

# ОЖИРЕНИЕ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ. ОЖИРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.



## **Актуальность проблемы:**

Распространенность ожирения растет во всем мире. Оно начинает превращаться в проблему даже в развивающихся странах, для которых традиционно было характерно недостаточное питание. В промышленно развитых странах, где имеется огромное разнообразие высококалорийных и недорогих продуктов, а образ жизни становится все более "сидячим", ожирение уже является значительным и серьезным аспектом общественного здоровья.



## **Статистика Ожирения в разных странах мира:**

В настоящее время на земном шаре около 7% взрослых страдают ожирением. А это ни много ни мало 250 млн. человек. В Китае и Японии ожирением страдают 15% населения, в Германии, Великобритании и России - около 50 - 54%, в США - 61%. Чрезмерная полнота поражает как женщин, так и мужчин, и часто от нее страдают уже в детском возрасте.

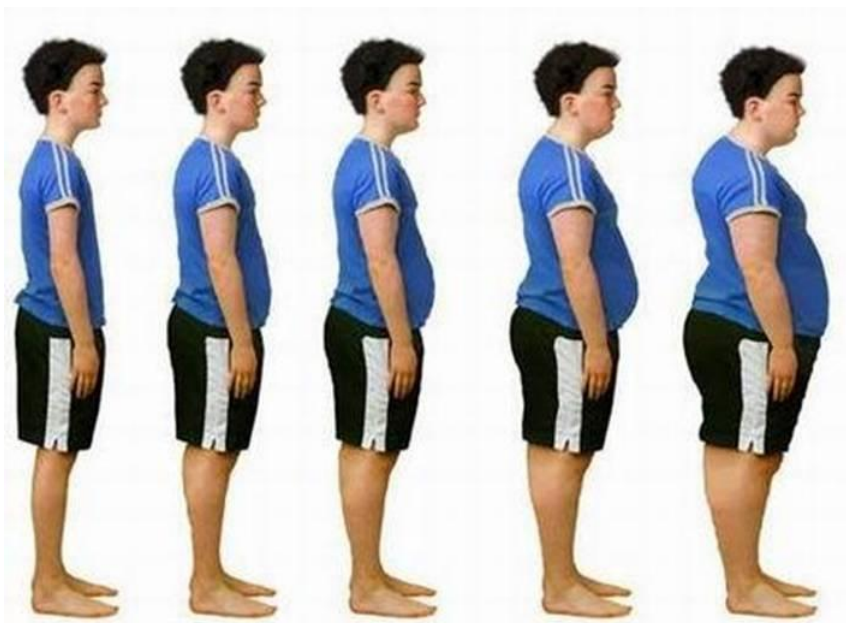
## **Цель:**

Показать современное состояние проблемы ожирения подростков.

## **Задачи:**

- рассмотреть особенности ожирения как заболевания.
- выявить проблему подросткового ожирения.
- раскрыть основы рационального питания.

Различают  
ожирение в  
зависимости от  
массы тела:



1-ой степени (увеличение  
массы по сравнению с  
"идеальной" более чем на  
29%);

2-ой степени (избыток массы  
тела составляет 30-49%);

3-ей степени (избыток массы  
тела равен 50-99%);

4-ой степени (избыток массы  
тела составляет 100% и  
более).



# Индекс массы тела можно рассчитать по легкой формуле:

Расчет: разделите свой вес в килограммах на рост в метрах в квадрате. Пример: ИМТ = 68кг : (1,72м x 1,72м) = 23. Эта формула хороша тем, что работает и для "малышей", и для "гуливеров". Нормой считается ИМТ от 19 до 25. ИМТ меньше 19 - дефицит веса, 25-30 - избыточный вес, 30-40 - ожирение, более 40 - сильное ожирение.

