

# ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ. С ЧЕМ СВЯЗАНО?



# НЕПРАВИЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

ПЕРЕКАРМЛИВАНИЕ - КАК ТОЛЬКО РЕБЁНОК  
ОТРЫВАЕТСЯ ОТ ГРУДИ, В ЕГО РАЦИОН  
НАЧИНАЮТ ВКЛЮЧАТЬ ТВЁРДУЮ ПИЩУ  
И ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ САХАР



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

# НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ РОДИТЕЛЯМИ В ДЕТСТВЕ,  
ПРИЁМ ЗНАЧИТЕЛЬНОГО КОЛИЧЕСТВА ПИЩИ  
В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ, ПЕРЕЕДАНИЕ,  
БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕКУСОВ  
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ВО ВРЕМЯ  
ПРОСМОТРА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ



**1 ПОРЦИЯ =  
1 КУЛАЧОК РЕБЕНКА:  
ОВОЩИ И ФРУКТЫ РАЗМЕРОМ  
В 5 КУЛАЧКОВ РЕБЕНКА В ДЕНЬ,  
СТОЛЬКО ЖЕ БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ  
(СМЯСО, 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

**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА - В ВОЗРАСТЕ 5-17 ЛЕТ  
ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
60 МИНУТ В ДЕНЬ: ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ,  
ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ СПОСОБСТВУЮТ УЛУЧШЕНИЮ  
УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ**



1-2 ГОДА



МАХ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА

1600 ККАЛ



3-5 ЛЕТ



МАХ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА  
1800 ККАЛ

**5-7** ЛЕТ

**МАХ КАЛОРИЙНОСТЬ  
РАЦИОНА**

**2000** ККАЛ



## ИЗБЕГАТЬ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННОЕ:

- ✗ **НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**
- ✗ **ПЕРЕКАРМЛИВАНИЕ (В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ), НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**
- ✗ **КРАСИТЕЛИ, КОНСЕРВАНТЫ АРОМАТИЗАТОРЫ, САХАР**
- ✗ **ГИПОДИНАМИЯ («УМНАЯ» БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, ГАДЖЕТЫ, КОМФОРТ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ)**
- ✗ **ОТСУТСТВИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ И ОТДЫХА**
- ✗ **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ «ЗАЕДАНИЕ» СТРЕССА, СКУКИ, ОТСУТСТВИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ВНИМАНИЯ**
- ✗ **СЛАДКИЕ И КАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА (ДОМАШНИЕ БЛИНЧИКИ, ОЛАДЬИ, СЛАДКИЕ КАШИ)**