



Профилактика лишнего веса — всем на пользу

с помощью физической
активности, питания и
отдыха

Федеральный центр медицинского просвещения — это специальное учреждение, находящееся в ведомстве Федерального министерства здравоохранения.

Содержание

5 **Это пойдет на пользу всей семье**

6–9 **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

6 Ежедневная физическая активность

8 Смартфон, планшет и телевизор –
чем меньше, тем лучше!

.....

10–15 **ПИТАНИЕ**

10 Лучший напиток для утоления жажды — вода

12 Регулярные совместные приемы пищи

.....

16–17 **ОТДЫХ**

16 Регулярный отдых и хороший сон

.....

18–23 **КОНТРОЛЬ ВЕСА**

18 Правильная оценка веса

22 У моего ребенка лишний вес — что делать?

24 **Дополнительная информация**

27 **Выходные данные**

Это пойдет на пользу всей семье

Каждый ребенок индивидуален, как и каждая семья. **Дать хороший старт в жизнь** — этого хотят для своих детей все родители.

Здоровое взросление и соответствующее возрасту развитие требуют тщательного наблюдения и поддержки со стороны родителей. Сюда также относится **соответствующий возрасту набор веса**.

Родители играют очень важную роль, когда речь идет о **профилактике лишнего веса у детей** — простого универсального рецепта здесь, к сожалению, нет.

Но в **повседневной семейной жизни** вы всё же можете повлиять на некоторые вещи: сюда относятся физическая активность, сбалансированное питание, хороший сон, меньше времени у телевизора и гармония внутри семьи. Это помогает избежать психологической перегрузки. Будьте хорошим примером для своих детей во всём, потому что лучше всего они учатся у собственной семьи, родителей, братьев и сестер.

Конечно, не всегда просто реализовать это на практике в суете семейных будней: между работой, детским садом, школой, домашним хозяйством и досугом. Примите **информацию и рекомендации** в этой брошюре как приглашение к действию.

При этом необязательно менять весь уклад жизни за один день по принципу «всё или ничего». Проявите терпение. Для изменения привычек потребуется время. **Важен каждый небольшой шаг**. Ведь речь идет о здоровье и благополучии всей вашей семьи.

Определенные правила могут создать здоровую основу для повседневной семейной жизни. Это поможет детям держать вес в норме. Подробнее об этом читайте в брошюре далее.



Ежедневная физическая активность



Движение — это жизнь. Регулярная физическая активность рекомендована не только детям, но и молодежи, взрослым, пожилым людям и людям с хроническими заболеваниями.

Физическая активность полезна как для физического, так и для духовного развития. Она помогает снять стресс. Кроме того, физическая активность положительно влияет на нормализацию веса.

Каждый ребенок, независимо от возраста, нуждается в физической активности. Ваш ребенок может бегать и беситься, сколько ему хочется. Здесь нет ограничений.

ВРЕМЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Младенцы и дети в возрасте до 3 лет	максимально возможное количество физической активности
От 3 до 5 лет	более 3 часов в день, включая игры в детском саду и развивающих кружках
От 6 до 18 лет	более 1,5 часов в день, включая 1 час физической активности в повседневной жизни (не менее 12 000 шагов)

Источник: адаптировано в соответствии с «Национальными рекомендациями по развитию физической культуры», 2016

- **Физическая активность в повседневной жизни**, например, ходьба пешком в детский сад или езда на велосипеде в школу
- **Физическая активность в свободное время**, например, игры на свежем воздухе, футбол с друзьями или катание на скейтборде
- **Спортивные тренировки**, например, в школе или в спортивном клубе
- Мотивируйте своего ребенка больше двигаться. Регулярно совершайте



Как правило, в возрасте трех-четырех лет большинство детей мечтает о велосипеде.

поездки на велосипеде или самокате, например, на детскую площадку.

Подумайте вместе, какая деятельность доставляет вашему ребенку удовольствие и радость. Позвольте ему попробовать разные виды спорта.

Возможно, ему понравятся командные виды спорта в клубе, танцы или единоборства? Кроме того, мотиватором может быть, например, приложение шагомер в смартфоне. **Гуляйте вместе с ребенком**, делайте совместные фото, хвалите его за успехи.

