

Консультация для родителей

«Что делать, если у ребенка проблема
с лишним весом?»



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Вязникова С.Г.

«Что делать, если у ребенка проблема с лишним весом?»

Квалифицированный ответ на этот вопрос вам даст только педиатр. Он же сможет выяснить причины детской полноты. У здоровых детей причиной лишних килограммов всегда является неправильное питание и низкая физическая активность. А эти факторы напрямую зависят от того, как себя ведут родители.

Иногда родители, которые сами не отличаются худобой, относятся к лишнему весу у своих детей спокойно. Мол, от генетики никуда не уйдешь.

Однако наследственность здесь не играет главной роли. Это лишь дополнительный "фактор риска". И дело не только в генах. Дело в том, что полные люди, если они здоровы, обычно ведут малоподвижный образ жизни, переедают. Естественно, что ребенок в подобных условиях тоже начинает набирать лишние килограммы.

Итак, что же нужно делать, если у ребенка есть проблемы с весом?

Сначала нужно сказать, чего делать не следует.

- Во-первых, ни в коем случае не сажайте ребенка на ограничительную диету, если только это не рекомендовал врач;
- Во-вторых, не ругайте ребенка за то, что он полный. Он должен осознавать, что его любят независимо от того, как он выглядит.
- И, в-третьих, не позволяйте своему чаду падать духом.

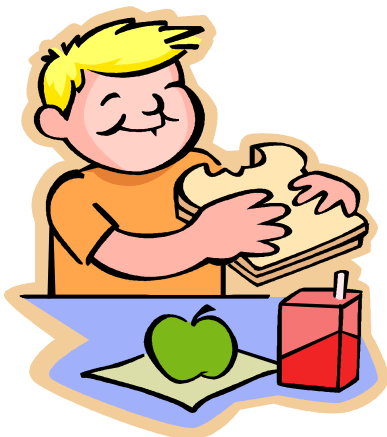
Полные дети часто очень хорошо понимают, что они отличаются от других.

Единственный способ помочь полному малышу – изменить образ жизни всей семьи. Каким образом жизненный уклад семьи сказывается на весе детей?

Основная проблема сегодня состоит в том, что мы привыкли, есть, когда не голодны. Мы не можем отказаться от любимых лакомств, или садимся за стол просто потому, что пришло время. А дети, особенно маленькие, обычно едят, только если чувствуют голод, и останавливаются, как только насытились. Однако после 5 лет они постепенно перестраиваются на сигналы окружающей среды и уже меньше ориентируются на внутренние ощущения. Они перестают четко ощущать голод или сытость, с каждым годом рискуя набрать лишние килограммы.

Несколько простых приемов, которые помогут сделать первые шаги.

- ✓ Определите в квартире "пищевую зону". Ребенок должен знать, что есть можно только на кухне или в столовой.
- ✓ Не используйте еду для наказания или поощрения. Например, лишение ужина за провинность может привести к тому, что ребенок будет опасаться голода и будет, есть как можно больше при любой возможности. А



если ребенок получает сладости или чипсы в качестве вознаграждения, он может решить, что эта пища лучше другой.

✓ Приучайте, ребенка есть медленно. Малыш должен ощущать спокойную, комфортную атмосферу, которая располагает к неторопливой еде.

✓ Берите ребенка с собой за покупками, позвольте ему участвовать в приготовлении пищи. Так вы сможете научить его выбирать здоровую пищу. К тому же дети охотнее едят пищу, которую они помогали готовить.

✓ Постепенно переходите на продукты с пониженной жирностью. Но, ни в коем случае не исключайте жиры из рациона – они должны обеспечивать не менее 30% всей суточной калорийности.

✓ Не следует резко ограничивать сладости. Старайтесь понемногу снижать их количество, не создавая у ребенка ощущения запрета или лишения.

✓ Продумайте здоровые перекусы. Вместо корзинки с хлебом или вазы с конфетами в перерывах между приемами пищи держите на столе миску с очищенной морковкой или яблоками.

✓ Сделайте рацион своего чада максимально разнообразным. На столе должны присутствовать и зерновые, и молочные продукты, и фрукты с овощами, а также жиры, мясо, рыба, яйца.

