**Профилактика ожирения у детей и подростков.**

Чаще всего причиной ожирения является неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

Ожирение у грудных детей является следствием неправильного введения прикорма и перекармливания молочными смесями.

Ожирение может возникнуть из-за врожденного недостатка гормонов щитовидной железы.

Причиной ожирения у детей и подростков бывает дефицит йода в организме.

Если ожирением страдают оба родителя, то риск развития этого заболевания у ребенка составляет 80%, если ожирение присутствует только у матери возможность появления лишнего веса – 50%, при избыточном весе отца вероятность развития ожирения у ребенка – 38%.

Что должны знать и делать родители?

Увеличьте физическую активность ребенка. Поддержание формы возможно при тщательном следовании программе увеличения физической активности. Это увеличивает расход энергии и убирает «лишние» калории. Сочетать это необходимо с правильной диетой и  изменением стереотипов питания.

Следите за питанием. Никаких голодных диет для детей быть не может. Чрезмерное ограничение потребления калорий может вызвать стресс и отрицательно повлиять на рост ребенка и его понятие о «нормальном» питании. Не следует забывать о диетологическом воспитании. Диета должна сочетаться с тренировками. Это эффективный способ профилактики и лечения детского ожирения.

Разъясните ребенку и заинтересуйте его в самоконтроле и ведении дневника диеты, замедлении скорости поглощения еды. Попробуйте ввести какие-то поощрения в виде призов за каждую маленькую победу над собой. Тактика поведения с участием родителей наиболее эффективна.

Профилактические мероприятия

Особенно актуальны вопросы профилактики ожирения у тех детей, которые имеют генетическую предрасположенность. Для этого важны следующие мероприятия.

Правильные пищевые привычки. Следует с раннего детства приучать ребенка к нормам правильного питания.

Пример родителей. Прекрасно, если родители и сами придерживаются низкокалорийной диеты и следят за своим весом.

Умеренный прикорм. В раннем возрасте рекомендуется правильное введение прикорма, без злоупотребления белком и калориями.

Ограничение калорий. Не следует перекармливать ребенка, особенно высококалорийной пищей.

Врач педиатр ГУЗ «Липецкая РБ» Е.В.Мартынова.