Автор: http://www.jlady.ru/
03.06.2012 17:09 - Обновлено 16.05.2018 14:03



Милый пухлый малыш, у которого руки и ноги в так называемых перетяжках, вызывает умиление и добрую 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

полутора
–
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 остается и
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 неопис
уемый
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 снижается за счет уменьшения количества животных жиров, а также углеводов. А вот количество белка снижать нельзя ни в коем 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 н
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 вес
а .
Мы
постарались
систематизировать
эту
информацию
и
предлагаем
вашему
вниманию
действительно
полезные
советы
,
которые
помогут
вам
держать
вес
вашего
ребенка
под
контролем
:

- Не упускайте время!

Выше уже упоминалось о том, что не стоит ждать, пока проблема исчезнет сама собой. Хотелось 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 организма, а у
ж
тем
более

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. 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. Лучше всего 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 случа
е , есл
и п
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». Причем 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!