

## **Консультация для родителей “Лишние килограммы у детей”**

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это обусловлено тем, что с одной стороны – постоянно увеличивается число детей с этой патологией, а с другой стороны - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик по заболеванию приходится на 1-ый год жизни, 5 – 6 лет и подростковый возраст. Ожирение – это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы.

Основными причинами его являются:

- питание, которое не сбалансировано по количеству белков, жиров и углеводов;
- недостаток физической активности;
- наследственность;
- неправильный режим дня;
- стресс;
- фаст – фуд;
- употребление сахара.

Чем опасен лишний вес?

Полнота и ожирение вызывают у детей множество проблем. Помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является основной причиной детской заболеваний эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем, желудочно-кишечного тракта др. Понижает самооценку и влияет на взаимоотношения со сверстниками. По мнению некоторых экспертов, наиболее серьезными последствиями ожирения являются именно социальные и психологические проблемы.

**1. Питание родителей и детей должно быть одинаковым.** Необходимо сделать так, чтобы полезные и выгодные продукты были реализованы в питании всей семьи.

- Не покупайте чипсы, шоколадки, колбасу .... Всё то, что может навредить и вам и вашему ребёнку;
- Чем проще продукт, тем лучше – он должен в своем составе содержать простые натуральные компоненты. Когда покупаете продукты, смотрите на состав и берите продукты с наименьшим сроком хранения. Не покупайте продукты, где содержание жиров превышает содержание белков и углеводов.
- Ситуация когда вы, едите бутерброд с колбасой, запивая чаем с тортом, а ребёнку предлагаете суп и запрещаете то, что едите вы - недопустима. Она будет только подталкивать ваше чадо к тому, что бы кушать тайком;
- Важно, чтобы ваши дети доверяли вам. Но никакой ребенок не будет доверять родителю и слушаться его, если запрещая своему ребенку что-то вкусное, сам родитель будет это употреблять;

- Не запрещайте детям кушать вредную еду – просто не покупайте ее, не давайте повода для соблазнов.

## **2. Не унижайте, не обзывайте вашего ребёнка.**

Фразы типа «куда ты еще ешь, ты и так толстый...» будут провоцировать ребёнка закрываться, а его самооценка упадёт ещё ниже, чем есть. Знаете, как чувствуют себя дети с лишним весом и ожирением? Они очень тревожны, крайне не уверены в себе, неадекватно относятся к себе, кроме того у них формируется огромная пропасть между своим идеалом и собой.

*Рекомендация папам.* Старайтесь быть более вовлечены в жизнь ваших детей, хвалите их, замечайте успехи, разговаривайте с ребёнком (и обязательно - не только на тему его оценок или плохого поведения).

*Рекомендация мамам.* Наоборот, развивайте в ребёнке самостоятельность: поручайте мелкие дела по дому, больше доверяйте словам ребёнка, давайте возможность самому решать проблемы и отвечать за свои действия.

## **3. Совместный с родителями активный отдых в вечернее время.**

Совместно с ребёнком, отправляетесь в парк на пешую прогулку быстрым шагом. Прогулки в одиночку создают слишком большой соблазн остаться дома, поэтому собирайте компанию

## **4. Не пищевая мотивация.** Так как мотивация на потерю веса у детей

невысокая, вам необходимо дополнительно стимулировать и поощрять стройный образ жизни. Каким образом? Если раньше вы могли поощрять сладким, то теперь вы должны предложить детям не съедобные подарки. Но это не должны быть те вещи, которые вы и так бы ему купили, например, новая куртка к зиме. Подарок должен быть желанным. Таким, о котором ребёнок думает. Такой, который он будет ждать с нетерпением. Не обязательно, чтобы этот подарок был материальным. Например, за сброс определенного количества килограмм вы можете предложить ребенку как поход в аквапарк, так и поездку с папой на рыбалку.

## **5. Новые хобби.** Стройное тело подразумевает и изменение образа жизни.

Для детей, впрочем, как и для взрослых, еда это способ получения удовольствия и уход от скуки. Для того, что бы еда стала просто способом пополнения жизненных сил и энергии необходимо ввести в жизнь ребёнка то, что будет занимать его время, и самое главное, приносить удовольствие. Многие полные дети и готовы бы были ходить на плаванье, танцы, в творческие кружки, но они боятся. Опасаются стать объектом насмешек и издевательств (притом не безосновательно) со стороны сверстников. Но, если там, куда ребёнок захочет прийти, он будет не один (то есть будут дети такой же комплекции), это снимет тревогу, и он будет чувствовать себя более комфортно.

**Спасибо за внимание!**