

Пухлый малыш или толстый ребенок?

Проблемы лишнего веса детей дошкольного возраста



Толстые щечки, пухлые ручки...

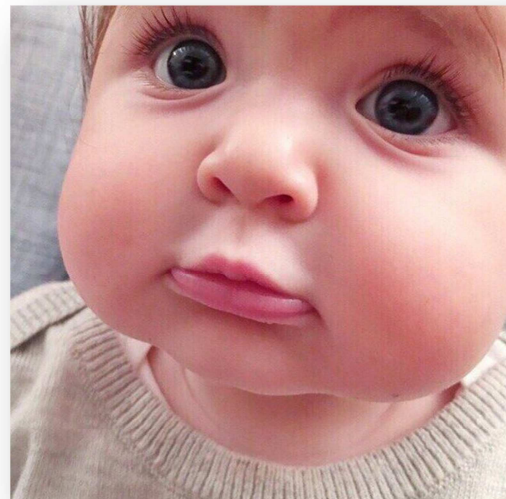
Для многих родителей это признак здоровья малыша. Но детей с лишним весом становится все больше, и это, увы, не путь к здоровью.

**Возраст
риска
4-5 лет**

Время

перестройки жировой ткани. У маленького ребенка основную ее массу составляет так называемый бурый жир. Он отличается высокой скоростью метаболитических 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 съедать 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 составлять 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 бесплодию.
- Хроническая жировая неалкогольная **болезнь печени**, которая может привести 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 неполезными, 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

❖ При избыточной массе тела педиатр поможет скорректировать вес с помощью физических нагрузок и диеты, ожирение

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

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 любим.

