

РЕБЕНОК И ЛИШНИЙ ВЕС

КАК СПРАВИТЬСЯ
И ПРЕДОТВРАТИТЬ
*руководство для
родителей*

Александр Орлов



Александр Орлов

**Ребенок и лишний вес. Как
справиться и предотвратить**

«Издательские решения»

Орлов А.

Ребенок и лишний вес. Как справиться и предотвратить /
А. Орлов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901864-9

Прочитайте это компактное руководство и научитесь справляться с современным вызовом здоровью вашего ребенка — лишним весом и ожирением. Книга состоит из 5 частей — полных ответов на вопросы: Каковы последствия лишнего веса для детей и подростков? При чем здесь реклама? Почему родители — лучшие помощники по преодолению лишнего веса у детей? Какие конкретные методы нужно использовать для получения положительного результата? Как сохранять здоровый вес у ребенка и что для этого нужно делать?

ISBN 978-5-44-901864-9

© Орлов А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Лишний вес, ожирение и их последствия для детей и подростков	7
Что такое избыточный вес и ожирение?	8
Как узнать, есть ли у ребенка лишний вес или ожирение?	9
Основные причины появления лишнего веса у детей	10
Последствия лишнего веса и ожирения для детей	11
Резюме	12
Часть 2. Как реклама влияет на ожирение у детей	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ребенок и лишний вес Как справиться и предотвратить

Александр Орлов

© Александр Орлов, 2017

ISBN 978-5-4490-1864-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Лишний вес и ожирение – серьезная проблема для здоровья детей. И она имеет тревожную тенденцию – увеличиваться во многом из-за психологических причин.

К 2017 году число детей и подростков, страдающих ожирением, увеличилось до 124 миллионов. Еще 213 миллионов детей и подростков имеют лишний вес. Это в 10 раз выше, чем 40 лет назад, в 1975 году.

В России около 15% детей страдают от нарушений веса. Их последствия: повышенный риск развития диабета, болезней сердца и сосудов, некоторых видов рака.

При этом доказано, что ожирение можно предотвратить.

Родители – лучшие помощники сохранения здорового веса у своих детей, потому что:

Вы – модель для подражания

Вы контролируете доступ к большинству продуктов

Вы влияете на формирование пищевых привычек

Вы – защитники от негативного воздействия.

Прочитайте это компактное руководство и научитесь лучше справляться с современным вызовом здоровью вашего ребенка – лишним весом и ожирением.

Книга состоит из 5 частей – полных ответов на вопросы:

Каковы последствия лишнего веса для детей и подростков?

При чем здесь реклама?

Почему родители – лучшие помощники по преодолению лишнего веса и профилактике ожирения у детей?

Какие конкретные методы нужно использовать для получения положительного результата?

Как сохранять здоровый вес у ребенка и что для этого нужно делать?

Все материалы этого руководства основаны на ведущих разработках и одобренных рекомендациях:

[Американской психологической ассоциации](#)

[Национального института сердца, легких и крови](#) (США)

[Центров по контролю и профилактике заболеваний](#) (США)

и других авторитетных ресурсов.

Следуйте рекомендациям специалистов – будьте здоровы!

Часть 1. Лишний вес, ожирение и их последствия для детей и подростков

Человек, который смог сдвинуть гору, начинал с того, что перетаскивал с места на место мелкие камешки.

