

Формируем культуру ЗОЖ

По данным статистики, каждый третий ребенок в нашей стране страдает от гиподинамии, дефицита движения и адекватной физической нагрузки.

Отсутствие адекватной двигательной активности и физической нагрузки приводит к сбоям в работе центральной нервной системы, дыхательной, сердечно-сосудистой и даже пищеварительной систем, слабеет опорно-двигательный аппарат.

В 99 % случаев избыточная масса тела – это нарушение равновесия между тем, что ест ваш ребенок, и его физической активностью.

В детском возрасте избыточная масса тела или ожирение способны привести к развитию серьезных осложнений: значительно повышен риск развития артериальной гипертензии, сахарного диабета. У детей с избыточной массой тела артериальная гипертензия диагностируется значительно чаще (в 30 % случаев), чем у детей с нормальной массой тела.

Люди, страдающие ожирением с детского возраста, подвержены раннему развитию ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, бесплодия и других заболеваний, у них вдвое больше вероятность нарушения обмена веществ.



Причины ожирения

- Нездоровое питание – употребление фастфуда, большого количества жареных и мучных изделий, сладкой газировки.
- Малоактивный образ жизни. Современные дети предпочитают игры за компьютером прогулкам на свежем воздухе. В этом случае съеденные калории медленно расходуются, трансформируясь со временем в жир.
- Стресс часто приводит к повышению уровня сахара в крови и усилению чувства голода.
- Нарушение обмена веществ может быть спровоцировано заболеваниями органов пищеварительной системы. В этом случае замедляется переваривание и усвоение пищи.

Вредные привычки семьи, способствующие развитию ожирения у ребенка:

- заедать стресс (не утешайте детей покупкой сладостей!)
- принимать пищу перед телевизором
- питаться слишком калорийно
- идти на поводу у ребенка (если ребенок отказывается есть полезную еду, это не повод кормить его вредной!)
- переедать на ночь и нерегулярно питаться в течение дня.

Уважаемые родители!



- Приложите усилия к тому, чтобы ребенок максимально двигался. Выбирайте активные игры: бадминтон, прятки, катание на роликах, коньках и лыжах.
- Ограничьте время нахождения перед телевизором или экраном монитора компьютера до двух часов в день.
- Позвольте ребенку самому выбрать вид спорта, которым он хочет заниматься, а также дни недели для тренировок. Если он не будет получать удовольствия от занятий, то все может закончиться «заеданием» стресса и диваном.
- Подавайте пример: купите себе абонемент в бассейн или тренажерный зал. Будьте активны.
- Самое главное – всегда хвалите ребенка за любые достижения: будь то вынесенное ведро мусора или отличная игра в футбол!

Подробности
на портале «ЗОЖ 55»



Родители, помните! В ваших силах помочь ребенку гармонично развиваться физически и психоэмоционально, а также формировать правильные пищевые привычки. Ваше внимательное отношение даст ребенку возможность в будущей взрослой жизни быть здоровым и счастливым!

Если у вашего ребенка лишний вес, прежде чем что-то предпринимать, обязательно обратитесь к врачу!