

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

РАННИЙ ВОЗРАСТ ДО 3 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА

- Прикорм до полугода.
- 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 читайте малышу сказок, не включайте мультфильмы.
- Не кормите насильно.
- 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.



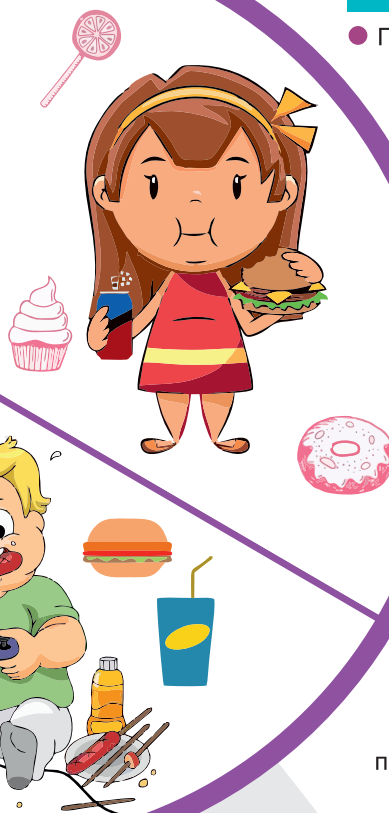
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА 6 – 7 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА

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

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 бесполезных 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.
- Запищите 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.