### **Ожирение у подростков.**

Ожирение — серьезная проблема в современном мире. К сожалению, подростки подвержены ожирению не реже, чем взрослые люди, а страдают они из-за этого больше, ведь в подростковом возрасте люди очень ранимы и чувствительны. У подростков с ожирением часто бывает заниженная самооценка и множество других психологических проблем, они обычно переживают из-за лишнего веса гораздо сильнее взрослых. Да и физическое здоровье у них обычно плохое, так как ожирение может вызывать нарушения сна, болезни печени и сердечно — сосудистой системы, диабет.





## **Причины ожирения у подростков.**

1. Некоторые болезни, и прием определенных лекарств, генетическая предрасположенность.
2. Переедание.
3. Вредная привычка сформированная семейными традициями - питаться много, и жирной пищей.
4. Депрессия, плохое эмоциональное состояние.





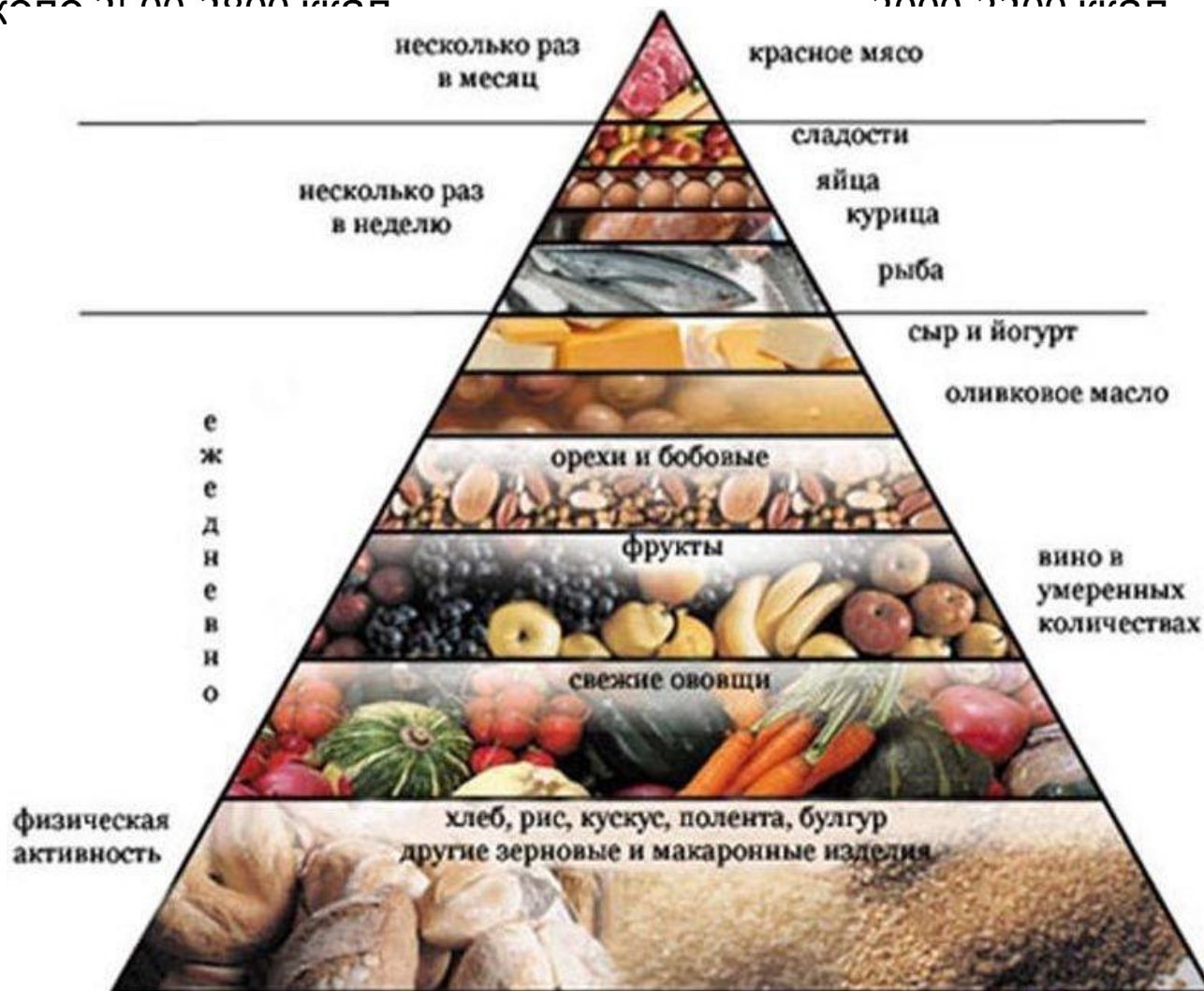
## **Борьба с подростковым ожирением.**

С ожирением у подростков обязательно нужно бороться, нельзя надеяться, что подросток «перерастет» ожирение. Родители должны следить за рационом подростка, подробно объяснить вред фастфуда. Нужно отучить подростка есть перед телевизором — для этого надо подавать ему пример, и собирать всю семью кушать за общим столом. Надо побуждать подростка к физической активности. Можно ходить вместе с ним на прогулки, кататься на велосипеде, играть на свежем воздухе в подвижные игры, ходить в походы. И помните, что ожирение у подростков можно и нужно лечить, главное — не игнорировать проблему.

# Схема рациона подростка.

Девушки в возрасте от 14 до 17 лет  
должны употреблять в сутки  
около 2500-2800 ккал

Юноши в возрасте от 14 до 18  
должны употреблять в сутки  
3000-3300 ккал



## **Рациональное питание.**

**Предполагает регулярный прием пищи, лучше питаться через равные промежутки времени, чем кушать очень плотно раз в сутки, а остальное время голодать.**

**Самый оптимальный вариант — это 5-6-разовое питание. Родители должны контролировать питание ребенка, чтобы избежать проблем с его весом. Нужно составить рацион питания, тогда шансов получить ожирение гораздо меньше.**



# Статистические данные социологического опроса:

Результаты анкетирования среди родителей учащихся 5-11 классов.

