

## ЧТО У НАС В ТАРЕЛКЕ?

Пухлый малыш с хорошим аппетитом – стандартный образ здорового ребенка. Мальчик-богатырь – гордость мамы, девочка-булочка – любимица бабушки. Но время идет, и богатырь превращается в неуклюжего увальня-подростка, стесняющегося своей внешности, потому что он часто становится объектом насмешек в школе. А внучка-булочка плачет в подушку и с завистью слушает любовные истории худых подружек – самой ей рассказывать нечего.

Дело даже не в том, что быть толстым – немодно и некрасиво, что полного подростка станут дразнить, и он не будет пользоваться популярностью среди ровесников. Избыточная масса – реальная угроза для здоровья. У толстых подростков могут развиваться сахарный диабет 2-го типа, гипертония и ранний атеросклероз.

Если ребенок толстый, это наверняка гормональное, уверены многие. Да, гормональные нарушения и генетическая предрасположенность могут быть причиной полноты. Но 95% случаев детского ожирения – результат самой обыкновенной родительской небрежности.

**Первая причина** – это, конечно же, система питания, принятая в семье. Пока ребенок маленький – самое время приучить его к здоровой пище. Но придерживаться правил рационального питания надо и самим взрослым. Во многих семьях детский рацион, так же как и взрослых, перекошен в сторону жиров и простых углеводов.

Учтите также, что:

Детская еда – более жирная и сладкая. Жирность детских крекеров – около 10% (для сравнения, обычный хлеб содержит всего 1–2% жира), чипсов – одного из любимых детских лакомств – до 30%. Молочные напитки для ребятишек в 2 раза жирнее обычного молока и с более высоким содержанием сахара.

Доля лакомств в рационе детей растет. В порыве любви (или заглаживая бесконечное чувство вины) родители готовы баловать их сдобной выпечкой, пончиками, батончиками...

Интерес к еде подогревает реклама. Производители продуктов питания вынуждены сегодня продавать свой товар поколению сытых. Они не жалеют средств на креативную рекламу. А дети на рекламу «клюют» безоговорочно. Именно на них все чаще и ориентируются рекламодатели: ребенок попросит, а взрослый ему не откажет.

## КОМПЬЮТЕР ВМЕСТО «КЛАССИКОВ»

**Вторым**, после питания, источником лишнего веса у детей являются игры. До недавнего времени они выполняли прямо противоположную функцию – защищали от лишних килограммов, потому что «забирали» на себя много энергии. Однако сейчас ситуация изменилась.

Начинай игру! Именно с этой фразы, высветившейся на мониторе, начинается сегодня подавляющее большинство детских игр. Компьютерная приставка вместо «войнушки», мыльные сериалы вместо «классиков». Не отходя от компьютера, можно заниматься восточными единоборствами, гулять по городу, играть в баскетбол и футбол.

Где стоит компьютер? На столе. А еще на нем стоит тарелка. С орешками, печеньем или с конфетами – кто что больше любит. В результате у компьютера съедается львиная доза сладких и жирных лакомств.

Жор по выходным. Исследования показывают, что в выходные мы съедаем пищи на 20–30% больше. Как это связано с детским ожирением? Будни ребятишек распланы чуть ли не по минутам: школа, музыка, английский... «Пусть хоть в воскресенье ребенок отдохнет», – думаем мы. И выходные превращаются в праздник живота с чипсами, орешками и химическими сладкими напитками.

## ТАК ПРИНЯТО

**Третий** источник лишнего веса у детей – социальные стереотипы. От всех этих «так принято» и «так нужно» трудно избавиться. И порой, произнося менторским тоном эти назидательные фразы, мы не задумываемся о последствиях.

«Воспитанный человек доест все до последней крошки». Этот пагубный стереотип увеличивает вероятность ожирения на 25%.

Ну какая подростковая компания будет вести разговор без чипсов, орешков или сухариков? Как не «тормозить», если под рукой нет шоколадного батончика? Какая молодежная тусовка обойдется без колы? Так на смену одним стереотипам приходят другие, никак не лучшие.

Перекусим или пообедаем? Скорее всего, первое. Ведь не только мы, взрослые, очень заняты, но и наши дети. Из школы – в музыкалку, потом на рисование. А по вторникам и четвергам – к репетитору. Совсем нет времени поесть, приходится перекусывать по дороге. В результате мы получаем поколение, которое с младых ногтей привыкло есть на ходу, причем пищу избыточно жирную.

## ПЯТЬ СПАСИТЕЛЬНЫХ «Д»

Практически все родители, начиная бороться за вес ребенка, наступают на одни и те же грабли. Имя этих «граблей» – открытое принуждение к похудению. «Посмотри, какой ты полный!», «Сколько же ты ешь!» – эти фразы воспринимаются как насмешки. В результате дети всячески «уходят» от пищевого контроля и наедаются фастфудом и чипсами на стороне. И однажды категорически отказываются худеть и не желают ничего об этом слушать. Начинаются семейные конфликты, ссоры, а самое печальное – бурное нарастание веса. Что же делать? Сменить открытое давление на тайные усилия.

### ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОЖЕТ ПРИНЦИП ПЯТИ СПАСИТЕЛЬНЫХ «Д».

**Добровольность.** Ребенок должен по доброй воле соглашаться на все ваши действия. Это возможно, только если ваши шаги не носят насильственного характера, не причиняют неудобств, а, напротив, комфортны и сразу улучшают качество жизни. Например, легкая еда не оставляет чувства тяжести и не мешает играм и спокойному сну.

**Доброжелательность.** Ни в коем случае не ругайте детей за полноту. Они в ней не виноваты. Разговаривая о проблеме, будьте максимально конструктивны. Пусть ребенок поверит, что ситуацию можно исправить и вы ему в этом поможете.

**Дозволенность.** Откажитесь от строгих запретов в питании и насилия в физкультуре. Не нужно демонстративно выбрасывать шоколадки в мусорное ведро и заставлять ребенка идти пешком по лестнице. Подобные действия при кажущейся их логичности на самом деле ведут к прямо противоположному результату. Запрет порождает вожделение, стремление получить свое любой ценой.

**Длительность.** Похудение – не тот случай, когда можно ограничиться кратковременной кампанией. Как только вы ослабите усилия, вес снова поползет вверх. Ваша цель не только и не столько «убрать» лишние килограммы, сколько привить ребенку привычки правильного питания и здорового образа жизни.

**Достаточность** (умеренность). Если, несмотря на все усилия, похудеть ребенку не удастся, не расстраивайтесь. Умеренное ограничение жиров, поощрение подвижных игр приведут к тому, что вес стабилизируется, а рост и развитие будут продолжаться. И через некоторое время вес чада придет в соответствие с его новым ростом.