

Проблема лишнего веса у детей дошкольного возраста

Детское ожирение – одна из важнейших проблем здравоохранения почти для всех стран Европейского региона. В настоящее время многие дети растут в окружающей среде, способствующей набору веса и развитию ожирения.

Ожирение - это заболевание, при котором нарушается обмен веществ и происходит избыточное накопление в организме жира.

По мнению большинства исследователей этой проблемы, основными причинами возникновения ожирения является избыточное потребление пищи и недостаточная физическая нагрузка. Да, наследственность тоже играет важную роль, но мы сами запускаем наследственные механизмы ожирения, не соблюдая элементарные правила.

Остановимся на частых причинах:

Изменение в культуре питания.

Общие тенденции, с которыми сейчас столкнулось человечество — наша пища становится все более жирной, сладкой и рафинированной. Все большая доля энергии приходится на лакомства. Не последнюю роль в эти изменениях играют законы рынка — производителям продуктов надо кормить сытых, пресыщенных вкусным людей. Значит, необходима реклама, убеждающая нас попробовать чизбургер или бисквит. И если взрослый человек еще сможет разобраться, что полезно, а что нет, то дети перед этим рекламным потоком оказываются совершенно беззащитными. И именно на детей все больше ориентируется реклама продуктов питания. И что же она предлагает им съесть или выпить? Крекеры для детских завтраков, чипсы, молочные напитки с сахаром в два раза более жирные, чем обычное молоко, газированные напитки, в стакане которых содержится около 10 чайных ложек сахара.

Малоподвижный образ жизни.

В последние годы технический прогресс проник во все сферы жизни не только взрослых, но и детей. Компьютеры, телефоны, планшеты, разнообразные игровые гаджеты очень сильно повлияли на детский досуг. После школы дети не спешат во двор и не идут в гости к своим друзьям, они садятся за компьютер и проводят свое время, в лучшем случае убивая фантазийных чудовищ, в худшем - просматривая сайты с сомнительной информацией. Родители, кто-то в силу занятости на работе, кто-то в силу других причин, не всегда могут контролировать этот досуг. Но между тем, малоподвижный образ жизни, многочасовое сидение перед монитором приводит не только к ухудшению здоровья ребенка, но и, к сожалению, ведет к тому, что потребленные в течение дня калории не сгорают, а накапливаются в виде жира, обмен веществ замедляется. Конечно, этот процесс идет медленнее, чем у взрослых, но со временем ребенок набирает лишние килограммы.

Пищевые пристрастия родителей.

Пищевые пристрастия также передаются от родителей к детям. Количество еды, которое получает ребенок, зависит от тех, кто его кормит. Перекармливая малыша, родители оказывают ему медвежью услугу: у ребенка увеличивается количество жировых клеток, растет масса тела.

Также на развитие детского ожирения может повлиять вседозволенность или, наоборот, чрезмерная строгость родителей.



Ожирение сильно сказывается на физическом состоянии и поведении ребёнка. Полные дети позже начинают ходить, медленнее развиваются, чаще болеют, у них снижается иммунитет.

Ожирение вредно отражается на состоянии многих органов и систем детского организма. Лишние килограммы создают проблемы в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей, больных ожирением, очень часто повышено артериальное давление. Они могут жаловаться на частые головные боли, боли в области сердца. Часто наблюдается отдышка и учащённое сердцебиение.

Они начинают быстрее утомляться, становятся вялыми, малоподвижными. При ожирении возрастает нагрузка на кости, суставы, позвоночник. В опорно-двигательной системе возникают и могут закрепляться изменения - отсюда и боли, и ограничения подвижности. Возможны нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Если движения причиняют боль - ребёнок начинает меньше двигаться. Значит, меньше сжигается жир, ожирение прогрессирует. Получается замкнутый круг.



Нередко отмечаются нарастающие расстройства дыхания, легочная и сердечная недостаточность, отечность.

При ожирении происходит нарушение обмена веществ, могут возникать и гормональные расстройства. Иногда на почве ожирения уже в детском возрасте может развиваться сахарный диабет.

В результате постоянного переедания, переполнения желудка нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Часто у таких детей возникают проблемы с

опорожнением кишечника, запоры. Могут нарушаться функции желчевыводящей системы.

Для лечения алиментарного ожирения применяются следующие методы:

- Диетологический метод.

Как показали многочисленные исследования, наиболее частая причина нарастания веса — относительный избыток жира в пище. Отсюда, основное диетологическое действие — ограничить жирность. Достичь этого можно разными методами. Уменьшить потребление откровенно жирных продуктов — масел, майонеза, жирного мяса, сливочных йогуртов и так далее. Жарить пищу можно на антипригарных сковородах с небольшим количеством масла или запекать в фольге.

Наряду с уменьшением жира, желательна уменьшение и потребление сладостей. Сахар стимулирует аппетит, способствует перееданию. Естественно, все ограничения должны в полной мере сохранять комфорт питания. Нужно постараться разделить в сознании ребенка понятия лакомой и повседневной пищи. Лакомства следует давать ребенку в небольших количествах, когда он уже сыт. Желательно отдавать предпочтение нежирным лакомствам, зефиру, пастиле, карамели.

Основу питания должны составлять нежирное мясо, рыба, творог, молочные продукты, сложные углеводы — крупы, хлеб, макароны, картофель, а так же овощи и фрукты. Пищу желательно принимать почаще и небольшими порциями.

- Физические нагрузки.

Необходимо поощрять подвижность ребенка, его участие в играх. Стараться больше совершать прогулок, незаметно увеличивать темп ходьбы. Нагрузки необходимы, что бы поддерживать высокий мышечный тонус. Это в свою очередь будет активировать системы извлечения жира их запасов и его расщепление.

- Метод психологической коррекции.

В основе нарастания веса могут лежать психологические причины. И в этом случае необходима работа с психологом или психотерапевтом. Причем часто объектом этой работы должны быть наряду с детьми их родители и возможно другие взрослые члены семьи.

Лечение ожирения, даже начальных его степеней, – длительный процесс, который должен проводиться в привычных для ребенка условиях (в школе, дома). Ребёнку нужно дать ощущение комфорта и защищённости в собственной семье. Родители должны постараться развить у него чувство уверенности в своих силах, помочь ему узнать свои собственные достоинства и проявить их.

Профилактика детского ожирения

Излишний вес и ожирение в значительной мере предотвратимы. Поддерживающая политика, благоприятные окружающие условия в школе и обществе имеют решающее значение для формирования правильного выбора родителей и детей. Они способствуют выбору более здоровых продуктов питания и регулярной физической активности (благодаря их наличию, доступности и приемлемости по цене) и, тем самым, предотвращению ожирения.

Детская полнота не так безобидна, как кажется. При избыточной массе тела отмечается нарушение обмена веществ, возникают патологические изменения в центральной нервной системе, органах кровообращения, желудочно-кишечном тракте. Кроме того, значительно снижается иммунитет, страдает трудоспособность, выносливость. К сожалению, в обществе, да и в сознании некоторых врачей, преобладает мнение, что ожирение, это личная проблема человека. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Рекомендуемый комплекс утренней зарядки

После 4-х лет дети хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать от 3-х до 6-ти раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

- 1. Потягивания с обручем.** Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч над головой и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.
- 2. Достань до пола.** Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.
- 3. Конькобежец.** Широко расставить ноги, руки заложить за спину, сгибать то правую, то левую ногу, наклоня корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь - выдох.
- 4. Рыбка.** Расстелить коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.
- 5. Наклоны в стороны.** Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.

Ваши дети скажут вам «СПАСИБО». Будьте здоровы!