Мною был проведен социологический опрос среди родителей и учащихся 5-11. Я провела анкетирование среди 249 родителей. На вопрос, об информированности о питании в школьной столовой положительно ответили 82%, отрицательно 4%, «информированы» частично 14%.

Информацию о питании в школьной столовой родители получили:

98 от классного руководителя, 53% от администрации школы, 92% от ребенка, 25% от других родителей. Все 100% родителей за то, чтобы их дети питались в школьной столовой. На вопрос «питается ли ваш ребенок в школьной столовой» 78% родителей ответили утвердительно, 43% «питается в буфете», 5% - не питается. 75% родителей считают, что их дети довольны питанием в школьной столовой, 7% не довольны, чаще всего детям не нравится меню, а не питаются, т.к. не успевают проголодаться или им нравится пользоваться услугами буфета. В качестве предложения по улучшению питания в школьной столовой родители высказали пожелание увеличить объем порций для учащихся старших классов.

Так же, я анкетировала учащихся 5-11 классов.

Всего приняли участие 327 учащихся.

Питаются организованно с классом 78% учащихся, пользуются буфетом 53%. довольны качеством питания 63% опрошенных, недовольны 6%, довольны не всегда 31%. 71% учащихся, охваченных питанием, назвали причиной недостаточный ассортимент блюд, 29% не питаются, т.к. не успевают проголодаться. Чаще всего школьникам не нравится в меню рыба, селедка, рыбные котлеты, свекла, молоко(20%). На вопрос «как часто классный руководитель говорит о необходимости питания» 72% опрошенных ответили «каждый день и на классном часе», 23% «раз в неделю», 5% «в начале учебного года».



## **Рекомендации:**

Пропаганда здорового питания

- а) выпуск листовок о ЗОЖ (здоровом образе жизни)
- б) конкурс рекламных роликов среди учащихся
- в) лектории о ЗОЖ для учащихся и их родителей
- г) улучшить качество пищи в школьной столовой
- д) внести в меню разнообразные соки
- е) выпуск рекламных роликов о здоровом образе жизни в СМИ