

Ожирение у подростков: основные рекомендации родителям

1. Станьте союзником своего ребенка.

Всегда старайтесь говорить честно с детьми об их весе, если они просят вас об этом. Если ваш ребенок обеспокоен своим весом, скажите ему, что вы хотите помочь, и над достижением результата вы будете работать вместе.

Затем предложите и обсудите с ним некоторые варианты ваших будущих совместных действий. Например, освоите секреты кулинарии, чтобы больше узнать о здоровых способах приготовления любимых блюд. Пройдитесь по продуктовым магазинам вместе и выберите новый фрукт (например, **помело**) или овощ, чтобы использовать его в рецепте. Купите шагомеры для всех членов семьи и поставьте цель каждому проходить определенное количество шагов в день. Приобщая вашего ребенка к процессу принятия решений по его ситуации, вы помогаете ему взять на себя ответственность о своем здоровье и формировании уверенности в себе.



2. Будьте хорошим образцом для подражания.

Когда дело доходит до детей и проблемы ожирения, все то, что вы делаете – это всегда более важно, на фоне того, что вы говорите. Родители для детей – это первый пример для подражания! Что и подтверждается исследованием, в котором 70 % детей ответили, что наиболее важным для них фактором являются поступки родителей.

Дети строят свое отношение к еде по принципу собственных родителей, поэтому, если они любят кушать в ресторанах быстрого питания нездоровую пищу, то и ребенок будет развиваться с теми же привычками, которых в последствии будет очень трудно искоренить.

3. Начните с установки здоровых привычек прямо сейчас.

Запомните – никогда не поздно приобщиться к канонам здорового питания! Может быть, вы не всегда вели правильный образ жизни в

прошлом, но сегодня начните все по-новому. Улучшение вашей собственной жизни поможет вдохновить вашего ребенка сделать то же самое.

Проводите все коренные изменения за несколько маленьких шагов. Постепенно очищайте ваш дом от всех нежелательных продуктов питания. Загляните в свой холодильник и выкиньте из него все с высоким процентом насыщенных жиров и сахара. Не позволяйте себе покупать нездоровую пищу. Запаситесь лучше такими вариантами, как обезжиренный йогурт, свежие фрукты, сырые овощи, крекер (из цельных зерен), постный творог, **овсяные отруби** и арахисовое масло.

4. Не делайте критических замечаний по поводу веса вашего ребенка. Критика детей по поводу своего веса является одной из худших вещей, которые взрослые могут сделать!



5. Поговорите с детьми о проблемах, которые могут повлиять на их вес. Избыточный вес может быть симптомом более глубокой проблемы ребенка, поэтому родителям необходимо обязательно знать, как ведет себя ваш ребенок в школе и социуме. То же одиночество для многих детей является первопричиной начала увеличения веса.

Поэтому родителям необходимо заинтересовать и агитировать своего малыша участвовать в различных мероприятиях. Посещение школьной дискотеки или занятие волонтерской деятельностью поможет ему стать более активным и познакомиться со многими людьми, которые разделяют его интересы.

Ребенок также может переедать в ответ на нерешенные вопросы в своей семье, например, раздор родителей или финансовые проблемы.

6. Не заставляйте детей полностью отказываться от любимых блюд. Создание здорового подхода в питании является гораздо более эффективным решением, чем принцип ограничения пищи. Но это вовсе

не означает, что ваш ребенок никогда не может полакомиться тортом на свой день рождения или другой праздник.

Лучше научите его наслаждаться его любимым лакомством, а не съедать их моментально. Расскажите о том, что даже сладости могут быть частью правильного рациона, если они употребляются в разумном количестве.

7. Старайтесь кушать вместе всей семьей.

Существуют доказательства того, что в семьях, где взрослые принимают пищу совместно с детьми, проблемы детского ожирения практически не существует. Это связано с тем, что за общим столом ребенок более размеренно поглощает пищу, что заставляет его раньше почувствовать насыщение и прекратить трапезу.



8. Не заставляйте детей следовать строгому плану тренировок.

У родителей, которые поощряют физическую активность в семье как естественную часть жизни и не делают из нее обязанность, дети быстрее справляются с проблемой ожирения. Вместо того чтобы заставлять вашего ребенка [заниматься на велотренажере](#), придумайте лучше совместную прогулку по пересеченной местности.

9. Убедитесь, что ваш ребенок получает достаточно сна.

Все больше и больше исследователей в настоящее время пришли к выводу, что недостаток сна тесно связан с проблемой увеличения веса и других медицинских заболеваний. Поэтому всегда контролируйте, чтобы ваш ребенок получает достаточно сна каждую ночь.

Конечно, индивидуальные потребности варьируются, но общие рекомендации выглядят так:

- возраст 1 – 3 года: от 13 до 14 часов сна
- 3 – 5 лет: от 11 до 12 часов

- 5 – 12 лет: от 9 до 10 часов
- 12 – 18 лет: по меньшей мере 8,5 часов в день

Чтобы помочь вашему ребенку получить нужное количество ночного отдыха, попросите его выключить компьютер, мобильный телефон или телевизор не менее чем за два часа перед сном. Искусственный свет от электроприборов стимулирует мозг и вызывает затрудненное засыпание.

Кроме того, помните, чем больше времени ваш ребенок проводит за просмотром телевизора или находится за компьютером, тем меньше времени он тратит на позитивное взаимодействие со своей семьей или на занятия физической активностью.

10. Дайте понять ребенку, что вы его любите любым.

Помните, что вы быстрее добьетесь ваших долгосрочных целей, если ваш ребенок будет чувствовать, как вы сильно его любите.

Инструктор по физической культуре: Викулова Е. П.