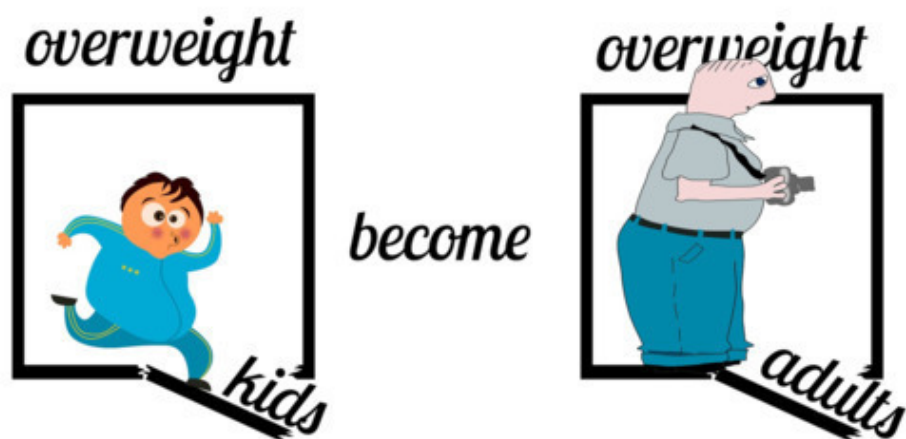
Китайская поговорка

Прочитав эту часть вы узнаете:

- чем отличаются лишний вес и ожирение у детей
- как узнать, что из этого есть у ребенка
- каковы основные причины лишнего веса и ожирения у детей
- какие последствия ждут ребенка, если он страдает ожирением или у него есть лишний вес

В России примерно каждый десятый ребенок или подросток страдают от лишнего веса или ожирения. Сегодня такие случаи отмечаются даже у 5-летних детей.

Что такое избыточный вес и ожирение?



Одно из самых тревожных последствий: ребенок с лишним весом становится взрослым с лишним весом с его болезнями и психологическими проблемами

Избыточный вес и ожирение – результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью человека. Избыточный вес – это 1-я стадия, а ожирение – 2-я стадия – более тяжелая.

Проблема лишнего веса и ожирения признана Всемирной организацией здравоохранения и вызывает тревогу своим ростом как у взрослых, так и у детей. В 2016 году 41 миллион детей в мире в возрасте до 5 лет и 340 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет страдали избыточным весом или ожирением.

При этом доказано, что ожирение можно предотвратить.

Как узнать, есть ли у ребенка лишний вес или ожирение?

Для этого необходимо посчитать индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение массы тела к росту по формуле $\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$. Затем по специальной таблице определяется, что это: норма, лишний вес или ожирение.

У взрослых людей свои нормативы, а у детей в разном возрасте – свои. Также есть отличия у мальчиков и девочек.

Возраст	Избыточная масса тела		Ожирение	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
2	18,4	18,0	20,1	19,4
3	17,9	17,6	19,6	19,1
4	17,6	17,3	19,3	19,2
5	17,4	17,1	19,3	19,7
6	17,6	17,3	19,8	20,5
7	17,9	17,8	20,6	21,6
8	18,4	18,3	21,6	22,8
9	19,1	19,1	22,8	24,1
10	19,8	19,9	24,0	25,4
11	20,6	20,7	25,1	26,7
12	21,2	21,7	26,0	27,8
13	21,9	22,6	26,8	28,6
14	22,6	22,3	27,6	29,1
15	23,3	23,9	28,3	29,4
16	23,9	24,4	28,9	29,7
17	24,5	24,7	29,4	30,0

Таблица с показателями избыточной массы тела и ожирения для мальчиков и девочек от 2 до 18 лет

Чтобы не тратить время и не ошибиться – воспользуйтесь онлайн-калькулятором ИМТ [здесь](#). Введите пол, возраст (или день рождения) ребенка, его рост и вес в настоящий момент. Нажмите кнопку «Рассчитать».

Калькулятор покажет вам получившийся ИМТ и добавит надпись «Нормальный вес» или «Избыточный вес» или «Ожирение», если они обнаружатся.

Таким способом вы можете следить за динамикой веса ребенка в любой момент.

Основные причины появления лишнего веса у детей

Большинство детей имеют лишний вес и ожирение из-за нарушения *энергетического баланса* между потреблением энергии (количеством потребляемых калорий в продуктах питания и напитках) и расходами на энергию (количество энергии, используемой в деятельности).