- Если у вас нет времени или возможности отвезти ребенка на тренировку, **спросите родителей других детей или своих друзей**, могут ли они взять вашего ребенка с собой. Вы также можете заранее договориться с другими семьями встретиться, например, на игровой площадке, вместе отправиться на футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон или на плавание. Вместе сделать первый шаг проще.



**Смартфон, планшет и
телевизор — чем меньше,
тем лучше!**

.....



Рекомендации по физической активности можно перечитать на странице 7.

.....

Тот, кто слишком часто и долго пользуется электронными гаджетами, чаще всего страдает от лишнего веса. При этом большую роль играет долгое нахождение в положении сидя. Негативно сказывается и тот факт, что во время просмотра телевизора многие любят перекусить.

ДЕЛАЮТ ЛИ ЭЛЕКТРОННЫЕ ГАДЖЕТЫ ТОЛСТЫМ?

Смартфон, компьютер и телевизор являются частью повседневной семейной жизни. Они нужны, например, для школы, для общения с друзьями, с родителями, братьями и сестрами, а также для развлечений.

При этом важно, чтобы время, которое ваш ребенок проводит в свое свободное время у компьютера, телевизора и за смартфоном, было четко ограничено. **Физическая активность является хорошей альтернативой** длительному сидению. Будь то спорт в спортивном клубе, удары ногой по мячу на футбольном поле или катание на скейтборде — дайте своему ребенку возможность попробовать всё и выбрать, что ему больше по душе.



Важно быть рядом с ребенком в тот период, когда он познает мир средств массовой информации.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ

В семьях часто спорят на тему гаджетов. Есть несколько правил, которые могут помочь родителям и детям договориться о пользовании гаджетами.

- Телевизор и компьютер не должны находиться в детской комнате. Потому что именно там увеличивается время, проведенное у экранов.
- Телевизор не должен быть постоянно включен и работать круглые сутки.
- Утром перед выходом в детский сад или в школу, во время приема пищи и непосредственно перед сном телевизор и компьютер должны быть выключены.
- Должно быть определено время на общение с семьей, когда все выключают смартфоны и кладут их в сторону.

ВРЕМЯ НА СМАРТФОН, КОМПЬЮТЕР ИЛИ ТЕЛЕВИЗОР

Младенцы и дети в возрасте до 3 лет	никаких гаджетов
От 3 до 5 лет	не более 30 минут в день
От 6 до 11 лет	не более 60 минут в день
От 12 до 18 лет	не более 120 минут в день

Источник: адаптировано в соответствии с «Национальными рекомендациями по развитию физической культуры», 2016



Лучший напиток для утоления жажды — вода



Питьевая вода из-под
крана или минеральная
вода из супермаркета?
Это дело вкуса.

Вода содержит ноль калорий. Она отлично
утоляет жажду. Важно пить много жидкости,
чтобы хорошо усваивать информацию, активно
заниматься спортом или играть.

НАПИТКИ ТОЖЕ МОГУТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ НАБОРА ВЕСА

- Сладкие напитки (лимонад, кока-кола, ледяной чай, сладкий чай и какао) содержат большое количество сахара и, соответственно, калорий. Но они совершенно не насыщают. При этом количество получаемых калорий увеличивается, что негативно сказывается на весе. Сахар также вреден для зубов. Сладкие напитки могут усиливать аппетит и желание съесть еще что-нибудь сладкое. Поэтому следует как можно чаще вместо сладких напитков пить воду.
- Соки содержат фруктозу и, следовательно, много калорий. Ввиду высокой калорийности не рекомендуется частое употребление соков.
- Молоко и какао из-за высокой калорийности не предназначены для утоления жажды. Тем не менее, можно употребить стакан обезжиренного молока в качестве напитка или добавлять в мюсли в качестве перекуса.



Вода будет вкуснее при добавлении необработанного лимона или мяты.

УЛУЧШИТЬ ВКУС ВОДЫ

.....

