

Лишние килограммы у детей

Употребление высококалорийной, рафинированной пищи — главный фактор риска лишнего веса и ожирения не только у взрослых, но и у детей

Проблема актуальна для детей и подростков: увлечение фаст-фудом, отсутствие полезных пищевых привычек и должного контроля за питанием со стороны взрослых приводят к тому, что ожирение «молодеет».

Уважаемые родители, приучите ребенка считать калорийность употребляемых продуктов. Подсчёт калорий помогает осознать, где он «перебирает» по калориям и скорректировать рацион. Есть много разных приложений с удобным интерфейсом, которые помогут это сделать.

Снижайте калорийность питания ребенка постепенно, чтобы это не было для него стрессом.

Ограничьте потребление газированных напитков, соков с сахаром и сладких фруктовых напитков.

Действенный способ снижения калорийности питания — уменьшение количества легкоусвояемых углеводов: сладостей, фаст-фуда, снеков.

Замените вредную пищу на овощи и фрукты, они менее калорийны и богаты полезной для пищеварения клетчаткой.

Приемов пищи должно быть не меньше 4-5 в день. Суточный рацион ребенка следует распределять таким образом, чтобы основная его часть приходилась на первую половину дня, то есть на часы наибольшей двигательной активности.

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Корректируйте питание под наблюдением диетолога: врач составит рацион с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

Помните, борьба с лишним весом невозможна без усиления двигательной активности!

Важные правила тренировок:

1. Постепенность — не нужно ставить перед ребенком непосильные задачи: завышенные требования могут привести к травмам. Повышать нагрузку и интенсивность следует постепенно и под наблюдением тренера или посоветовавшись с врачом.

2. Регулярность и постоянство — тренировки принесут результат со временем, и не должны носить только сезонный характер. Любая активность хороша: лестница вместо лифта, прогулка с собакой, уборка дома или помощь в саду/огороде.

3. Умеренность — в первые 2-3 недели полезно заниматься зарядкой по 15-20 минут, постепенно увеличивая продолжительность занятий.

4. Водные процедуры — эффективное средство коррекции массы тела и повышения тонуса мышц. Полезны контрастные ванны и душ, обтирание и обливание, баня.

5. Удовольствие — дети должны получать удовольствие от занятий. Если тренировки ребенку по душе, его не придется заставлять, и тогда результат будет хороший, устойчивый.

