



ВЕСОМЫЙ МАЛЫШ

По данным НИИ питания РАМН, распространенность избыточного веса и ожирения у дошкольников составляет в среднем 19,9 и 5,6%, соответственно. Это становится серьезной медико-социальной проблемой. Для избавления склонных к полноте детей от излишков отечественные педиатры рекомендуют использовать программу, включающую три специальных режима: питания, двигательной активности, занятий и отдыха.

Согласно клиническим рекомендациям «Диагностика и лечение ожирения у детей и подростков», разработанным Российской ассоциацией эндокринологов, дошкольников с избыточной массой тела и ожирением рекомендовано регулярно взвешивать, а также следить за их физической активностью и питанием. Для начала взвесьте ребенка и сравните массу его тела с данными таблицы ниже. Если его вес превышает норму на 15-25%, речь идет об ожирении I степени, на 25-50% – II, на 50-100% – III, больше чем на 100% – IV степени. Учтите, что в таблице представлены усредненные показатели. Более точную диагностику отклонения от нормы с учетом роста ребенка и массы его тела при рождении произведет педиатр по специальным перцентильным таблицам.

Если есть отклонения массы тела от нормы, расскажите об этом педиатру. Первые 3 месяца таким детям необходимы ежемесячные визиты к врачу, далее (если вес снижается) достаточно посещать его раз в год. Диспансерное наблюдение за данной категорией детей проводится как педиатром, так и эндокринологом. После нормализации веса дети с избыточной массой тела и неосложненным ожирением наблюдаются у педиатра раз в год. Дети с осложненным ожирением при нормализации массы тела и метаболических показателей (уровень глюкозы и липопротеидов в крови) наблюдаются у детского эндокринолога раз в 3-6 месяцев. При сохранении осложнений (плоскостопие, гипертония, аритмия, диабет) объ-

ем обследований узкими специалистами определяет педиатр.

Ведите таблицу учета динамики снижения веса у малыша, она поможет врачу оценить успешность принимаемых мер по нормализации массы тела ребенка. Следить нужно не только за его весом, но и за ростом. Быстро растущие дети, которые оказываются выше 95% своих сверстников, в 2,5 раза чаще страдают избыточной массой тела. Чрезмерная секреция гормона роста способствует нарушениям жирового обмена и создает предрасположенность к полноте. Поэтому, если ребенок растет слишком быстро, обратите внимание на его вес.

К проблеме полноты для здоровья ребенка нужно относиться серьезно. Ведь при ожирении в детском организме происходят значительные нарушения жирового и углеводного обмена веществ. Из-за этого могут возникнуть патологические изменения в центральной нервной системе, сердце и сосудах, опорно-двигательном аппара-

те и железах внутренней секреции. Подрастающий толстячок превращается в тучного подростка с так называемой юношеской гипертонией, атеросклерозом, сахарным диабетом.

В 90% случаев дети стройных родителей всю жизнь остаются такими же стройными, как их мама и папа. Если те оба полные, шансы ребенка обрести жировыми излишками оцениваются на 80%. Если же проблема с весом только у одного из родителей, вероятность, что ребенок составит ему компанию, – 50%. Чтобы этого не случилось, надо изменить образ жизни всей семьей: больше двигаться, перейти с бутербродов и выпечки на овощи, фрукты, кисломолочные продукты.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА С ЛИШНИМ ВЕСОМ

◆ Исключить перекармливание.

Это одна из главных причин избыточной массы тела у детей. Норма съедаемой пищи за одно кормление в 4 года – 400-450 г (мл), от 5 до 7 лет – 450-500 г (мл). Правда, в это количество не включаются соки и питье.

◆ Прием пищи в одни и те же часы

– дома, как в садике. Если в выходные завтрак, обед и ужин задерживаются, ребенок успеет проголодаться, съедает двойную порцию и в итоге толстеет.

◆ Есть медленно.

Тогда углеводы из съеденной пищи будут так же медленно всасываться в кровь, постепенно повышая уровень сахара и успокаивая аппетит. А если порция проглочена быстро и углеводы из нее всосаться не успели, ребенок продолжает хотеть есть даже с переполненным желудком, неизбежно переедая.

Средняя масса тела дошкольников по возрастам

Возраст	Девочки		Мальчики	
	Вес (в кг)		Вес (в кг)	
	Средний вес	Пределы нормы	Средний вес	Пределы нормы
1 год	9,5	7,2-11,2	9,8	7,8-11,9
2 года	12,8	11,9-14,5	13,5	12,6-14,7
3 года	14,8	13,2-16,2	15,4	13,8-16,6
4 года	16	13,8-18,1	17,0	14,5-19,4
5 лет	18,3	16,1-20,8	18,8	16,8-22,5
6 лет	21,2	18,2-24,6	21,6	18,9-25,2
7 лет	24,5	20,4-28,5	24,5	21,2-29,6

◆ **Важное правило.** Для растущего организма нужны и калории, и весь спектр питательных веществ. Поэтому при избыточной массе тела сажать дошкольника на такую же диету, какой придерживается мама, когда хочет похудеть, не требуется. Достаточно следить, чтобы он не переел, и уменьшить энергетическую ценность рациона.

