***Распространенность детского ожирения в мире сегодня в 10 раз выше, чем 30 лет назад. Избыточную массу тела имеют около 20% детей и подростков, а это тревожная тенденция. Как не спровоцировать у ребенка ожирение, рассказали медики РНПЦ "Мать и дитя".***

Залог здоровья ребенка - в правильном и полноценном питании. С пищей поступают все необходимые вещества, которые обеспечивают человека энергией и строительным материалом для органов и тканей. Это совсем не означает, что "чем больше, тем лучше". Систематическое переедание - основная причина избыточного веса и ожирения. Чтобы оценить его опасность, необходимо знать особенности обмена веществ детского организма, иметь представление о факторах, влияющих на обменные процессы. Во многих случаях ожирение у детей не вызывает беспокойства у родителей, потому что на первых парах эта проблема не сопровождается очевидными изменениями функционального состояния организма.

Основной фокус внимания современного педиатрического сообщества сосредоточен на изменении представления об избыточном весе у детей: ожирение - это не норма, а хроническое заболевание. По данным ВОЗ, в мире насчитывается 120 млн детей с избыточной массой тела: каждый третий ребенок страдает от ожирения. Две трети детей не имеют в течение дня никаких физических нагрузок, 90% времени современных подростков не предполагает физической активности.

Избыточный вес у детей приводит к низкой самооценке и депрессии из-за восприятия нестандартного тела. Возникают проблемы с дыхательной системой - одышка и непереносимость физических нагрузок; с сердечно-сосудистой - артериальная гипертензия, нарушение свертываемости, липидный профиль крови; с пищеварительной - нарушение пищеварения - гастроэзофагеальный рефлюкс, желчнокаменная болезнь, запоры; с костно-мышечной - нагрузки на суставы, связочный аппарат, плоскостопие, искривление осанки, хрупкость костей; с нервной - повышение внутричерепного давления, головные боли; эндокринной - сахарный диабет второго типа.

Среди причин детского ожирения - низкая физическая активность, преобладание в питании фастфуда, быстрых углеводов, жидких калорий (соки, газировка), бесконтрольное употребление сладостей, полуфабрикатов и еды из кулинарии, продуктов глубокой переработки (колбасы, сосиски, пельмени), отсутствие в рационе ненасыщенных жиров (рыба, растительные масла, орехи), а преобладание трансжиров (выпечка на маргарине, печенье, фабричные сладости), еда не по голоду, а в качестве развлечения.

Важно формировать у ребенка правильные пищевые привычки. Например, благодаря семейному завтраку ребенок не пропускает первый прием пищи и сохраняет баланс распределения макронутриентов в течение дня. Регулярный ужин в кругу семьи помогает формировать нормальный режим питания и не испытывать голод перед сном. Здоровый ребенок в состоянии понимать, сколько еды ему нужно съесть, он может вовремя остановиться, не переедая. Родители должны помнить: пища не поощрение, награда или успокоение, она имеет всего одну функцию - энергетическую.

К тому же дети слабо различают голод и жажду, поэтому ребенку нужно предлагать воду, когда он хочет пить. Нежелательно удовлетворять жажду соком или газировкой. Необходимо понимать, что 1 л сока по калорийности равнозначен 100 г шоколада, 1 л лимонада может иметь калорийность, равную суточному объему пищи.

Медики советуют говорить с детьми о продуктах питания, важности их составляющих. Желательно привлекать ребенка к приготовлению еды. Более того, самим нужно есть полезные продукты, тем самым показывая пример ребенку. Не стоит делать акцент на запретной еде: чем больший к ней интерес, тем большее желание ее съесть в чрезмерном количестве.

Нужно позаботиться о том, чтобы у ребенка всегда была еда с собой в тех ситуациях, когда доступ к ней ограничен. Например, в школу или поездку можно собрать ланч-бокс с овощами и фруктами, бутербродами с хлебом, нежирным мясом и сыром (если позволяет температура окружающей среды), несладкий йогурт или кефир.

В определенном возрасте у детей разные факторы риска ожирения. **На первом году жизни** - это увеличение доли прокорма, увеличение порции, **на втором и третьем** - употребление детьми жареных и копченых продуктов. Факторы риска - преобладание белкового прикорма, то есть введение цельного молока и творога, а также употребление детьми продуктов глубокой переработки и полуфабрикатов. Родителям рекомендуется вводить прикорм в соответствии с пищевым интересом ребенка и при поддержке педиатра. Не стоит увеличивать порции. Важно контролировать вес и рост ребенка. Не нужно кормить ребенка первого года жизни с общего стола, не кормите его насильно. Стоит помнить, что в 9 из 10 случаев причины перекорма заключаются в образе жизни и культуре питания семьи.

***В 6-7 лет*** риски возникают в связи со снижением родительского контроля за питанием, уменьшением физической активности (время вне школы дети проводят за гаджетами), первыми самостоятельными покупками (избыток сладостей, рафинированных углеводов), нарушением режима питания (отказ от питания в школе, отказ от полноценного обеда дома, бесконтрольные перекусы). Родителям необходимо контролировать питание младших школьников, следить за тем, что и сколько ест ребенок. Особое внимание следует уделить сладостям, перекусам, сокам, газировке. В школу лучше давать полезные перекусы (ланч-бокс). Следует сократить время с гаджетами, поощрять физическую активность. Детям нужно объяснить смысл фастфуда и последствия для организма.

**В 13-15 лет** риски возможны в связи с преобладанием в рационе фастфуда и множественных перекусов, снижением физической активности. Подростки употребляют пищу для регуляции эмоций, едят за компанию, зачастую для них еда как развлечение. В этом возрасте возможны первые самостоятельные попытки снижения веса (сушка, голодание, экстремальные диеты), которые могут привести к серьезным нарушениям. Родителям следует привлекать ребенка к приготовлению пищи, рассказывать о выборе полезных продуктов. Нужно научить ребенка разбираться в продуктах, читать этикетки, поощрять любую физическую активность, поддерживать личным примером. Не нужно применять на подростке популярные схемы снижения веса: это может повлечь необратимые нарушения, лучше обратиться к специалисту-диетологу.

Проблему избыточной массы тела у детей легче предотвратить, чем решать. При необходимости следует обратиться за помощью к диетологу. Важно помнить: ведущую роль в профилактике и лечении детского ожирения играет семья.

БЕЛТА - Новости Беларуси