

## Консультация для родителей:

### «Лишний вес у ребенка»

Инструктор по физической культуре:

Лымарь Ю.Е.

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна.

Это обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту.

Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь,- серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением могут болеть дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни ,5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение - это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы.

Основными причинами его являются :

-элементарный фактор: избыточное питание матери в течение последней трети беременности; нерациональное искусственное вскармливание, ведущее к перекорму ; питание, не сбалансированное по количеству белков ,жиров и углеводов;

- конституциональная - экзогенная; связанная с обменом в жировых клетках в условиях, благоприятствующих

отложению жира:

неправильное питание, недостаточная двигательная активность и др.;

-эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Однако главная причина избыточного веса у детей - перекармливание ребенка в первый год жизни.

**Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:**

-при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;

-при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

Различают 4 степени ожирения .1 ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20% , 2 ст.- 25-50% , 3 ст. -50-100% ,4 ст.- более 100%.

**Источник:**

[https://mdou100.edu.yar.ru/v\\_pomoshch\\_roditelyam/instruktor\\_po\\_fizicheskoy\\_kulture/konsultatsii\\_dlya\\_roditeley.html](https://mdou100.edu.yar.ru/v_pomoshch_roditelyam/instruktor_po_fizicheskoy_kulture/konsultatsii_dlya_roditeley.html)