

## Принципы профилактики лишнего веса у детей

### *Памятка для родителей*

**1. Рациональное (сбалансированное) питание беременной женщины.** Профилактика ожирения у детей начинается именно с питания будущей мамы. В её рационе должно быть достаточное содержание молочных продуктов, фруктов и овощей.

**2. Прикорм начинать не ранее 6 месяцев.** Отсутствие прикорма до шестимесячного возраста является мощнейшей профилактикой лишнего веса у детей.

**3. Грудное вскармливание – не менее 1 года.** Чем продолжительнее грудное вскармливание, тем меньше риск развития ожирения у детей. Если по каким-то причинам грудное вскармливание продолжить не удаётся, то не следует заставлять ребёнка опустошать всю бутылочку смеси – чтобы не формировать у него неправильную пищевую привычку, которая с большой вероятностью может привести к лишнему весу.

При этом помните: никаких голодных диет для детей быть не может!

**4. Обязательный завтрак.** Очень важно следить за тем, чтобы ребёнок завтракал. Если он не хочет есть утром, то ужин следует перенести на несколько часов раньше и сделать более лёгким, чтобы ребёнок просыпался с чувством голода.

Позавтракать утром – значит заложить фундамент для правильного пищеварения на весь день.

**5. Вместе готовить и вместе есть.** Приучайте ребёнка к определённому ритуалу потребления пищи. Желательно, чтобы это были семейные завтраки, обеды, ужины. Привычка совместных трапез станет дополнительной гарантией, что ребёнок не будет многократно перекусывать в течение дня.

**6. Фаст-фуд и питание вне дома – только в исключительных случаях.** Фаст-фуд – это очень калорийная пища. Привычка к такой пище – это безусловный фактор риска для ребёнка. Ведь он просто не успевает потратить всю энергию, которую получает в ресторане быстрого питания. Поэтому прибегать к такому питанию следует редко, а при проблемах с лишним весом – очень редко (не более 1 раза в месяц).

**7. Ограничить употребление сахара.** Сахар в больших количествах содержится в газировках, соках и других сладких напитках. Их потребление ребёнком следует свести к минимуму.

**8. Нежирные молочные продукты.** Для детей старше 3 лет при нормальном весе жирность молока должна быть не более 2%. Если у ребёнка вес избыточный, то ему следует давать молочные продукты с 1%-ной жирностью.

**9. Больше кальция.** Включайте в рацион ребёнка достаточное количество творога, фруктов и овощей. Причём не следует недооценивать овощи и фрукты – это хорошие источники кальция.



**10. Больше клетчатки.** Важно, чтобы ребёнок имел возможность употреблять в пищу фрукты и овощи в сыром виде.

**11. Физическая активность.** Подвижный образ жизни очень важен для нормального развития ребёнка. Поэтому старайтесь, чтобы ребёнок тратил на активные физические нагрузки не менее 1 часа в день.

**12. Ограничить пребывание перед экраном.** 2 часа в сутки – максимальное суммарное время, которое ребёнок старше 4–5 лет может проводить перед экраном компьютера, телевизора, телефона и т. д. Для детей 3–5 лет – это лишь 1 час. Для детей 1–3 лет – 30–40 минут. А дети до 1 года не должны проводить перед экраном более 20 минут в день.

**13. Контролировать динамику массы тела и роста ребёнка.**

**14. Повышать уровень культуры питания и физических нагрузок в семьях.**

Если соблюдение основных принципов профилактики ожирения – подвижного образа жизни и рационального питания не приносит результатов, необходима консультация специалиста.