

ПАМ'ЯТКА

Дитяче ожиріння не можна ігнорувати

Дитяче ожиріння є одним із найбільших викликів для громадського здоров'я у XXI столітті. Проведені дослідження поширеності надлишкової ваги серед дітей в Україні невтішні - кожна четверта дитина має надмірну вагу, з них 9 % - ожиріння.

В чому ж небезпека? Сучасні діти мало рухаються, вживають висококалорійну їжу, забагато солодкого і як наслідок-калорійність раціону перевищує енергетичні потреби організму. Надмірна вага може призвести до виникнення психічних (низька самооцінка) та соціальних (булінг) проблем, а також розвитку цукрового діабету, гіпертонії, захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату

Попередження виникнення надмірної ваги у дітей залежить насамперед від батьків:

- Будьте прикладом. Саме батьки з раннього дитинства формують харчову поведінку та необхідність достатнього рухового режиму своєї дитини.
- Впроваджуйте вдома здорове харчування, нехай в подальшому цей принцип стане постійною практикою.
- Привчайте дітей до повноцінного сніданку та не вживайте їжу в пізній час доби (особливо перед сном). За столом намагайтеся їсти повільно, не переїдайте. Обмежте споживання солі.
- Привчайте дітей до корисних перекусів (свіжі фрукти, овочі, сухофрукти, цільнозернові продукти) замість шкідливих (солодощі, фастфуд, солодкі напої тощо).
- Заохочуйте дітей до фізичної активності тривалістю не менше 60 хв. на добу. Залучайте до занять в спортивних секціях чи інших групах з інтенсивним фізичним навантаженням. Рухайтесь разом з дітьми. Обмежте та контролюйте час, проведений дітьми з гаджетами. Слідкуйте за режимом сну дитини, адже нестача сну підвищує ризик надмірної ваги.

Пам'ятайте, що лише достатня фізична активність та збалансованість енерговитрат організму з надходженням калорій можуть мінімізувати ризик виникнення у вашої дитини надлишкової ваги.

Здоров'я вашої дитини у ваших руках!