- **Во время приема пищи** воду лучше всего ставить на стол — либо бутылку с минеральной водой, либо графин с водопроводной. Так всем будет проще выпить стакан воды во время еды или после.
- **Для улучшения вкуса** можно добавить в воду немного лимонного или апельсинового сока.
- **Иногда** можно приготовить напиток, смешав две трети воды и одну треть сока.
- **С собой в школу** и в дорогу обязательно дайте ребенку бутылку с питьевой водой.
- **Важен личный пример:** чаще пейте воду сами!



Регулярные совместные приемы пищи



В течение двух-трех часов между приемами пищи детям не нужны перекусы.

Регулярные приемы пищи обеспечивают человека достаточным количеством энергии и питательными веществами. Завтрак, обед, ужин и один перекус до или после обеда — можно выбрать, например, такое распределение приемов пищи в течение дня.

ПОЧАЩЕ ЕШЬТЕ ВМЕСТЕ

Постарайтесь как можно чаще есть вместе. Это дарит всей семье чувство единства. Это объединяет и придает силы каждому члену семьи не только в физическом плане посредством приема пищи, но и в душевном, создавая ощущение единения. Вместе приятнее и есть, и готовить.

Выбирайте продукты питания из всех 7 групп. Используйте богатый выбор продуктов питания. Учитывайте представленные пропорции.



Круговая диаграмма здорового питания, разработанная Немецким обществом питания (DGE).

Вовлекайте своего ребенка в процесс приготовления пищи. Помочь накрыть стол могут даже самые маленькие. Если это трудно организовать в течение недели, постарайтесь делать так хотя бы в выходные. Так, например, можно устроить «большой» завтрак в субботу и воскресенье и воспользоваться этой возможностью для общения. И еще один важный момент: не позволяйте своему ребенку, особенно если он еще совсем маленький, есть одному.

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

- **много:** питьевая вода, овощи и фрукты, хлеб, картофель, макароны, рис, кускус или другие злаки
- **умеренно:** молоко, йогурт и сыр, мясо и колбаса, рыба и яйца
- **мало:** продукты с большим содержанием жира и сахара, например, сладости, выпечка, фастфуд, лимонады



Сбалансированное питание может защитить от многих заболеваний.

Необходимо прислушиваться к своему организму

Каждый день не похож на другой, и чувство голода тоже каждый раз разное. Малыши хорошо чувствуют голод и насыщение. Дайте своему ребенку достаточно времени, чтобы спокойно поесть, тогда он сможет научиться слушать свой желудок.

Во время приема пищи ничего не должно отвлекать

Перед приемом пищи выключите телевизор. Мобильный телефон оставьте в другой комнате или поставьте на беззвучный режим. Так все смогут наслаждаться едой, не отвлекаясь.

Еда не должна быть поощрением

Не утешайте и не поощряйте своего ребенка сладостями и другими продуктами питания. Иначе он будет думать, что в моменты плохого настроения или скуки всегда надо что-то съесть. Вместо этого обнимите своего ребенка, поговорите с ним, выслушайте. Это сделает его сильным, а вам пойдет на пользу.

Обсудите семейные правила

Несколько правил помогут сделать прием пищи более расслабленным. Это могут быть такие правила, как: Не говорить плохо о еде. Не ругаться из-за еды. Сладкий десерт лучше, чем сладости между приемами пищи. Обсудите эти правила всей семьей, тогда всем будет легче их придерживаться.





Регулярный отдых и хороший сон



Сон жизненно необходим каждому человеку. Сон положительно влияет и на душу, и на тело.

Недостаточное количество сна может привести к увеличению веса. Активное расслабление снимает стресс и способствует хорошему сну.



Уютные обнимашки могут удовлетворить потребности ребенка в близости и защищенности.



Маленькие дети спят
около 10–14 часов.
Дети от 6 до 12 лет
должны спать от 9 до 12 часов.

АНТИСТРЕСС-СОВЕТЫ

- Не назначайте слишком много дел для ребенка на один день.
- Позвольте ребенку спокойно поиграть, побеситься, неважно, сколько ему лет! Главное — это веселье, а не высокая производительность.
- Помогайте своему ребенку отдыхать, например, создавая паузы в повседневной жизни. Обнимите его. Приласкайте. Почитайте ему вслух.
- Поговорите со своим ребенком о том, как прошел его день, выслушайте его внимательно.
- Если вы переживаете, то обратитесь за помощью. Вы можете обратиться в консультационный центр, например, по телефону доверия для родителей 0800 1110500 или на Федеральную конференцию по вопросам воспитания. Вы также можете проконсультироваться у лечащего врача своего ребенка.

