

Ожирение у детей и подростков. Что провоцирует и как избежать?

Почему важно питаться в школе? Правда ли, что ежедневный рацион детей должен содержать достаточно овощей и фруктов? Является ли длительное сидение за компьютером фактором риска развития ожирения и сколько следует двигаться детям в течение дня?

На эти и другие вопросы ответила профессор кафедры гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки БГМУ **Елена Гузик**.

В стране ведется большая работа по совершенствованию организации питания в детских коллективах. Несмотря на это, уверена специалист, ответственность за вопросы питания лежит и на родителях. Около трети алиментарных факторов (связанных с нарушением принципов здорового питания) являются причиной развития неинфекционных хронических заболеваний.

– Даже при условии школьной организации горячего питания, если дома ребенок не завтракает, а мама не задумывается над тем, что он будет обедать и ужинать в домашних условиях, никакие проблемы с ожирением мы решить не сможем.

Исследования показывают, что около 20% детей вообще не завтракают. В младших классах – 12-15%, в старших классах дома не завтракают до 25% школьников. Однако часто родители задаются вопросом, кушать ребенку в школе или нет? Может достаточно будет ссобойки или перекуса в кафе?

– Что получается? Ребенок не завтракает. Если в школе он ест только бутерброд или перекус (примерно 15% суточного рациона), значит, что весь объем энергетической ценности суточного рациона приходится на домашний ужин или на полдник, и это уже является фактором риска развития избыточной массы тела и ожирения.

Поэтому, родители должны объяснять ребенку, что если он хочет, чтобы у него была нормальная работоспособность в течение всего дня, то от еды в школе отказываться не нужно.

Основные правила гигиены здоровья

Овощи и фрукты обязательны

Согласно рекомендациям ВОЗ, ежедневно необходимо съедать около 400 граммов овощей и фруктов. Исследования, которые проводятся в Европе, говорят о том, что фрукты ежедневно едят от 40 до 45% детей. Аналогичная ситуация в нашей стране. Немного меньше детей ежедневно едят овощи (в Беларуси – около 37%, в Европе – от 32% до 39% детей именно школьного возраста).

Простые сахара к минимуму

– Количество простых сахаров, которые дети и взрослые могут съесть, должно составлять около 10% от энергетической ценности суточного рациона (рекомендации ВОЗ). А согласно нашим исследованиям, простых сахаров потребляется в 2-2,5 раза больше.

Еще одной серьезной проблемой, связанной с питанием, является потребление сладких напитков. Например, в Европейском регионе эта цифра составляет 17%. В нашей стране этот показатель ниже, примерно 8,5% детей ежедневно пьют сладкие напитки.

Двигательная активность не менее часа

Эксперты ВОЗ говорят, что ребенок должен двигаться каждый день не менее 1 часа. И только школьных уроков физкультуры, той двигательной активности для обеспечения нормальной нагрузки на сердечно-сосудистую систему, для формирования мышечного корсета, будет недостаточно.

– *Обязательны дополнительные формы двигательной активности, спортивные секции, танцевальные кружки, прогулки на свежем воздухе. Наши исследования показывают, что около 33% детей занимаются только лишь в секциях 1-3 раза в неделю и примерно 13% – другими формами физической активности. То есть фактически двигательной активности, которая сегодня имеется, недостаточно.*

К слову, использование компьютера, особенно, если ребенок сидит за ним длительное время, также является фактором риска. Необходимо находить способы отвлечь от него ребенка, чтобы дети были на улице, занимались какими-то активными играми.

– *По данным результатов нашего анкетирования получается, что дети ежедневно сидят за компьютером от 2 часов и более. Необходимо максимально находить способы, отвлечь детей от компьютера, чтобы ребенок был на улице, чтобы он занимался какими-то активными играми, походами, другими интересными активными занятиями. Это все серьезные вопросы здоровья. И это не только связано с развитием ожирения, но и с воздействием синего света экрана компьютера на формирование зрительного анализатора, а также со значительным статическим напряжением, когда ребенок длительное время сидит в вынужденной рабочей позе.*

Полноценный сон

Длительность ночного сна должна быть 8,5–9 часов. Желательно, чтобы дети ложились спать не позже 22.00.

– *Примерно около трети детей спит 7 и менее часов в сутки. И не только в учебные дни, когда учебная нагрузка больше, но и, к сожалению, в выходные. Кроме того, до 7% детей спит 7 и менее часов в сутки. А это также является одним из факторов, который формирует здоровье.*

Материалы на сайте 24health.by носят информационный характер и предназначены для образовательных целей. Информация не должна использоваться в качестве медицинских рекомендаций. Ставит диагноз и назначает лечение только ваш лечащий врач.