



Памятка для родителей по профилактике ожирения у детей и подростков:

Проще не допустить ожирение, чем потом бороться с ним. Чтобы ваш ребенок не набрал лишние килограммы, старайтесь соблюдать следующие принципы.

- обеспечить ребенку возможность побольше двигаться (занятия спортом, подвижные игры, кое-какие работы по хозяйству и т.д.);
- калорийность пищи не должна превышать энергетических затрат (меню для вашего ребенка вам поможет составить врач-педиатр или диетолог);
- для профилактики ожирения у детей нужно избегать или значительно сократить употребление в пищу таких высококалорийных продуктов, как сахар, кондитерские изделия, белый хлеб, мучные блюда, картофель, всевозможные варенья;
- сократить употребление в пищу животных жиров; максимально заменить животные жиры растительными маслами;
- ввести в рацион побольше блюд из овощей, фруктов; в овощах и фруктах содержится много грубой клетчатки, которая, не обладая энергетической ценностью, дает чувство насыщения;
- не допускать чрезмерного употребления жидкостей;
- для профилактики ожирения у детей и подростков нужно исключить из рациона жареные блюда;
- не кормить ребенка на ночь;
- если ребенок, проголодавшись, просит поесть в неурочное время, давать ему сок или что-нибудь из несладких фруктов.

Народная медицина рекомендует регулярно детям, склонным к ожирению, давать выпить за полчаса до еды свежего капустного сока.