СКОЛЬКО СНА ТРЕБУЕТСЯ РЕБЕНКУ?

Наблюдайте за своим ребенком. Если он устал, позаботьтесь о его отдыхе в течение дня и о достаточном количестве сна.

ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ХОРОШЕМУ СНУ

- Ритуалы перед сном (например, сказка на ночь)
- Никакого телевизора или компьютера перед сном
- Достаточное количество физической активности в течение дня
- Не наедаться перед сном
- Не пить кофеинсодержащие напитки (кока-кола, черный или зеленый чай, кофе), они могут вызвать беспокойство, нарушения сна, учащение сердцебиения



Правильная оценка

веса



Только вес не может свидетельствовать о состоянии здоровья ребенка.

Всегда сложно оценить вес собственного ребенка. Как правило, ребенка регулярно должен взвешивать врач. Он наблюдает за изменениями веса.

РАСЧЕТ ИМТ С УЧЕТОМ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Для того чтобы судить о весе, необходимо воспользоваться формулой расчета индекса массы тела (ИМТ). Схема действий:

1. Снять одежду, встать на весы, записать вес
2. Измерить рост
3. Рост умножить на рост
4. Разделить вес на значение, полученное в пункте 3

Показатель ИМТ сам по себе не решает, нормальный или избыточный вес у вашего ребенка, поскольку надо учитывать развитие ребенка. Поэтому внесите показатель в кривую роста для девочки или мальчика (на странице 21).

Так можно оценить вес ребенка: находится ли показатель в зеленой зоне или все же слишком высок для его возраста? Даже если показатель находится за пределами нормы, не драматизируйте ситуацию. Постарайтесь быть деликатными и вместе найти решение.

ПРИМЕР РАСЧЕТА

.....

Ваш девятилетний ребенок весит
37 кг при росте 1,40 см:

$$1.40 \times 1.40 = 1.96$$

$$37 \div 1.96 = 18.9 = \text{ИМТ}$$

Калькулятор ИМТ можно найти на нашем сайте www.uebergewicht-vorbeugen.de. Там вы получите ответ на свой вопрос по рассчитанному ИМТ.



Новорожденных регулярно взвешивают акушерки или врачи в частных медицинских кабинетах.

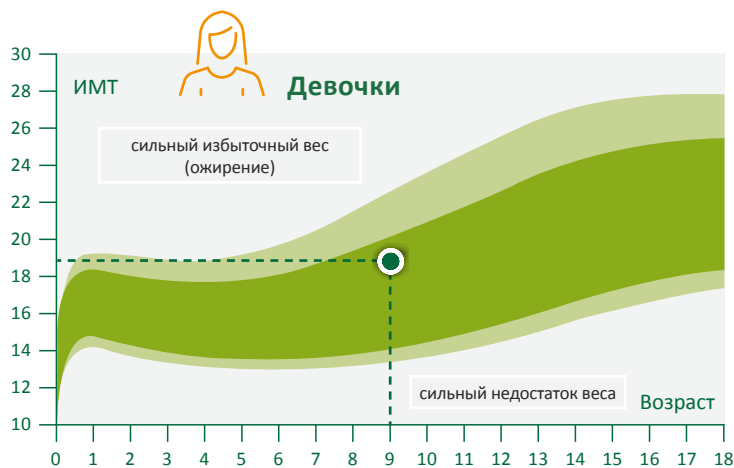
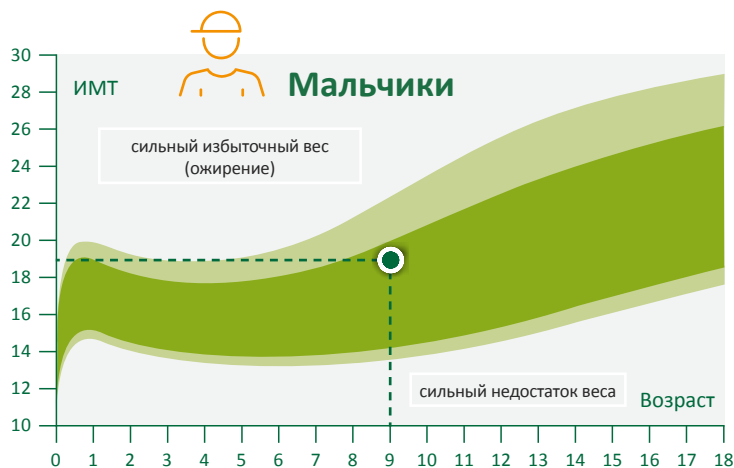
.....