◆ **Основы рационального питания.**

БЕЛКИ. Растущему организму ребенка они крайне необходимы. Детям 4–6 лет нужно давать 100 г, а 7 лет – 150 г в день нежирного мяса, а также нежирную рыбу и яйца (3 раза в неделю). Норма нежирного творога для дошкольников – 50 г, а молока – 0,5 л в сутки. Полезны кефир и натуральный йогурт (без сахара).

ЖИРЫ. Сливки, сметану, ряженку и сыр маленькому толстячку можно давать лишь изредка. Полностью исключить из детского рациона говяжий, свиной, бараний жир. Каши и пюре заправлять растительным маслом вместо сливочного.

УГЛЕВОДЫ. Ограничиваются сахар, конфеты, выпечка, кондитерские изделия, крупы, макароны. Хлеб лучше из муки грубого помола. Под запретом мороженое, газировка, сладкие соки, квас, какао. Углеводы ребенок в основном должен получать с овощами и фруктами (кроме картошки, которую в детском меню нужно включать пореже).

Для снижения аппетита исключают наваристые бульоны, супы лучше овощные. Пищу не солят, лишь присаливая готовую или сбрызгивая ее лимонным соком.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Согласно рекомендациям ВОЗ, для профилактики ожирения всем до-

школьникам рекомендован режим двигательной активности, включающей ежедневные физические нагрузки. Час в день – это минимум. Это не значит, что ребенок должен заниматься физкультурой час подряд. Для малыша это утомительно и физически, и психологически. Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок должна быть разбита на 2–3 периода по 20–30 минут.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

● **Дерево.** Ребенок встает прямо и всем телом, как дерево, тянется вверх. Расправляет спину, поднимает голову и проходится по комнате, разведя ручки-веточки в стороны и растопырив пальчики-листочки. Повторить 3–5 раз.

● **Воробышек.** Усадите ребенка на коврик по-турецки. Руки согнуты в локтях, пальцы – на плечах: это крылышки воробья. Пусть ребенок отведет локти назад, как можно ближе к телу, а затем встанет на ноги и попрыгает на месте. При этом нужно бить крыльями – поднимать и опускать их в такт прыжкам. Повторить 3–5 раз.

● **Крокодилчик.** Попросите ребенка встать на четвереньки, обхватите его за пояс, пусть он вытянет назад сначала одну согнутую ногу, потом другую, а затем обе сразу, опираясь только на руки (с помощью взрослого). Повторить 2–3 раза.

● **Дельфинчик.** Ребенок лежит на коврике и быстро перекатывается на живот, как дельфин, кувыркаящийся в море. Повторить упражнение 3–5 раз влево и вправо.

● **Бычок бодается.** Ребенок ползает по комнате на четвереньках, пытаясь загнать головой мяч в угол.

● **Ящерка.** Попросите малыша 3–4 раза проползти под стулом, поставленным на ковер.

● **Косец.** Ребенок делает взмах воображаемой косой то справа, то слева, произнося на выдохе: «Ух!»

● **Дровосек.** Руки сцеплены в замок над головой, ноги на ширине плеч. Вдох: дровосек заносит топор, выдох: со звуком «У-у-ух!» разрубает полено. Повторить 2–5 раз.

● **Ходики.** «Тик!» – говорит малыш, наклоняясь вправо. «Так!» – делая наклон туловища влево. Спина прямая, руки на поясе, ноги на ширине плеч. 4–5 раз достаточно.

● **Лягушка.** Приседания и прыжки по очереди (5–7 раз).

Заниматься физической активностью нужно не раньше чем через 40–50 минут после еды утром или днем, но не вечером – иначе ребенку будет трудно уснуть. Продолжительность – 20–30 минут. Если затянете, дошкольник может потерять интерес к упражнениям. Проводите тренировку в игровой форме под музыку, считалочки или детские стихи: дети 4–7 лет быстро теряют интерес к однообразным движениям. Но и одних только ежедневных упражнений недостаточно: ребенок должен отдыхать активно, то есть по возможности двигаться – дома или на улице. Это могут быть разнообразные подвижные игры, езда на самокате, велосипеде, плавание в бассейне, помощь маме в домашних делах. Не позволяйте малышу сидеть перед экраном телевизора, компьютера или смартфона больше часа в сутки (и то вразбивку). Дети, страдающие от малоподвижного образа жизни, часто обрастают лишними килограммами.

Иван БЕЛОКРЫЛОВ,
научный сотрудник НПЦ
специализированной
медпомощи детям
им. В.Ф.Войно-Ясенецкого.

Поиск

Мой дядя – Евгений Федорович Зверев, 1922 года рождения, с 13 июля 1942 года находился в рядах Сибирской добровольческой стрелковой дивизии им. Сталина. Она формировалась на станции Югра Новосибирской (ныне Кемеровской) области.

Последнее и единственное письмо от него моя мама получила летом 1942 года, в котором он писал, что очень скоро их отправят на фронт. Извещение о том, что дядя пропал без вести в ноябре 1942 года,

пришло из Луховицкого РВК 14 октября 1946 года. Об этом же – строки на сайте «Память народа».

Хотела бы узнать, где покоится дядя, может, есть какие-либо сведения о нем?

Мой электронный адрес:
olganovik49.1919.a@gmail.com

Адрес: Новиковой Ольге Семеновне, 152130 Ярославская обл., Ростовский р-н, р.п. Петровское, ул. Сосновая, д. 2, кв. 1.