультура или плановые упражнения в рамках семьи) продолжительностью не менее 60 минут в день.

Всем детям и подросткам с ожирением и избыточной массой тела рекомендовано проводить фактическую оценку питания с помощью пищевого дневника для назначения диетотерапии или ее коррекции.

**Уважаемые родители и взрослые! Помните, что в ваших руках не только ваше здоровье, но и здоровье подрастающего поколения. Соблюдайте простые правила приёма пищи, больше двигайтесь и будьте стройны и здоровы!**