



**Как помочь ребёнку
избавиться от лишнего веса**

Как определить лишний вес



Характерные признаки:

- одышка при ходьбе
- растяжки кожи на бёдрах, животе и плечах
- быстрая утомляемость и нежелание двигаться
- беспокойный сон, храп
- боли в коленях и спине, притом что травмы не было
- потливость и опрелости в складках кожи



Как появляются лишние килограммы



Списывать всё на переедание и лень — ошибка. Часто за появлением лишнего веса стоят более глубокие причины.

«Это могут быть стресс, эндокринные проблемы, нарушение гормонального статуса. Правильный и своевременный диагноз может установить только врач»,

— поясняет основатель и научный руководитель сети клиник адаптационной и превентивной медицины Grand Clinic Ольга Шуппо.

Ошибки в домашнем питании



Пищевые привычки закладываются в семье.
Главные ошибки:

- **принцип «еда как награда»** формирует привычку заедать стресс
- **пропуски завтрака приводят к перееданию в обед**
- **перекусы перед экраном** ведут к тому, что незаметно человек съедает больше
- после просьб съесть **«ложечку за маму»** ребёнок перестаёт чувствовать насыщение



Влияние гаджетов



Цифровой досуг вытесняет физическую активность. Чтобы вернуть баланс, специалисты ВОЗ рекомендуют ограничивать время перед экранами.

- **детям 5–17 лет:** не более 2 часов у экрана и час интенсивной физической активности каждый день
- **детям до 5 лет** — не более часа в телефоне и 3 часа движения



Еда как лекарство от стресса



Пища не должна становиться лекарством от стресса.



Как распознать эмоциональный голод:

- внезапно тянет на сладкое, солёное или жирное
- ребёнок ест из-за скуки, одиночества или страха
- после перекуса чувствует вину

Здесь важно не ругать ребёнка из-за лишней шоколадки, а поддержать его.

С чего начать родителям:



- **разобраться с причиной переедания**, при необходимости — вместе с психологом
- **установить режим**: три приёма пищи и не более двух лёгких перекусов в день
- **использовать «правило тарелки»** — наглядный способ собрать здоровый рацион
- **покупать меньше сладостей и фастфуда**
- **наладить сон** — недосып усиливает чувство голода и повышает риск переедания



Как подружить ребёнка со спортом



Лучшая мотивация — совместные занятия с детьми. Ходите в бассейн, устраивайте пробежки и велосипедные прогулки — 3–5 раз в неделю по 30–45 минут.

Добавьте к этому утреннюю гимнастику — и это станет полезной семейной традицией.



Памятка для родителей



Если у ребёнка признаки лишнего веса, обязательно:

- ☒ **рассчитайте ИМТ и сверьте с возрастными нормами ВОЗ**
- ☒ **заведите дневник питания.** Записывайте не только то, что ребёнок съел, но и какое у него было настроение до и после еды
- ☒ **с этими данными придите к педиатру.** Он направит к нужным специалистам: эндокринологу, диетологу и детскому психотерапевту

Причины обратиться к врачу



Ни в коем случае не откладывайте визит к врачу, если у ребёнка с избыточной массой тела появились:

- головные боли и проблемы со зрением
- тёмные пятна на шее и в складках кожи
- резкий набор веса — более 3–4 кг за месяц без причины
- сильный храп или остановки дыхания во сне
- задержки полового развития

