

Консультация для родителей

Хорошего ребенка не должно быть много! Как определить, что пора худеть?

У врачей существует несколько способов «увидеть» ожирение: от стандартного измерения веса, роста, объемов талии и бедер до расчета индекса массы тела. Понятно, что ИМТ у годовалого ребенка будет совсем другим, чем у подростка. Но если есть отклонения от стандартов. То врач ставит диагноз «лишний вес» или «ожирение». Существуют другие способы увидеть отклонения, например, биоимпедансметрия – измерение соотношения воды, мышц и жира в теле с помощью специального оборудования.

И, конечно, в первую очередь врач обратит внимания не только на вес, но и на внешний вид ребенка. Малыши активно накапливают жировую массу до года. У детишек до 2 лет ожирение сопровождается толстой и короткой шеей, узкими лопатками и широкой грудью, множеством складочек – перевязок.

5 – 7 лет – еще один этап, когда можно быстро набрать массу тела. Ребенок быстро становится намного крупнее своих сверстников, ему тяжело бегать, он быстро устает. Примерно с 11 – 13 лет стартует третий этап набора веса, когда начинается половое созревание. Могут резко раздаться грудь, бедра, живот, появятся растяжки.

На все это врач обращает внимание при диспансеризации и по возможности направляет к эндокринологу.

Менять привычки должна вся семья.

Ожирение ребенка, как и его лечение, в прямом смысле в руках родителей. Если на малыша еще можно повлиять, пока родители для него боги, то с подростком куда сложнее. С ними нужно договариваться, объяснять и выстраивать новую систему питания. С помощью врачей – эндокринолога, диетолога, иногда пищевого психолога – можно направить жизнь ребенка в здоровое русло. Но менять свои привычки должна вся семья!

«Первое, что могут сделать родители ребенка с лишним весом, - волевым усилием прекратить кусочничество, особенно если оно преимущественно из вредной, сладкой пищи», - говорит врач – диетолог Людмила Денисенко. «В доме должна быть здоровая еда для перекусов – свежие фрукты и овощи на столе. Старайтесь не держать дома печенье и варенье. И садитесь на диету вместе с ребенком: ограничивайте порции, ешьте то же, что готовите ему согласно рациону, назначенному врачом. Меньше жарьте, больше варите и запекайте. Поменяйте соки и газировку на чистую воду и чай без сахара. Гуляйте по вечерам все вместе, чтобы дать ребенку хоть небольшую нагрузку. Тогда он будет чувствовать вашу поддержку.

Безусловно, существуют и лечебные препараты, которые врач может назначить при высокой степени ожирения.

Турецкие педиатры изучали, как именно в детстве формируется отношение к еде. В результате они поняли, какие привычки от 1 до 5 лет могут быть полезны в будущем, а какие – скорее всего дорожка к сложным отношениям с едой. Так появились следующие рекомендации мамам малышей.

1. Ребенку старше одного года полезно питаться за общим обеденным столом. Конечно, младенец не может есть так же быстро, как взрослый, поэтому стоит набраться терпения.
2. Прием пищи у детей в возрасте 1 – 5 лет должен длиться 30 минут.
3. Малыш не съел за это время свою порцию – не нужно настаивать, что бы он доедал все до конца. Это может привести к перееданию или отвращению к пище. А затем, в свою очередь, к ожирению или расстройствам пищевого поведения.
4. Нельзя заставлять есть «преследуя» ребенка с тарелкой: «Ложку за маму, ложку за папу».
5. Не стоит во время еды включать планшет или телевизор. Это отвлекает внимание ребенка от самого процесса.
6. Не нужно частить с одним и тем же блюдом, даже если оно ребенку очень нравится. Это может отбить желание пробовать что – то еще.