Оценкой веса маленького ребенка (до 3 лет) занимаются педиатрические врачебные практики. Нельзя делать выводы только на основании показателя ИМТ.

.....

КРИВЫЕ РОСТА



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Если вы не уверены, что всё в порядке или уже требуются какие-то действия, лучше всего проконсультироваться с педиатром. Он сможет лучше всего оценить вес ребенка.

При этом необходимо учитывать не только килограммы, которые ваш ребенок видит на весах. Многое зависит от индивидуального развития ребенка. Во время медицинского обследования детей и подростков измеряются вес и рост, показатели отмечаются на обратной стороне так называемой желтой тетради обследований ребенка в кривых роста. Благодаря этому можно следить за изменениями веса ребенка.



С помощью сбалансированного питания, достаточной физической нагрузки, регулярного отдыха и других полезных привычек семья может помочь в процессе нормализации веса ребенка.



Организация AGA (Объединение «Ожирение в детском и подростковом возрасте») занимается вопросами лишнего веса у детей. Как специалисты, так и родители могут найти на сайте рекомендации, контактные данные лечебных учреждений, а также цифры и результаты исследований. www.a-g-a.de



У моего ребенка лишний вес — что делать?



У вашего ребенка много других качеств, которые делают его неповторимым, даже несмотря на лишний вес. Постоянно напоминайте ему об этом своими словами и действиями.

Сильный избыточный вес имеет негативные последствия как для тела, так и для души. Вместе со специалистами вы можете позаботиться о том, чтобы сохранить качество жизни своего ребенка. Главное, своевременно получить консультацию специалиста.

1. Поговорите со своим врачом.

Он сможет лучше всего оценить вес ребенка и сказать, здоров ли ваш ребенок и хорошо ли развит. Если у него есть лишний вес, врач может сказать, нужно ли ему лечение. Часто бывает достаточно просто не допускать набора веса, который снизится сам по себе в процессе роста ребенка.

2. Обращайтесь за помощью, изучайте информацию.

Есть много организаций, которые занимаются темой лишнего веса у детей. Одна из них — AGA (Объединение «Ожирение в детском и подростковом возрасте», www.a-g-a.de).

Помочь и предоставить нужную информацию может также ваша больничная касса.

3. Проверьте вместе со своим врачом, подходит ли вашему ребенку какая-то из программ снижения веса.

При сильном избыточном весе проводятся специальные программы по обучению сбалансированному питанию, физической активности и поведению (например, как справляться со стрессом). Такие программы могут оказывать положительное влияние на здоровье вашего ребенка.

4. Начинайте постепенно, шаг за шагом.

Питаться следует регулярно, сбалансированно, но не постоянно, двигаться и отдыхать надо регулярно, кроме того следует почаще выключать телевизор и компьютер — это пойдет на пользу всей семье. Такой образ жизни поможет плавно изменить вес в нужном направлении.

Подумайте всей семьей, с чего вы хотите начать и к каким переменам готовы. Ставьте небольшие цели. Будьте терпеливы и не позволяйте неудачам негативно влиять на вас. Чтобы изменить привычный образ жизни, нам, людям, требуется много времени.

