

## Ожирение у детей. С чем связано?

Здоровье человека формируется в течение первых 1000 дней с момента рождения. Питание играет в этом процессе одну из ведущих ролей.

У 30% детей РФ уже в 5-7-летнем возрасте наблюдается лишний вес и ожирение

конституционально-экзогенное (простое) ожирение - самый частый вид ожирения, связанный с избыточным поступлением калорий в условиях гиподинамии и наследственной предрасположенности

за несколько лет превратилось в устойчивую тенденцию

наследственная предрасположенность



образ жизни и характера питания

**Сахар = усталость и сонливость**

1-2 года

max калорийность рациона = 1600 ккал

3-5 лет

max калорийность рациона = 1800 ккал

5-7 лет

max калорийность рациона = 2000 ккал

**Качественный рацион (мясо, рыба, яйца, молочные продукты)**

Белок на завтрак: омлет, молочная каша, творожная запеканка или бутерброд с отварным мясом на зерновом хлебе

**школьный ланч-бокс = фрукты, овощи, зерновой хлеб, нежирные мясо или сыр**

**!!! КОНТРОЛЬ ВЕСА !!!**

Консультации педиатра, эндокринолога, диетолога = разработка спец. программы по коррекции массы тела

**нарушение энергетического равновесия между потребляемыми и расходуемыми**

~~Красители  
Консерванты  
Ароматизаторы  
Сахар~~

~~Перекармливание (в любом возрасте), нарушение пищевого поведения~~

~~ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ «Заедание» стресса, скуки, отсутствие родительского внимания~~

~~Гиподинамия («умная» бытовая техника, гаджеты, комфорт передвижения)~~

~~Сладкие и калорийные блюда (домашние блинчики, оладьи, сладкие каши)~~

~~Несбалансированное питание~~

~~отсутствие режима питания и отдыха~~

**Критические периоды**

ранний возраст (2-3 года)

Дошкольный возраст (5-6 лет)

период полового созревания

**неправильная культура питания:** перекармливание - как только ребёнок отрывается от груди, в его рацион начинают включать твёрдую пищу и продукты, содержащие сахар. Нарушение пищевого поведения закладывается родителями в детстве: приём значительного количества пищи в вечернее время, переизбыток, большое количество перекусов в течение дня и во время просмотра телепередач, компьютерных игр, выполнения уроков, предпочтение фастфуда, еда «за компанию», «чтобы ребёнок не плакал», «вкусненькое» после незначительных стрессовых ситуаций (поход к врачу, конфликт и т.п.).

### Почему избыточный вес и ожирение у детей вызывают беспокойство?

- негативное психологическое состояние ребёнка: неуверенность в себе, низкая самооценка, что приводит к проблемам с учёбой, а порой вызывает насмешки сверстников и, как следствие, ведёт к изоляции и депрессии
- храп и другие нарушения сна,
- до 30-60 % детей, имеющих избыточную массу тела, будут страдать ожирением и во взрослом возрасте, причём с более тяжёлым течением, выраженным увеличением массы тела и высокой частотой сопутствующих заболеваний, в отличие от ожирения, которое дебютировало в зрелом возрасте,
- многочисленные осложнения, затрагивающие практически все органы и системы организма: артериальная гипертензия, атеросклероз, жировая болезнь печени, сахарный диабет 2-го типа, желчнокаменная болезнь, заболевания опорно-двигательной и репродуктивной системы.
- высокая вероятность развития в зрелом возрасте некоторых видов рака (рак эндометрия, молочной железы и толстой кишки), преждевременной смерти и инвалидности в зрелом возрасте.

### Основные правила для детей

#### 1 порция = 1 кулачок ребенка:

овощи и фрукты размером в 5 кулачков ребенка в день, столько же белковых продуктов (мясо, рыба, молочные продукты) и медленных углеводов (каши, зерновой хлеб)

#### Перерывы между едой ≤ 3-3,5 часа,

что обеспечит необходимый обмен веществ, а значит поддержит умственную и физическую активность ребенка.

#### № 2 Сбалансированность



#### № 3 Рациональное распределение калорий



**4. Физическая нагрузка** - в возрасте 5-17 лет ежедневные занятия аэробной направленности ≥ 60 минут в день: занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультура или плановые упражнения в рамках семьи

ходьба

плавание

гимнастика

игры

соревнования

Игры на свежем воздухе не только развивают ребенка физически, а так же способствуют улучшению умственных способностей и социальных навыков.

### Так ли бессильны родители в такой ситуации?

**В отличие от большинства взрослых людей дети и подростки не могут выбирать окружающую среду, в которой они живут, или продукты питания, которые они потребляют. К тому же, они лишь в ограниченной степени способны понимать длительные последствия своего поведения.**

Несмотря на то, что ожирение является заболеванием с наследственной предрасположенностью, вероятность его развития и степень проявления во многом зависят от образа жизни и характера питания, очень велико влияние образования и семейных традиций. **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.