



Департамент
Здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры



СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ РЕБЁНКА

Все дети рождаются на свет с нормальным количеством жировых клеток, и это не зависит от веса их



родителей, то есть наследственной полноты не бывает. В то же время существуют семьи с традиционным культом еды. В таком доме всегда много вкусной, хорошо приготов-

ленной пищи. Постоянно переедают взрослые, перекормливают ребёнка – отсюда и полнота с детства. В действительности перекормить маленького ребёнка очень сложно, потому что у него хорошо

функционирует центр аппетита. Но многим родителям кажется, что их ребёнок ест мало, и они различными путями стараются заставить его есть столько, сколько



им кажется необходимым. В ход идут уговоры, обещания подарков, ребёнка отвлекают, читают книжки, а иногда даже наказывают.

Известно, что в жизни человека существует 2 периода, когда перекармливание ведёт к бурному размножению жировых клеток и развитию ожирения. Первый пик размножения жировых клеток приходится на возраст от 1 до 2 лет, второй – на 7-10 лет. Такие



дети благодаря “стараниям” родителей накапливают избыточное количество жировых клеток, которые останутся с ними на всю жизнь.

Ожирение у детей встречается почти у каждого



пятого школьника. Весьма тревожит тот факт, что ожирение всё чаще встречается у детей младшего возраста. Более чем у половины тучных детей (в том числе и у маленьких)

выявляется повышенное кровяное давление.

Каковы же причины ожирения у детей? Главная

из них – избыточное питание. Если у взрослых оно может привести лишь к временному увеличению веса, то у детей последствия гораздо более серьёзны и часто необратимы.

Если у ребёнка избыточный вес в первый год жизни, то он имеет 80% шансов стать тучным взрослым.

У подавляющего большинства детей привычка к перееданию формируется самими родителями, которые с младенчества приучают детей есть больше, чем нужно.

Иногда ожирение развивается после перенесённой операции или травмы. Однако не все операции требуют усиленного питания, например, если у него перелом или другая травма, он мало двигается и расход энергии у него резко снижен. Многие мамы именно

в это время начинают закармливать ребёнка. Есть и другие причины ожирения. Так ребёнок страдает избыточным аппетитом в том слу-



чае, если во время беременности или родов имели место осложнения (токсикозы, нарушение родовой



деятельности, акушерские операции, асфиксия и т. д.). При этом мог повредиться центр головного мозга, регулирующий аппетит. Недостаточная двигательная активность также является

фактором, способствующим развитию ожирения у ребёнка, однако его роль не столь значительна, как у избыточного питания.

Вид полненького ребёнка, как правило, вызывает улыбку умиления, однако в школьном возрасте

полным детям труднее в школе справляться с нагрузками на уроках физкультуры, они становятся удобной мишенью для шуток и розыгрышей своих более стройных сверстников.



шутки и розыгрышей своих более стройных сверстников.

Дома еду начинают прятать, ругать ребёнка за его чрезмерный аппетит, любовь к сладкому и мучному, напиткам типа Пепси-кола, Кока-кола, Спрайту

и др. Таковы основные причины ожирения у детей. Очевидно, что в большинстве случаев виноваты сами родители, превращающие здорового ребёнка в больного.

Что же делать для того, чтобы предупредить ожирение?

- никогда не перекармливать ребёнка, не кормить его насильно (особенно в первый год жизни);
- усиленное питание не нужно и после операций, травм, если нет для этого специальных показаний;
- соблюдать режим питания, ничего не давать ребёнку в перерывах между основными приёмами пищи (в том числе фрукты и сладости);



- регулярно контролировать вес ребёнка, при его увеличении обращаться к врачу;
- научить ребёнка с самого раннего детства тщательно пережёвывать пищу;
- приучать ребёнка есть только за столом;
- не развлекать ребёнка во время еды игрушками, никогда не

ребёнка во время еды игрушками, никогда не

- кормить его при включённом телевизоре;
- никогда не использовать сладости как средство поощрения;
 - создать в семье спокойную доброжелательную обстановку, оберегать ребёнка от психических травм.



Родители – это те люди, кто покупает продукты, готовит пищу и решает другие вопросы, связанные с потреблением пищи.

Привив ребёнку с ранних лет культуру питания, можно избавиться от проблем со здоровьем во взрослой жизни.

БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Web-сайт: www.cmphmao.ru. Тел.: 8 (3467) 318466
2013 г.
Тираж 10000 экз.