Дополнительная информация

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Бесплатный календарь физической активности Немецкой спортивной молодежи (dsj) предлагает множество идей, позволяющих включить движение в повседневную жизнь. Флаер по физической активности, питанию и отдыху содержит информацию о пользе физических нагрузок для развития ребенка.

www.dsj.de

Треугольник физической активности показывает, какие виды физической активности и в каком количестве полезны для человека — в повседневной жизни, в свободное время и во время занятий спортом.

www.uebergewicht-vorbeugen.de

Ассоциация молодых семей под девизом «Здоровое будущее» подготовила информацию и рекомендации для активной повседневной жизни.

www.gesund-ins-leben.de

Вы и члены вашей семьи много сидите? На платформе «Питание и движение» (peb) представлены онлайн-тесты «Как сидит ваша семья» и «Как сидит ваш ребенок». Проверьте себя!

www.pebonline.de

IN FORM — Немецкая инициатива по здоровому питанию и физической активности — собрала множество идей, материалов и советов по питанию и физической активности.

www.in-form.de

ПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТАМИ

Брошюра Федерального центра медицинского просвещения (BZgA) «Внимательно смотреть и слушать!» предлагает информацию, примеры из практики и множество полезных рекомендаций для родителей по теме пользования гаджетами в семье

www.bzga.de

ПИТАНИЕ

Подробную информацию по питанию детей и подростков вы можете найти на сайте Немецкого общества питания (DGE).

www.dge.de

Ассоциация молодых семей под девизом «Здоровое будущее» собрала много полезной информации по обучению маленьких детей правильному питанию.

www.gesund-ins-leben.de

Платная брошюра «Лучшая еда для детей», изданная Федеральным центром питания (BZfE) и Немецким обществом питания (DGE), объясняет пирамиду питания и содержит множество рекомендаций для повседневной семейной жизни.

www.ble-medienservice.de

Флаер «Перекусы и лакомства — умеренно и с наслаждением» поможет родителям выработать правильное отношение к сладостям.

www.fitkid-aktion.de

ОТДЫХ И СОН

Интернет-портал Федерального центра медицинского просвещения BZgA предлагает большое количество информации по повседневным темам в области здоровья и развития детей. Большой материал посвящен теме сна.

www.kindergesundheit-info.de

Курсы релаксации для детей предлагают больничные кассы и другие организации, например, спортивные клубы и семейные центры. Узнайте в своей больничной кассе о субсидиях.

ЛИШНИЙ ВЕС

BZgA показывает родителям и другим людям, как с помощью физической активности, правильного питания и отдыха можно предотвратить появление лишнего веса.

www.uebergewicht-vorbeugen.de

Организация AGA (Объединение «Ожирение в детском и подростковом возрасте») занимается вопросами лишнего веса у детей. Как специалисты, так и родители могут найти на сайте рекомендации, контактные данные лечебных учреждений, а также цифры и результаты исследований.

www.a-g-a.de

Информация для родителей «У меня толстый ребенок» Немецкого общества детской и подростковой медицины (DGKJ) содержит профессиональную справочную информацию и советы для семьи.

www.dgkj.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Выходные данные

Издатель:

Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA), г. Кёльн Все права защищены.

Ответственные: Д-р Оливер Оммен, Лидия Ламерс

Текст: Моника Кремер

Дизайн: neues handeln AG, Helder Brand Design

Фото:

Getty Images: Обложка SolStock, стр. 6 Hero Images,
Стр. 7 AleksandarNakic, стр. 9 laflor, стр. 10 lovelyday12,
Стр. 11 drawndream, стр. 12 AleksandarNakic, стр. 15 alvarez,
Стр. 16 Illya_Vinogradov, стр. 17 PeopleImages, стр. 18 Sidekickm
Стр. 19 Steve Debenport, стр. 22 Dimitri Otis iStock: Стр. 8 Maskot
Немецкое общество питания (DGE): Стр. 13

По состоянию на: сентябрь 2019 года

Издание: 1.10.11.21

Печать: Данное издание напечатано без ущерба для климата.
Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim, Германия

.....

ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЗАКАЗА:

По почте: Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA),
50819 Köln (Кёльн, Германия)

По факсу: 0221 8992-257

По электронной почте: order@bzga.de

По Интернету: www.bzga.de

Номер для заказа: 35231803

.....

Данная брошюра распространяется Федеральным центром медицинского просвещения бесплатно. Она не предназначена для перепродажи.

