Автор: Administrator
07.08.2008 16:28 -



За последние годы количество детей с избыточной массой тела резко возросло. Но не все родители готовы признать то, что их ребенок полный. Очень многие считают, что ребенок просто «плотный», «по-детски пухлый», у него «тяжелые кости», и проблема вскоре рассосется сама собой, поскольку ребенок «растет». Вместе с тем, 15% детей в возрасте до 2 лет, 25% детей дошкольного возраста, имеющих избыточную массу тела, и 80% детей 10-14 лет с ожирением и отягощенной наследственностью сохраняют ожирение и на протяжении взрослого периода жизни.

Существуют также периоды наибольшей физиологической прибавки, и возникновение в эти периоды (периоды активного полового развития - преимущественно 12-15 лет) избыточной массы тела наиболее опасно. В это время ожирение значительно прогрессирует и плохо поддается лечению. Как показали специальные исследования, многие родители мало интересуются вопросами правильного питания и развитием ребенка: лишь 27% женщин систематически следят за правильным физиологическим развитием детей, около 30% матерей не знают показателей роста и массы тела у их ребенка, упуская возможность своевременной коррекции имеющихся нарушений питания.

А ведь детская полнота не так безобидна, как кажется. При избыточной массе тела отмечается нарушение обмена веществ, возникают патологические изменения в центральной нервной системе, органах кровообращения, желудочно-кишечном тракте. Кроме того, значительно снижается иммунитет, страдает трудоспособность, выносливость. Поэтому профилактику ожирения у детей необходимо начинать как можно раньше. И здесь главенствующую роль играет правильная организация питания. Сажать ребенка на диету не только бесполезно, но и вредно, поскольку, как показывают исследования, диеты не только причиняют вред здоровью ребенка, но и имеют так называемый «эффект йо-йо», когда сброшенный вес за короткий срок возвращается с излишком. Хорошо, но есть ли альтернатива диете? Что родители могут сделать, если их ребенок слишком полный?

• Вместо быстрой потери веса поставьте своей целью замедлить темпы будущего набора веса. С тем, чтобы его вес не увеличивался так стремительно и по мере своего роста ребенок естественным образом становился стройнее.

• Выработайте у ребенка привычку к здоровому питанию и подвижному образу жизни. В питании должно содержаться достаточное количество белка, особенно животного происхождения, который очень необходим для растущего организма. С этой целью в меню необходимо ежедневно включать нежирное мясо, рыбу, яйца, молоко и молочные продукты, лучше в виде кисломолочных напитков. Уменьшение количества углеводов и жиров в первую очередь идет за счет ограничения сахара, сладостей, кондитерских изделий, круп, хлеба, макаронных изделий. Не рекомендуются также сладкие соки, компоты, кисели. Можно давать кисло-сладкие натуральные соки, различные овощи, свежие и сушеные фрукты. Они содержат большое количество клетчатки и пектина, которые так необходимы для нормальной работы кишечника. Кроме того, овощи и фрукты обеспечивают организм ребенка витаминами, минеральными веществами, оказывают мягкое мочегонное действие, удаляя из организма лишнюю жидкость, к накоплению которой полные дети, как правило, склонны.

• Постарайтесь вовлечь в здоровый образ жизни и остальных членов семьи, чтобы ребенок не чувствовал себя наказанным. Любое изменение рациона питания или режима дня ребенка начните с собственного примера. Хотите отучить ребенка от «перекусов» чипсами? Предложите ему погрызть яблоко вместе с вами. Хотите, чтобы он меньше смотрел телевизор? Пойдите вместе с ним на пешую прогулку. Вообще, время, проводимое ребенком у телевизора, необходимо ограничить. Согласно последним исследованиям, существует прямая зависимость между излишним набором веса и количеством часов, затраченных на просмотр телепередач.

• Установите более-менее твердые часы приема пищи. Более частые приемы пищи подавляют чувство голода. Кроме того, при более частых приемах пищи она лучше переваривается и не откладывается в виде жира в организме. Желательно также, чтобы все члены семьи или кто-нибудь один принимал пищу вместе с ребенком хотя бы раз в день. Режим питания лучше распределить так, чтобы основная часть рациона приходилась на первую половину дня, когда ребенок более активен и когда получаемые им с пищей калории более полно расходуются. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2—3 часа до сна.

• Проследите, чтобы ребенок не использовал еду в качестве средства от скуки или плохого настроения. Как правило, эта привычка формируется под воздействием

примера кого-то из членов семьи. Зачастую какой-либо продукт оказывается связан с приятными воспоминаниями, и они действуют как спусковой крючок в возникновении зависимости от еды. Детям, например, часто дают сладости в утешение или в награду за что-либо. Это одна из причин широкого распространения любви к шоколаду. Еще один пример: одной моей знакомой, когда она была ребенком, отец всегда покупал шоколадку, когда водил ее в кино. Спустя много лет, каждый раз проходя мимо кинотеатра, она получает психологический сигнал - «Хочу шоколада!»

• Желательно, чтобы ребенок знал о своей проблеме и стремился с ней бороться. Но не акцентируйте внимание постоянно на весе ребенка, лучше объяснить, что все, что вы делаете, направлено не на похудение как таковое, а на то, чтобы он был здоровым и сильным. Кроме того, ребенок должен четко осознавать, что вы любите его таким, какой он есть. Вы-то это, скорее всего, понимаете, но ребенок может заблуждаться на этот счет.

Женский журнал myJane.Ru