



Милый пухлый малыш, у которого руки и ноги в так называемых перетяжках, вызывает
т умилен
ие и до
брую
улыбку
.
После
рождения
детки
очень
активно
набирают
вес —
примерно
до
9
месяцев
.
После
этого
, как
правило
,
детки
начинают
очень
активно
двигаться
и,
соответственно
,
худеть
.
Примерно
к

полтора

—

двум

годам

эта

детская

полнота

исчезает

без

следа

.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Однако, увы, так происходит не всегда. В некоторых случаях полнота у ребенка остае
тся
после
того
, как
он
вышел
из
нежного
грудничкового
возраста
. Что
же
делать
родителям
в том
случае
,
если
они
столкнулись
с
такой
непростой

проблемой

, как

лишний

вес у

ребенка

?

Не

стоит

на

это

обращать

внимание

,

либо

же

пора

бить

тревогу

?

Что такое ожирение и как с ним бороться?

[Диагноз « ожирение » врачи выставляют в том случае , если вес малыша бо](#)
[лее](#)
[чем](#)
[на](#)
[15 %](#)
[превышает](#)
[возрастную](#)
[норму](#)

:

Разумеется

, с

учетом

роста

малыша

. А

ведь

ожирение

– это

серьезное

заболевание

,

которое

может
повлечь
за
собой
нарушения
работы
внутренних
органов

.
Да
и
психологическом
аспекте
забывать
не
стоит
—

ведь
в том
случае

,
если
проблема
существует

, она
вряд
ли
исчезнет
сама
собой

. И
подросший
ребенок
рискует
стать
объектом
насмешек
со
стороны
сверстников

. К
огромному
сожалению

,
дети
гораздо

более
жестокие
, чем
взрослые
.

Существует несколько основных способов борьбы с данной напастью. Мы расскажем вам о самых основных из них, но помните, что эта информация дается лишь для общего обозрения. В каждом же конкретном случае программа по снижению веса подбирается только врачом, с учетом особенностей организма ребенка, условия его жизни, физической

активности

и

многих

других

факторов

.

- Диета

Конечно же, само понятие диета и ребенок совместимы с трудом и приводят в неописываемый ужас как родителей, так и всю сердобольную родню.

Однако в большинстве случаев именно диета является главным условием нормализации веса.

До трехлетнего возраста кроху сажать на диету ни в коем случае нельзя, а в 4 – 5 лет

деткам
с
ожирением
показана
низкокалорийная
диета

·
Назначается
она, как
правило
,
врачом
—
педиатром
или
диетологом
·

Диета для детей имеет свои особенности. Так, например, калорийность диеты снижа
ется

3

а
счет
уменьшения
количества
животных
жиров
, а
также
углеводов
. А вот
количество
белка
снижать
нельзя
ни
в
кчем
случае
— оно
должно

В
точности
соответствовать
возрастной
норме
ребенка

.
Ведь
именно
белок
так
необходим
организму
для
нормального
роста
. Для
ребенка
оптимальными
источниками
белка
должны
являться
молочные
продукты

,
мясо

,
рыба

,
яйца

.
Причем
молочные
продукты
необходимо
покупать
только
со
сниженной
жирностью

. А в
идеале
— и
вовсе
обезжиренные

.
Сливки
же
,
сметана
,
жирные
сорта
сыров
,
жирный
творог
,
сливочное
масло
должны
быть
исключены
из
рациона
питания
полностью
.

- [Физическая](#) [нагрузка](#)

Увы, но в последние годы даже у маленьких детей все чаще и чаще наблюдается нед
остаток
физической
активности

,
не
говоря
уж
о
детях
постарше

.
Поэтому
данный
вопрос
родители
также

должны
взять
под
строгий
контроль

.

Телевизор
и
компьютер
необходимо
строго
ограничить
по
времени

.

Следите
за
тем,
чтобы
ребенок
как
можно
больше
двигался

.

Для маленьких детей достаточно просто побольше гулять и играть в подвижные игры

. А вот
детям
пяти
и
старше
лет
врачи
советуют
заняться
каким-либо
видом
спорта

.