Другими словами дети с ожирением едят больше, чем им нужно, и имеют вес, который слишком велик для их роста.

Медицинские причины ожирения существуют – это нарушение обмена веществ (то, как тело преобразует продукты питания и кислород в энергию) и генетика (наследственность), но они очень редки.

Большинство детей имеют лишний вес, потому что они едят больше, чем им нужно.

Накопление лишнего веса не происходит в одночасье. Для этого нужно время и многие факторы ускоряют этот процесс:

- **Малоподвижность.** Для многих современных родителей и детей ежедневная жизнь не связана с большим количеством физической активности и физических упражнений.

- **Доступность еды повсюду** – на улице, в магазинах, на заправках и т. д. Еда несоразмерно увеличенными порциями дома и в сетях общественного питания.

- **Дороговизна здоровых продуктов** (например, фруктов, овощей, цельнозерновых и т.п.) и их сниженная доступность.

- **Избыток в городах точек быстрого питания**, которые часто расположены вблизи школ и игровых площадок. При этом малое количество парков, велосипедных дорожек, игровых площадок ограничивает возможности для детей и подростков заниматься физическими упражнениями.

- **Нездоровое отношение к весу у подростков**, особенно девочек, у которых есть проблемы с образом своего тела, может приводить к ожирению.

- **Просмотр телевизора, компьютерные игры** связаны с ожирением в детском возрасте, поскольку они вытесняют физическую активность, увеличивают время и количество съеденного, подвергают детей влиянию потенциально вредной рекламы и влияют на обмен веществ (метаболизм).

- **Современная реклама**, ориентированная на детей, где преобладают рекламные ролики нездоровой пищи (например, конфеты, сладкие напитки, закуски, рестораны быстрого питания).

Реклама так сильно влияет на появление лишнего веса у детей, что мы рассмотрим это отдельно в следующей части.

Последствия лишнего веса и ожирения для детей

К таким последствиям относятся:

– **Повышенный риск развития диабета 2-го типа** – есть случаи его выявления у детей до 7 лет, он встречается у детей с ожирением все чаще.

– **Риск сердечно-сосудистых заболеваний:** гипертонии – повышенного давления, высокого уровня холестерина, инсульта, болезней печени, почек, некоторых видов рака.

– **Более высокий риск возникновения астмы**, апноэ во сне, проблем с костями и суставами.

– **Над детьми с ожирением чаще издеваются**, их чаще дразнят. Окружающие сверстники и взрослые могут хуже к ним относиться. Они чаще страдают от социальной изоляции, депрессии и низкой самооценки (вплоть до случаев суицида). Последствия этого могут продлиться до совершеннолетия и дальше.

Главное последствие для детей с лишним весом – они становятся взрослыми с ожирением, тяжелыми хроническими заболеваниями и психологическими проблемами, вызванными избыточной массой тела.

Резюме

В России примерно каждый десятый ребенок или подросток страдают от лишнего веса или ожирения. При этом доказано, что ожирение можно предотвратить. Вычисляя индекс массы тела (ИМТ) можно определить наличие избыточной массы тела или ожирения, а также следить за динамикой веса ребенка в любой момент. Большинство детей имеют лишний вес, потому что они едят больше, чем им нужно. Современная реклама особенно сильно влияет на появление лишнего веса у детей. Главное последствие для детей с лишним весом – хроническое ожирение с риском тяжелых заболеваний и психологическими проблемами, вызванными избыточной массой тела.

Часть 2. Как реклама влияет на ожирение у детей

Реклама есть искусство целиться в голову, чтобы попасть в карман.

Ванс Паккард

Прочитав эту часть вы узнаете:

- почему реклама связана с ростом ожирения у детей
- как именно она влияет на их пищевое поведение
- какими способами телевизионная реклама побуждает детей есть нездоровую пищу
- почему реклама продуктов в Интернете еще сильнее влияет на то, что едят дети

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.