# Причины появления и способы борьбы с детским ожирением

**Анонс**: Проблема лишнего веса у детей буквально охватила весь мир. С самого раннего возраста важно принимать меры, чтобы предотвратить ожирение у ребенка и тем самым сберечь его здоровье.

Первой причиной лишнего веса у ребенка является несбалансированное питание. Речь идет о неумеренном употреблении большого количества сладостей, фаст-фуда, а также продуктов быстрого приготовления. Сделать все возможное для формирования здоровых пищевых привычек у детей – задача родителей.

Врачи рекомендуют на пути к нормальному весу у ребенка соблюдать следующие простые правила:

1. Регулярно проверять вес. Обмен веществ у взрослых значительно медленнее, чем у детей. Если мама или папа набрали лишних 10 кг за 10 лет, то ребенку для этого хватит двух месяцев, утверждают диетологи. Вот почему принимать меры необходимо уже после появления лишних 2-3 кг.
2. Ожирение – это не клеймо. Пожалуй, одна из немногих проблем со здоровьем, поддающаяся исправлению в 99% случаев, это лишний вес. Это следует объяснять детям, не прибегая к тактике запугивания. Избавиться от жира можно, но придется потрудиться, только и всего.
3. Голодать – не надо! Тактика голодания с детьми не срабатывает, более того – она вредна. Растущему организму требуется каждый день множество витаминов и питательных веществ, только получать их он должен из правильных источников. Необходимо скорректировать рацион, и тогда вес быстро вернется к физиологической норме.
4. Изменить пищевое поведение. В первую очередь это значит отказаться от бесконечных перекусов сладостями, выпечкой, снеками и пирожными. Должно быть 4-5-разовое питание, причем все приемы пищи должны происходить в отведенные для этого часы и без сопровождения телевизором, компьютером или гаджетом.
5. Личный пример – работает! Не получится привить детям правильные пищевые привычки, если самим им не следовать. Бесполезно говорить ребенку: «не ешь перед телевизором», если сами родители обедают или ужинают за просмотром сериалов или других телепередач.
6. Замена сладостям и перекусам – интересное хобби или спорт. Если у детей есть увлекательное занятие, либо они посещают спортивные тренировки, то лишним весом страдают редко. Физкультура сама по себе способствует активному развитию и формированию крепкого организма, но при этом препятствует появлению вредных пищевых привычек.

В случае, когда соблюдение таких рекомендаций все-таки не дает желанного результата, важно обращаться к специалистам. Не исключено, что ожирение – следствие стойкого расстройства, к примеру, нарушений в работе щитовидной железы. В такой ситуации требуется не только правильная диета, но и лечение.