

## Последствия ожирения:

При избыточной массе тела педиатр поможет скорректировать вес с помощью физических нагрузок и диеты, ожирение требует уже серьезного наблюдения у эндокринолога и диетолога.



Дети, страдающие ожирением, более подвержены во взрослом возрасте различным проблемам со здоровьем, таким, как: сердечно-сосудистые заболевания; резистентность к инсулину (зачастую является ранним признаком скорого развития диабета); нарушения скелетно-мышечной системы (особенно остеоартрит, крайнее инвалидизирующее дегенеративное заболевание суставов); некоторые онкологические заболевания (внутрипочечные, молочной железы, толстой кишки); инвалидность.

## А сколько весит Ваш ребенок?



Возраст	Рост в см	Вес в кг
0-3 месяца	62	3-5
3-6 месяцев	68	5-7
6-9 месяцев	74	7-9
12 месяцев	80	9-11
18 месяцев	86	10,5-12,5
24 месяца	92	12-14,5
3 года	98	13,5-15
4 года	104	15-18
5 лет	110	18-22



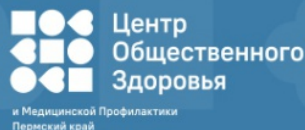
Всемирная организация здравоохранения сообщает, что каждый десятый школьник в мире весит больше нормы. Толстых детей на планете 155 млн, и 45 млн из них в возрасте от 5 до 17 лет страдают ожирением.



**Избыточное потребление калорийных продуктов питания с низкой пищевой ценностью является одной из важных проблем в современном мире.**

Профицит потребляемых калорий неминуемо приводит к ожирению, ухудшающему качество жизни, и сокращающему продолжительность жизни. Также люди с повышенной массой тела имеют высокий риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, остеопороза, мочекаменной и желчекаменной болезни. Вместе с тем, подсчет калорий служит инструментом для коррекции пищевого поведения и позволяет оценить: входите ли вы в суточную норму энергопотребления.

Однако стоит помнить, что калорийность потребляемой пищи далеко не всегда соответствует ее качественному составу.



**НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ  
ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ**  
(В ЧЕСТЬ ДНЯ ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ 26 НОЯБРЯ)  
21-27 НОЯБРЯ 2022





Сегодня ожирение у детей очень распространенное явление, которое вызывает низкую самооценку, лишает детей возможности участвовать в групповых физических мероприятиях. Оно увеличивает вероятность развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте.

---

## Причины избыточного веса и ожирения у детей

---

- В 99 % случаев — это нарушение равновесия между калорийностью (высокое содержание жира, сахара) употребляемых продуктов и физической активностью ребёнка.
- Семейное перекармливание, перекармливание детей.
- Привычка есть перед телевизором, перекармливание на ночь и нерегулярно питаться в течение дня, перекусывать между основными приемами пищи.
- Диабет у беременных может привести к увеличению веса ребенка при рождении и риску возникновения ожирения в дальнейшем.
- Дети, находившиеся на искусственном вскармливании более склонны к избыточной массе тела и ожирению.

---

## Профилактика ожирения у детей

---

Питание беременных должно быть максимально разнообразным и полноценным.

### **Для детей грудного и раннего возраста рекомендуется:**

- начало грудного вскармливания в течение 30 мин после рождения;
- исключительно грудное вскармливание в первые 17 недель жизни;
- введение надлежащего и безопасного прикорма (твердой пищи) не раньше 17—й и не позже 26—й недели, наряду с продолжающимся грудным вскармливанием до 1 года и позже.

После введения прикорма мама повышает потребление ребенком фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов и обеспечивает детям раннего возраста возможность для активного движения.

### **Детям школьного возраста и подросткам следует:**

- ограничить общее потребление таких продуктов, как картофельные чипсы, сладости, высококалорийные десерты;
- пить воду или обезжиренное молоко вместо газированной воды или сока;
- повышать потребление фруктов и овощей, бобовых, цельных злаков и орехов;
- иметь в ежедневном рационе рыбные, мясные и кисломолочные продукты, растительные масла;
- регулярно заниматься физической активностью (не менее 60 минут в день).

**Положительный пример родителей — обязательное условие для успешной борьбы с лишним весом детей!**