Разнообразное питание – не такая уж легкая задача. Как заставить маленького привереду есть нелюбимую, но полезную еду? Заставлять ребенка что-то есть – это тупиковый путь. Если вы хотите приучить ребенка к разнообразному питанию, придется проявить терпение. Новые продукты нужно предлагать ребенку неоднократно. Недавнее исследование показало, что несладкие продукты, например овощи, войдут в рацион ребенка только после 5-й, 10-й или даже 15-й попытки. Например, вы хотите приучить свое чадо к полезной цветной капусте. Начинайте с малого – положите на тарелку рядом с привычной едой столовую ложку цветной капусты.

Первый раз ребенок может даже не прикоснуться к непривычной для него пище. Но через какое-то время малыш привыкнет к овощной добавке и будет спокойно ее съедать. Но все же самый лучший выход – есть эту самую капусту вместе с ребенком, подавая тем самым пример.

Хотите, чтобы ребенок не ел перед телевизором или был более активным – ведите себя соответственно. А что делать с любовью детей к шоколадкам, чипсам, конфетам? Запретить как вредную пищу? Забудьте о том, что существуют запрещенные продукты. Иначе сработает эффект запретного плода.



Если вы столкнулись с проблемой пристрастия малыша к шоколаду или чипсам, не стоит исключать эти продукты из рациона. Начните с того, что покупайте маленькие упаковки любимых лакомств. Вообще, следите за размером порций своего ребенка. Не секрет, что маленькие дети часто получают гораздо больше еды, чем им реально необходимо.

Может ли ребенок самостоятельно определить величину своей порции? За размерами порции следить, конечно, должны родители. Просто помните: слишком большие порции – это своеобразный сигнал для ребенка не доверять собственному чувству голода. Он начинает думать, что родители – а не он сам – знают, сколько ему нужно съесть.

Есть хорошее правило для детей дошкольного возраста. **Каждый продукт им необходим в количестве одной столовой ложки на год жизни.**

Есть еще один неплохой способ разобраться с порциями, но он подходит не всем детям. Попробуйте подавать еду не в отдельных тарелках, а на общем блюде. Дайте ребенку возможность самому положить себе еду, пользуясь детской ложкой. Большинство детей интуитивно возьмут столько кушанья, сколько им нужно. Тем более что ребята, особенно дошкольники, любят чувствовать себя независимыми.

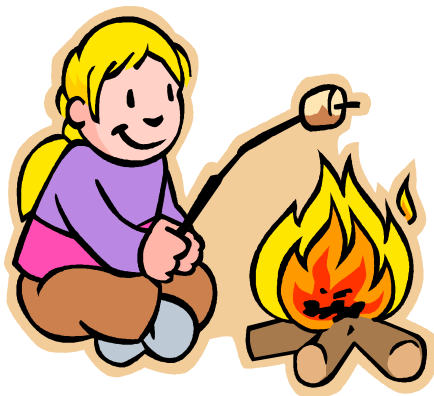
Родители должны лишь направлять свое чадо, предоставляя ему право выбора. Родители имеют влияние на пищевые привычки ребенка лишь до 5 лет. И чем раньше вы начнете следить за рационом своего отпрыска, тем лучше.

В то же время не стоит оказывать слишком сильное давление на выбор ребенком продуктов. Главная задача – не запретить или заставить свое чадо что-то делать, а научить ребенка прислушиваться к себе. Это умение в современном мире ценится на вес золота.

Среди основных причин лишнего веса у детей не только неправильное питание, но и недостаточную физическую активность.

Дети ведь по своей природе очень активны и энергичны. Но пристрастие к телепередачам и компьютерным играм приводит к тому, что они

почти перестают двигаться в течение дня. Постарайтесь аккуратно "переориентировать" свое чадо. Например, запланируйте вечернюю семейную прогулку вместо традиционного просмотра телепередач. Будьте примером для своих детей. Если они будут видеть, что вы активны и получаете от этого удовольствие, они будут двигаться вместе с вами. Подойдут танцы, прогулки, плавание, лыжи, катание на



коньках. Когда ваш малыш окрепнет, попробуйте подыскать подходящую спортивную секцию. Постарайтесь найти что-то, что будет не только приносить вашему чаду пользу, но и доставлять ему удовольствие.

Конечно, такая смена образа жизни потребует от вас некоторых усилий. Но они окупятся сторицей, ведь **любовь к здоровому образу жизни – королевский подарок на всю жизнь.**

