

# ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

## **РАННИЙ ВОЗРАСТ ДО 3 ЛЕТ**

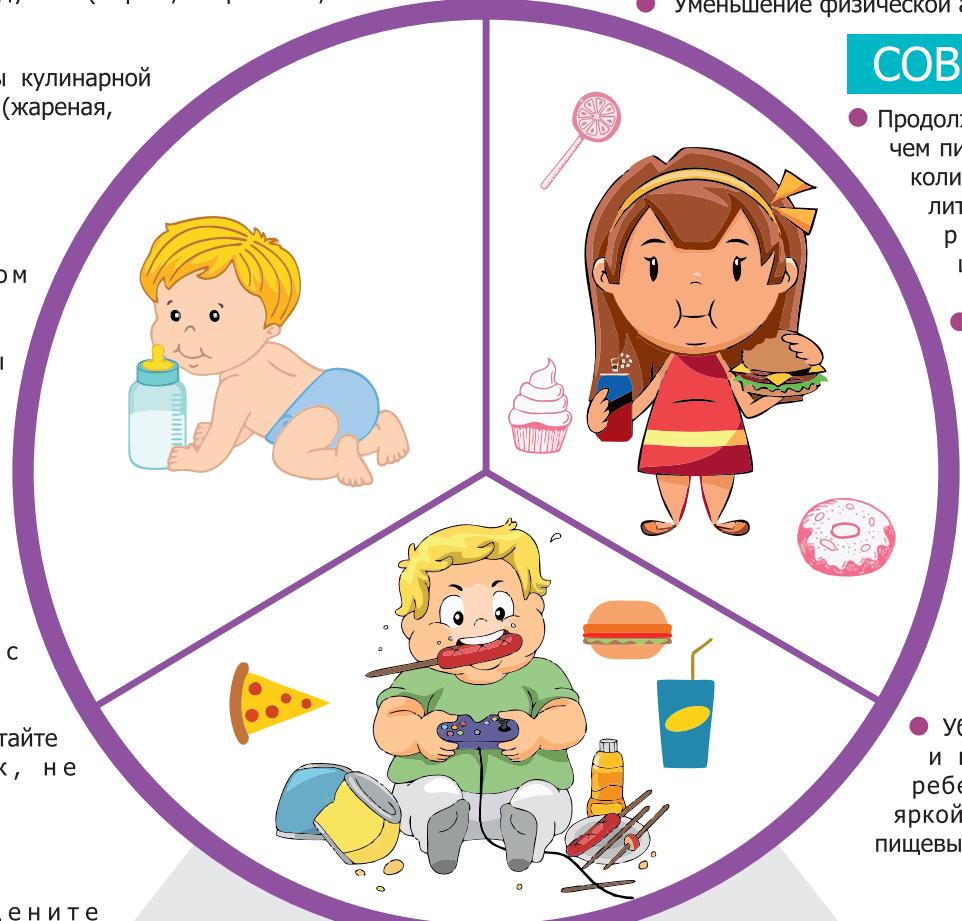
## ФАКТОРЫ РИСКА

- Прикорм до полутора лет.
  - Объем пищи больше нормы.
  - Прикорм белковой пищей (цельное молоко, творог).
  - Недопустимые продукты (торты, пирожное, колбасы).
  - «Недетские» способы кулинарной обработки продуктов (жареная, копченая пища).

СОВЕТЫ

- Вводите прикорм под руководством педиатра.
  - Соблюдайте размеры порций.
  - Контролируйте вес, рост и окружность живота малыша и соотносите показатели с возрастной нормой.
  - Не кормите ребенка с общего стола.
  - Во время еды не читай малышу сказок, включайте мультики.
  - Не кормите насилино.

Критически оцените отношение своей семьи к приему пищи, в девяти из десяти случаев причина полноты ребенка – это образ жизни и традиции питания в среде родственного окружения.



## **НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА 6 – 7 ЛЕТ**

## ФАКТОРЫ РИСКА

- Снижен родительский контроль питания ребенка.
  - Нарушается режим питания (увеличиваются промежутки между приемами пищи).
  - Первые самостоятельные покупки еды (сладостей).



# СОВЕТЫ

- Продолжайте контролировать то, чем питается ребенок, в т. ч. и количество выпитого сока (1 литр сока по калорийности равнозначен плитке шоколада).
  - Ежедневно готовьте ребенку бокс с едой, который он положит в ранец (если ребенок не ест школьный завтрак).
  - Ограничьте время сидения ребенка у компьютера и поощряйте его физическую активность.
  - Уберите с кухни телевизор и постарайтесь объяснить ребенку истинный смысл яркой рекламы неполезных пищевых продуктов.

## **ПОДРОСТКИ 13 – 15 ЛЕТ**

ФАКТОРЫ РИСКА СОВЕТЫ

- Еда «за компанию», «для общения».
  - Появление в рационе ребенка фастфуда и отсутствие физической нагрузки.
  - Самостоятельные схемы снижения веса (главным образом у девочек).

- Готовьте еду вместе, обсуждая выбор готовых продуктов.
  - Если есть возможность, вместе сходите на показательные кулинарные курсы.
  - Запишите ребенка в спортивную секцию или занимайтесь спортом вместе с ребенком.
  - Не применяйте к ребенку «взрослые» схемы по борьбе с лишним весом.
  - Научите подростка смотреть на этикетки продуктов и выбирать на прилавках маложирные молочные продукты и продукты без добавления сахара.
  - В случае появления избыточного веса обратитесь к специалисту-диетологу.

