



Пухлый малыш или толстый ребенок?

Проблемы лишнего веса детей дошкольного возраста

Толстые щечки, пухлые ручки...

Для многих родителей это признак здоровья малыша. Но детей с лишним весом становится все больше, и это, увы, не путь к здоровью.

Возраст риска

4-5 лет *Время перестройки жировой ткани. У маленького ребенка основную ее массу составляет так называемый бурый жир. Он отличается высокой скоростью метоболических процессов, необходимой для активного роста ребенка. Поэтому он может много есть, но не толстеет, а растет. В 4-5 лет бурый жир начинается сменяться белым, в котором скорость обменных процессов ниже. Может появиться лишний вес, если родители будут по привычке заставлять ребенка съесть большие порции.*

ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

Сладкое вознаграждение

За хорошее поведение мы обещаем конфетку, за непослушание грозим оставить без сладкого....Ничего удивительного, что полузапретные сладости становятся предметом вожделения. Еда- это просто еда, и не стоит использовать ее как средство психологического давления и манипуляции.

Без движения

Современные дети мало двигаются. В отличие от сверстников пятидесятилетней давности нынешним детям не приходится от зари до зари помогать в огороде или наматывать километры пешком, чтобы добраться до детского сада.



Устаревшие традиции

Родители строго следят, чтобы ребенок соответствовал общепринятым стереотипам. Суп-хлебом, все, что в тарелке, доест и т.д. По мнению эндокринологов, этот стереотип на 25 % повышает вероятность ожирения. Другие семейные стереотипы ребенок перенимает сам, например, жевать бутерброды, даже если не голоден, за книжкой или компьютером. Или похрустеть чипсами в компании с друзьями.

ЧЕМ ГРОЗИТ ОЖИРЕНИЕ?

Лишний вес – проблема не только эстетическая. Еще это огромная нагрузка на все системы организма.

- Риск развития сахарного диабета 2-го типа. Если он наступает детей до 18 лет, то продолжительность их жизни составляет не более 50 лет.
- Бесплодие и мужское, и женское. При этом у мальчиков часто происходит задержка полового развития, у девочек, напротив, оно ускоренное, но в дальнейшем может развиваться поликистоз яичников, который приводит к бесплодию.
- Хроническая жировая неалкогольная болезнь печени, которая может привести к циррозу.
- В период активного роста, когда костная ткань еще не сформирована, из-за лишнего веса начинаются проблемы с суставами, позвоночником.
- Синдром апноэ–остановка дыхания во сне.
- Ранний атеросклероз, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца – эти болезни «благодаря» ожирению значительно молодеют.

К сожалению, если полному ребенку до 12 лет не помочь снизить вес, то в 80 % случаев диагноз «ожирение» пойдет с ним и дальше во взрослую жизнь.

5 РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ по поводу лишнего веса у ребенка

1. Виноваты гормоны, а не правильное питание.
2. Мы вынуждены кормить бесполезными, потому что ничего другого он не ест.
3. Ребенок тратит много энергии, поэтому ему надо лучше питаться.
4. Мы сами крупные, и ребенок в нас.
5. Никакого лишнего веса у ребенка нет, он просто крепенький!

ЕСТЬ ЛИ У РЕБЕНКА ЛИШНИЙ ВЕС?

РОСТ (см)	ВЕС (кг)
75-79	9,0-11,5
80-84	10,0-12,5
85-89	10,7-13,0
90-94	12,1-14,4
95-99	13,3-15,7
100-104	14,2-17,2
105-109	15,8-18,6
110-114	17,2-20,1
115-119	18,8-21,8
120-124	20,4-24,2
125-129	22,3-27,0
130-134	24,5-30,0
135-139	27,0-32,8
140-144	29,5-36,2

- ❖ При избыточной массе тела педиатр поможет скорректировать вес с помощью физических нагрузок и диеты, ожирение требует уже наблюдения эндокринолога и диетолога.
- ❖ Если ребенок занимается спортом, завышенные данные спортом, завышенные данные получается за счет мышечной массы.
- ❖ Не подходит эта таблица детям с дефицитом роста. Тогда лишни й вес определяется по толщине складок.

БОЛЬШИЕ НОРМЫ

На 10-15 %-избыточный вес;
на 15-30 %- 1-я степень ожирения;
на 30-50 %- 2-я степень ожирения;
на 50-100 %- 3-я степень ожирения;
больше чем на 100%- 4-я степень ожирения.

3 шага к успеху

1. На столе должны всегда стоять фрукты, а конфеты, колбасу, печенье, лучше даже не покупать. Пусть ребенок «кусочничает». Но яблоком вместо бутерброда.
2. Вместо газировки пакетированных соков-обычная питьевая вода.
3. Не забывайте про горячий и плотный завтрак: каша, омлет вместо бутербродов.



Исправленному верить

Лишний вес у ребенка – не приговор, и это стоит усвоить как взрослым, так и самим детям.

Осознав проблему, идите к специалистам – диетолог и гастроэнтеролог дадут рекомендации по коррекции рациона. Ну а дальше – дисциплина всей семьи. Никакие специалисты не помогут, если в холодильнике по-прежнему будут сосиски, колбаса и сладкая газировка.

Обязательно включайте физическую нагрузку. Начать можно, например, с ходьбы. 2 часа ходьбы в день – для ребенка не вопрос, а ощутимые результаты появятся буквально сразу.

И самое главное – ваше безусловное принятие. Без него ничто не поможет. Лишний вес – это проблема, которую надо решать, но у ребенка не должно возникать сомнения, что родители любят его любым.

