



«Лишний вес у дошкольника».

**Осипова Л.Д.
Воспитатель И.К.К.
МБДОУ «Детский сад №1»**



Для того чтобы понять, насколько сегодня актуальна проблема детского ожирения, достаточно просто выйти на улицу, пройтись по детским площадкам или паркам. Наверняка и вы замечали, что почти половина детей имеют ту или иную степень полноты. Отмечают увеличение полных детей и педиатры. А вот родители, к сожалению, не всегда обращают внимание на этот аспект развития своего ребенка. В чем причина подобной халатности?



Причин, как всегда, несколько. Это и пухлые младенцы в рекламе и фильмах, и вечная уверенность в том, что если ребенок хорошо кушает, значит, он здоров. Не стоит забывать и о таком явлении, как естественная детская полнота. Такое состояние характерно для детей в возрасте около 9 месяцев. В это время начинает активно формироваться жировая прослойка.

Однако это не значит, что можно не обращать внимания на избыточный вес своего ребенка в этот период. Кроме того, не стоит мысленно растягивать период естественной детской полноты. Если после того, как ребенок начинает активно ходить, лишний вес не исчезает, значит, пора бить тревогу.



Причины лишнего веса у детей

Для начала стоит разобраться, в чем причины лишнего веса у детей. Как всегда, выделить что-то одно не получится. У каждого ребенка свои проблемы и своё решение.

Обычно, у детей, как и у взрослых, ожирение развивается вследствие *хронического переедания*.



На втором месте, конечно же, *низкая подвижность*. Как правило, имеют место оба этих фактора. Сегодня огромную популярность получили жирные продукты, фаст-фуд, различные сладости. Все это можно приобрести буквально на каждом шагу. Даже сами родители порой, экономя время, кормят ребенка вредной пищей.



Здесь же можно отметить *социальный фактор*. Дети во всем копируют родителей, и если взрослые питаются высококалорийной пищей, дети, скорее всего, отдадут предпочтение тем же продуктам. Такая система кормления нарушает одну из самых главных заповедей здорового питания — съесть ровно столько, сколько нужно для насыщения. Лучше оставить на тарелке часть порции и доесть позже, чем давиться и съесть всё, лишь бы ничего не оставить.



Впрочем, нельзя сбрасывать со счетов и **наследственные факторы**. Если один из родителей ребенка страдает ожирением, то в половине случаев и сам ребенок сталкивается с этой проблемой. Если же ожирение наблюдается у обоих родителей, риск еще больше увеличивается.

Как ни странно это может звучать для многих, но и **психологические аспекты** могут влиять на лишний вес у ребенка. Дети, как и их родители, могут «заедать» какие-то свои печали, переживания и стрессы.

В некоторых случаях, хотя и достаточно редко, причиной ожирения становятся **различные заболевания**. Несмотря на то, что это далеко не самая распространенная причина лишних килограммов, забывать о ней нельзя.



Чем опасно ожирение у детей?

Важно понимать, что лишний вес у детей куда опаснее, чем такая же проблема у взрослого человека. Ведь детский организм растет, изменяется, формируется. Многие системы в нем еще не функционируют в полную силу, а только учатся выполнять свои задачи.

Первым страдает, как не трудно понять, **позвоночник**. Именно на него внезапно сваливается сверхурочная нагрузка. Возрастает нагрузка и на кровеносную систему, в связи с этим у детей, с младенчества страдающих избыточным весом, уже к подростковому возрасту возникают такие традиционно **возрастные заболевания**, как гипертония, сердечная недостаточность, ишемия, увеличивается риск инфаркта.





Поджелудочная железа также не справляется с избытком питательных веществ, из-за чего происходит нарушение глюкозного обмена, а это может стать причиной развития сахарного диабета.

Нельзя упускать из виду и **психологические проблемы**. Полных детей часто дразнят сверстники, из-за чего у них развиваются комплексы, они становятся неуверенными в себе.

Как бороться с лишним весом у дошкольника

Когда ребенок переходит на общий стол с родителями, контролировать его рацион становится труднее. Ребенок видит, что едят его родители, и старается есть то же самое.

Большое значение отводится питанию в садике. Там родители не могут контролировать меню ребенка. Родитель может попросить воспитателя урезать порции, если это необходимо, не давать добавки, убирать особо калорийные продукты, естественно, по возможности.





Впрочем, основные сложности всё-таки ждут вас дома. Дело в том, что всей семье придется перестраивать свой рацион, привыкать к здоровому питанию. Поэтому с изменениями в меню придется смириться всем. Впрочем, это вовсе не плохо, ведь такой рацион полезен для здоровья и подходит для людей любого возраста

Чего делать нельзя?

Когда родители сталкиваются с проблемой ожирения у ребенка, велик соблазн начать кого-то обвинять, устроить террор или сконцентрировать все свои силы на достижении результата. Однако очень важно понимать, что можно делать, а чего нельзя. Так, сам по себе, поиск виноватых ни к чему не приведет. Не надо обвинять садик с несбалансированным питанием, бабушку, с ее пирожками, ребенка, с его неумеренным аппетитом, или себя. Самое важное в этой ситуации – признать проблему и причину и бороться с ними без лишних упреков.

Просто запретить ребенку есть те или иные продукты не получится. В дошкольном возрасте такие меры воспринимаются очень болезненно. Не стоит делать вкусности желанным призом, получаемым за какие-то достижения. В этом случае ребенок может сделать из еды некий культ, а это вряд ли скажется положительно на процессе.



Профилактика детского ожирения

Конечно же, профилактика всегда лучше, чем спешное решение уже возникшей проблемы. Собственно, в целях профилактики можно и нужно делать примерно все то же самое, что требуется для похудения. То есть, утренняя зарядка, занятие спортом, подвижность, правильное питание.



- Конечно же, если лишнего веса пока еще нет, запреты и ограничения могут быть куда менее строгими. Во всяком случае, ребенка не придется строго контролировать, например, за праздничным столом. Один кусок торта или порция салата с майонезом вряд ли ему повредят.
- Плюс профилактики не только в том, что она позволяет не столкнуться с проблемой лишнего веса у детей, но и в том, что ребенок с самого детства привыкнет к здоровому образу жизни, а значит, избежит и многих других проблем.





**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

**Спасибо за
внимание!**