### ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

###  ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Родители должны знать и помнить следующее:

1. Наиболее успешное лечение ожирения – его предупреждение. Без родительской помощи, без активного участия родителей в раннем выявлении не только больных ожирением, но и детей, которые имеют отягощенную семейную наследственность по ожирению, бороться с ожирением и предупредить его очень трудно. Будет продолжаться рост ожирения, а значит, заболеваний сердца, сосудов.

2. Родители тучных детей, в семьях которых имеется значительное число больных ожирением близких родственников, должны помнить о необходимости раннего диспансерного наблюдения детей. Необходимо соблюдать все рекомендации врача относительно режима питания и распорядка дня.

3. Дети, рожденные массой тела более 4-х кг, как правило, в дальнейшем склонны к развитию ожирения, а некоторые из них – в более или менее ранние сроки к заболеванию сахарным диабетом.

4. Ожирение является преддиабетическим состоянием.

5. Не перекармливать детей, особенно в возрасте до 1 года. Постоянное механическое растяжение желудка большим, чем это требуется в норме объемом пищи, вызывает образование и закрепление "рефлекса повышенного аппетита", который является одним из факторов в развитии и прогрессировании ожирения.

6. Избегать одностороннего углеводистого вскармливания детей.

7. При появлении у ребенка вирусного, инфекционного заболевания необходимо обратиться к врачу. Инфекционные заболевания часто осложняются поражением тех отделов мозга, которые регулирую обмен веществ.

8. Необходимо не только правильное питание, но и охранительный режим от неблагоприятных внешних влияний, которые способны проявить наследственные обменные дефекты. Ребенок должен быть закаленным, чтобы как можно легче переносить заболевания.

9. Необходимо научить ребенка правильно принимать пищу (медленный темп еды) и стараться выработать правильное по времени распределение калорийности пищи в течение суток.