Каким
именно
—
зависит

только
от
возможностей
родителей
и
желания
самого
ребенка
.
Вы
пока
еще
не
можете
определиться
?
Не
беда
,
попробуйте
различные
спортивные
секции
—
наверняка
что-то
понравится
вашему
ребенку
больше
.
Но
не
стоит
идти
на
поводу
у
своих
амбиций
—
помните
о том, что
участвовать
в
соревнованиях

ваш
ребенок
все
равно
не
сможет
, так как
не
получит
медицинского
допуска

.

Во
всяком
случае
,
первое
время
.

- [Лекарственная терапия](#)

К огромному сожалению. Но порой на практике встречаются случаи, в которых врач не
азначает
ребенку
те
или
иные
фармакологические
препараты

,
действие
которых
направлено
на
снижение
веса

.

Однако
этого
делать
ни
в

коем
случае
нельзя
, так как
невозможно
предугадать
, чем это
обернется
для
здоровья
ребенка

.
Более
того
—
до
тех пор,
пока
ребенку
не
исполнится
15 лет,
недопустимо
давать
ему
даже
биологически
активные
добавки
. В том
случае

,
если
и
вы
столкнулись
с
подобной
ситуацией

,
ни
в
коем
случае
не
начинайте

давать
ребенку
никаких
лекарств

.
Гораздо
разумнее
обратиться
за
консультацией
к
другому
специалисту
,
специализирующемуся
именно
на
проблемах
лишнего
веса
у
ребенка
.

Родители должны понимать, что «скорой помощи» от лишнего веса не существует.

Все эти
меры
рассчитаны
не
на
один
день
,
неделю
, а
порой
и
не
на
один
год.
Происходит
кардинальная
смена

образа
жизни

.
Причем
обратите
внимание

—
не
только
для
ребенка
, а для
всей
без
исключения
семьи

.
Поверьте
, вам
не
удастся
без
слез
заставить
малыша
съесть
на
десерт
полезное
яблоко

,
если
у вас
на
тарелке
лежит
кусок
пиццы
или
пирожное

.
Да
и
рассказы
о
пользе

спорта
из
уст
папы
,
лежащего
на
диване
,
будут
выглядеть
не
сильно
убедительными
.

Для того чтобы ваш ребенок соблюдал диету, занимался спортом и вел [здоровый](#) [об](#)
[раз](#)
[жизни](#)

,
родители
должны
не
только
создать
все
необходимые
условия
,
но
и
подавать
личный
пример
.
Не
держите
дома
запрещенные
продукты
,
занимайтесь
спортом
вместе

с
малышом
,
ходите
на
прогулки
, в
походы
—
личный
пример
чрезвычайно
воодушевляет
.

Полезные советы родителям

Существует достаточно много рекомендаций по поводу того, как избавиться от лишне
го
а
Мы
постарались
систематизировать
эту
информацию
и
предлагаем
вашему
вниманию
действительно
полезные
советы
,
которые
помогут
вам
держаться
вес
вашего
ребенка
под
контролем
:

- Не упускайте время!

Выше уже упоминалось о том, что не стоит ждать, пока проблема исчезнет сама собою . Хотя

телось
бы
еще раз
напомнить
, что
меры
необходимо
предпринимать
сразу
же
, как
проблема
заявит
о
себе

.
Ожидание
может
только
усугубить
ситуацию
.

- Готовьте сами

В наше время люди все чаще и чаще отдают предпочтение готовым полуфабрикатам.

И это
не
удивительно
,
ведь
сумасшедший
ритм
современной
жизни
оставляет

на
домашнее
хозяйство
все
меньше
и
меньше
времени
.
Однако
полуфабрикаты
являются
верными
союзниками
лишнего
веса
,
ведь
в них
содержится
большое
количество
скрытого
жира
,
крахмала
,
муки
, а
также
различных
специй
,
консервантов
и
усилителей
вкуса
.

Блюда же, приготовленные дома, гораздо безопаснее и полезнее для любого организ
ма
ж
тем
более
, а у

детского

.

Также
необходимо
обращать
внимание
на
то
, в
каком
виде
вы
готовите
блюда

.

Например
,
жареные
необходимо
полностью
исключить

.

Отдайте
предпочтение
отварным
,
печеным
и
приготовленным
на
пару
блюдам

.

Да
и
супы
лучше
готовить
без
поджарки

.

