

Инструктор по ФИЗО- Кандаурова Т.В.

### **Консультация для родителей**

## **«Лишний вес у ребенка: 10 советов родителям»»**

Проблема избыточного веса в наше время очень актуальна. Это обусловлено постоянным увеличением числа детей с этой патологией. Родители недостаточно серьезно относятся к избыточной массе ребенка, и не испытывают огорчения по поводу чрезмерного аппетита. Избыточный вес является главным признаком ожирения, что в свою очередь, ведет к серьезным нарушениям в организме и заболеваниям. Ожирение- это нарушение обмена веществ, сопровождающиеся избыточным накоплением жира в организме. Тучные дети часто жалуются на быструю утомляемость, одышку, головные боли, бессонницу. Появляется нарушение осанки и плоскостопие, повышается артериальное давление. Нередко отмечаются нарастающие расстройства в дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной системах, может развиваться сахарный диабет. Пик этого заболевания приходится чаще всего на 1й год жизни, 5-7лет, подростковый возраст.

Различают 4 степени ожирения:

1степень-избыток массы тела превышает 15-20%, 2степень- 25-30%, 3степень-50-100%, 4степень- болеее100%.!!!

**Основными причинами ожирения является:**

1. избыточное потребление пищи (жирной, сладкой, калорийной).
2. малоподвижный образ жизни (из-за нехватки движений, калории, потребленные в течении дня не сгорают, а накапливаются в виде жира).
3. нарушение сна (недостаток сна приводит к снижению гормонов, отвечающих за обмен веществ).
4. психологические факторы (стресс, неблагоприятные отношения в семье, со сверстниками).
5. наследственность

**Советы.**

1. Ограничить употребление жирных продуктов- масел, майонеза, кетчупа, сливочных йогуртов.
2. Уменьшить потребление выпечки, сахара, сладостей, газировки.
3. Исключить потребление фастфудов, гамбургеров и всего жаренного.
4. Основу питания составляют: рыба, молочные продукты, нежирное мясо, овощи, фрукты, сложные углеводы (крупы, хлеб, макароны)
5. Увеличить физические нагрузки (утренняя зарядка, пешие прогулки, спортивные секции, кружки, подвижные игры на воздухе)
6. Если есть психологические проблемы необходимо обратиться к психологу.
7. Уменьшить время просмотра телевизора и игр в гаджетах.
8. Будьте примером для своего ребенка! Если вы будете заниматься спортом вместе, то это войдет в режим повседневной жизни и станет для ребенка естественным занятием