

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС...

Диетическое питание при избыточной массе тела и ожирении у детей.

В рацион ребенка входят:

- нежирное мясо, яйца, рыба;
- нежирные молокопродукты;
- фрукты, овощи, исключительно несладкие;
- свежеотжатые соки, без сахара;
- отвары из сухих и свежих фруктов, без сахара;
- сливочное масло в утренней каше;
- растительное масло для заправки овощного пюре, салатов, рагу.

Рекомендуется ограничить:

- жирные молокопродукты;
- полуфабрикаты – вареники, котлеты, блинчики;
- жирное мясо;
- легкоусвояемые углеводы — кондитерские изделия, сахар, варенье;
- газированные сладкие напитки;
- консервированные компоты, кисели;
- кофе, какао;
- макаронные изделия (употреблять можно раз в неделю);
- картофель;
- манная крупа;
- соленые, острые, кислые блюда;
- пшеничный хлеб;
- пряности; мясные крепкие бульоны; жареные блюда.

Диета основана на дробном питании. Включая перекусы, ребенок должен кушать 6-7 раз на день. Для перекуса используйте фрукты. Не рекомендованы виноград, бананы.

Физическая активность

Борьба с ожирением не заканчивается диетой. На вопросы родителей — как лечить заболевание, врач порекомендует физическую нагрузку. Комплекс ЛФК не только поможет правильно избавиться от излишних калорий, но и станет отличной профилактикой других недугов, связанных с малоподвижностью. Комплекс упражнений, подходящий для ребенка способен подобрать только опытный тренер. Родителям можно посоветовать следующее мероприятия:

- Малышей младшего возраста обязательно выводите на пешие прогулки. Заинтересуйте их подвижными играми. Как только ребенок научится ходить, откажитесь от колясок. Старайтесь больше гулять пешком.
- Ребятам 4-5 лет выберите спортивную секцию. Данный вопрос рекомендуется обсудить с тренером ЛФК. Полезны и самые простые нагрузки: зимой — катание на лыжах, летом — велосипед. Запишите ребенка в бассейн. Плавание укрепляет мышечные ткани и способствует похудению.
- Показывайте личный пример. Чаще играйте с малышом в разнообразные подвижные игры: салки, футбол, прятки, жмурки. Детям полезно рисовать мелом на асфальте — малыш активно приседает. Нарисуйте классики и прыгайте вместе с малышом, используйте скакалку. Старайтесь любыми методами заинтересовать ребенка больше двигаться.
- Обеспечьте малыша всеми приспособлениями для активного отдыха – самокат, ролики, велосипед, мяч, теннисные ракетки. Не отказывайтесь от коньков, скейтборда, бадминтона, лыж, батута.

Психологическая помощь

Особое внимание родители должны уделять психологическому состоянию детей, имеющих лишний вес. Не избегайте подобной помощи, ведь привычка заедать проблемы приводит к полнейшей бесполезности спорта и диеты.

Родителям рекомендуется придерживаться советов:

1. Больше общайтесь с ребенком. Максимально поддерживайте его. Разделяйте с ним все переживания и трудности.
2. Покажите положительный пример. Вместе с ребенком откажитесь от шоколадных батончиков, гамбургеров. Разделите с ним диетическое питание.
3. Обустройте спортивный уголок. Занимайтесь спортом рядом с малышом. Это придаст ему сил и терпения в занятиях.
4. Подчеркивайте, что он – неповторимая личность, несмотря на имеющиеся проблемы. Поощряйте его физическое и умственное развитие. Отмечайте любые достижения. Ведь он – личность. А отличаться от других – это естественное условие для любой личности.
5. Выбирайте одежду, несколько скрывающую пышные формы. Ткани предпочтите натуральные. Особенно рекомендуется лен, в силу высокой гигроскопичности.