- Следите за содержимым холодильника

Ни в коем случае не приносите домой те продукты, которые ребенку есть нельзя – колбасы

,
сосиски

,
копчености

. Без
сожаления
выбросьте

из
холодильника
майонез

и
кетчуп

,
соевый
соус

.
Кстати
говоря
, и ваш
организм
не
замедлит
сказать
вам «
спасибо

»
за
подобный
рацион
питания

.
Даже
в том
случае

,
если
у вас
проблем
с
лишним
весом
нет.

- Следите за тем, что пьет ребенок

Газированные напитки, а также кисели, какао, фруктовые соки нужно также полностью исключить

ючить

. Так, а что

же

останется

—

спросите

вы

? А

останутся

весьма

полезные

несладкие

компоты

,

морсы

,

негазированная

вода

и

зеленый

чай без

сахара

,

обезжиренное

молоко

. Все эти

напитки

принесут

организму

гораздо

большую

пользу

.

- Десерты

Разумеется, оставить ребенка без сладкого — это очень жестоко. Но как быть, если и

з
меню
ребенка
необходимо
исключить
пирожные
,
торты
,
мороженное
,
выпечку
и
конфеты
?
Выход
есть
и
из
этой
ситуации
.
Практически
все
дети
с
удовольствием
едят
сухофрукты
.
Ну
а в
праздничный
день
ребенка
можно
побаловать
небольшим
количеством
мармелада
или
желе
.
Но
не
чаще

двух
раз в
месяц

.

- Каши

Обязательно включите в меню ребенка каши – они прекрасно контролируют вес. Лучш
е ВС

его

для

этих

целей

подходят

овсяная

,

гречневая

и

рисовая

крупы

.

Манную

же

кашу

, как и все

каши

быстрого

приготовления

,

необходимо

исключить

из

рациона

питания

полностью

.

- Режим питания ребенка

Очень важно следить не только за тем, что есть ребенок, но и за тем, как он ест. Кор

мление
ребенка
должно
происходить

в
одно
и

то
же
время

—
примерно
6 раз в
сутки

.
Промежуток
между
приемами
пищи
не
должен
превышать
двух
часов

.
Дробное
питание
позволяет
избавить
ребенка
от
чувства
голода

,
но
в
то
же
время
прекрасно
регулирует
объем
съеденной
пищи

,
не

позволяя
переедать

.

- Украшение блюд

Как правило, большинство мамочек проводит на кухне часы, вырезая из моркови ушки
, а
из
оливок
—
глазки
какого-либо
зверушки
,
лишь
бы
блюдо
выглядело
красивым
и
чадо
кушало
с
удовольствием
. В том
же
случае
,
если
ваш
ребенок
вынужден
сидеть
на
диете
, эти
изыски
стоит
исключить
,
чтобы
не

провоцировать

излишний

аппетит

.

- Следите за скоростью еды

Когда ребенок садится за стол, обязательно следите, с какой скоростью он ест. В том случае, если ища буквально проглатывается «на лету», чувство насыщения наступает позже, чем в случае медленного пережевывания пищи. И в результате ребенок с высокой долей вероятности съест больше, чем требуется его организму.

- Оповестите всех родственников

Не поленитесь и обязательно предупредите всех многочисленных родственников и друзей семьи о том, что у вашего ребенка особое меню

Да и в детский сад обязательно составьте список продуктов

, которые вашему ребенку ни в коем случае употреблять нельзя

Хотя, справедливости ради следует отметить, что в садике питание исключительно диетическое

- Будьте последовательны!

Самое главное, что предстоит сделать родителям – это научиться говорить «нет». При этом ребенок должен четко усвоить, что ваше нет – это нет. Будьте последовательны в своих запретах и требованиях. Это значительно облегчит жизнь. И что немаловажно – не только вам, но и самому ребенку.

Заключение

И в завершении разговора хотелось бы упомянуть о том, что родители в разговорах с ребенком должны быть особо тактичными

.
Ни
в
коем
случае
нельзя
допустить
,
чтобы
у
ребенка
выработался
тот или
иной
комплекс

.
Не
пугайте
ребенка
разговорами
о том, что
если
он
не
похудеет
, с ним
никто
не
будет
дружить
и
тому
подобное

.
Напротив
—
учите
ребенка
любить
себя
таким
,
какой
он
есть
!

Конечно

же

,

лишний

вес у

детей

— это

проблема

.

Но

она

вполне

решаема

. И

не

стоит

делать

из

этого

трагедии

.

Будьте

здоровы

!