

По меньшей мере один из пяти детей страдает избыточным весом. За последние 20 лет число таких детей возросло. Дети с избыточным весом подвержены повышенному риску ожирения в подростковом и взрослом возрасте и риску заболевания диабетом, гипертонией, депрессией и болезнями органов дыхания.

## По какой причине дети и подростки набирают избыточный вес?

Дети и подростки набирают избыточный вес по многим причинам. Наиболее распространёнными являются следующие:

- Наследственное ожирение
- Отсутствие или недостаток физических упражнений
- Неправильное питание – например, избыток жиров и сахара в еде
- Переедание
- Неблагополучная обстановка в семье или в отношениях с друзьями
- Стресс

В редких случаях причинами могут быть

- Проблемы медицинского характера
- Депрессия

## Есть ли у моего ребёнка избыточный вес?

Если вы считаете, что вес Вашего ребёнка – избыточный, обратитесь к его врачу. Врач проверит:

- рост и вес Вашего ребёнка, что позволит определить, является ли его вес нормальным;
- как развивается Ваш ребёнок в своём возрасте.

## Как помочь ребёнку с избыточным весом?

Вот лучшая помощь ребёнку с избыточным весом:

### Поддержка:

- одна из наиболее важных вещей, которые Вы можете сделать, - ребёнок должен знать, что Вы любите его;
- не следует заикливаться на весе ребёнка – уделяйте основное внимание более важным вещам, таким как его здоровье.

### Обстановка в семье:

- попытайтесь изменить принятые в семье обычаи питания и физических нагрузок

### Ведите более активный образ жизни семьи:



- сочетайте регулярные физические упражнения с правильным питанием;
- будьте для своих детей образцом для подражания;
- планируйте семейные мероприятия;
- вникайте в потребности своего ребёнка;
- уделяйте меньше времени телевизору и видеоиграм;
- не пользуйтесь лифтом - поднимайтесь и спускайтесь по лестнице

## Прививайте в семье привычки здорового питания:

Это поможет детям правильно относиться к еде. Ваши дети поймут, что от еды следует получать удовольствие, что еда – это залог роста и развития и что она даёт телу энергию для его существования. Вот что можно сделать для этого:

- вместо наставлений о здоровом образе питания предлагайте ребёнку конкретные блюда;
- не сажайте ребёнка на ограничивающую диету;
- не превращайте еду в поощрение;
- не превращайте еду в наказание;
- ешьте вместе, семьёй;
- помогайте детям научиться есть не спеша и только, когда они голодны;
- вместо напитков, содержащих сахар (таких как соки и газированные и тонизирующие напитки), старайтесь пить воду;
- хочется перекусить на ходу – держите для этого диетические продукты;
- покупайте диетические продукты питания (молоко пониженной жирности, свежие фрукты и овощи);
- не ешьте во время просмотра телепередач;
- ежедневно съедайте завтрак;
- привлекайте детей к составлению меню семьи и к приготовлению пищи;
- привлекайте детей к покупке продуктов.



Если же вам не удаётся изменить режим и рацион питания и физические нагрузки, принятые в семье, обратитесь к лечащему врачу Вашего ребёнка и попросите направление к специалисту-диетологу (RD). Специалист поможет составить рацион правильного питания для Вашей семьи.

Если ребёнок должен сбросить вес по состоянию здоровья, следует обратиться к лечащему врачу Вашего ребёнка за направлением на программу похудения. Такая программа поможет всей семье перейти на здоровый образ питания и досуга.



## Если у Вашего ребёнка избыточный вес:

### помните:

- некоторым детям с избыточным весом вовсе не нужно его терять – просто за ним нужно следить, пока ребёнок не перерастёт этот период;
- если ребёнок страдает ожирением, обратитесь к его врачу;
- питание ребёнка должно быть здоровым и полноценным;
- ребёнок должен сбрасывать вес медленно;
- не рекомендуются «мгновенные» диеты и таблетки для похудения, т.к. они могут неблагоприятно сказаться на развитии ребёнка;
- чтобы не набирать излишний вес, ребёнок должен изменить режим и рацион питания и физические нагрузки;
- необходимо постоянно следить за своим весом;
- участие ребёнка в любой программе похудения должно проходить под наблюдением врача.

## Где можно получить более полную информацию?

За дальнейшей информацией о контроле веса и питании обращайтесь в следующие организации:

- Национальный центр диетологии и питания Американской диетологической ассоциации по тел.:

**1-800-366-1655**

- Информационная сеть по контролю веса по тел.:

**1-877-946-4627**

- MetroPlus Health Plan, Inc. по тел.:

**1-800-579-9798**

---

Сведения, приведенные в этой публикации, не следует использовать в качестве замены медицинского ухода и консультаций с лечащим врачом. Лечение, предписанное Вашим врачом, может отличаться от описанного выше в зависимости от Ваших индивидуальных обстоятельств.

Источник: Центр информации о контроле веса (ЦИКВ) Национального института диабета, болезней почек и пищеварительного тракта и Национальный институт болезней сердца, лёгких и кровообращения.

---

**MetroPlus Health Plan**  
11 West 42nd Street, New York, NY 10036

**Информация для участников:**  
1-800-303-9626

**Информация о MetroPlus Health Plan:**  
1-800-475-METRO

Февраль 2003 г.

# ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

*Эта брошюра призвана помочь тем, кто хочет узнать, как помочь ребёнку контролировать свой вес. Она не заменяет рекомендации врача.*



 **MetroPlus**  
Health Plan