



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](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://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 неописуемый 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 он ест слишком быстро, то пища 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

!