

РЕБЕНОК И ЛИШНИЙ ВЕС

КАК СПРАВИТЬСЯ
И ПРЕДОТВРАТИТЬ
*руководство для
родителей*

Александр Орлов



Александр Орлов

**Ребенок и лишний вес. Как
справиться и предотвратить**

«Издательские решения»

Орлов А.

Ребенок и лишний вес. Как справиться и предотвратить /
А. Орлов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901864-9

Прочитайте это компактное руководство и научитесь справляться с современным вызовом здоровью вашего ребенка — лишним весом и ожирением. Книга состоит из 5 частей — полных ответов на вопросы: Каковы последствия лишнего веса для детей и подростков? При чем здесь реклама? Почему родители — лучшие помощники по преодолению лишнего веса у детей? Какие конкретные методы нужно использовать для получения положительного результата? Как сохранять здоровый вес у ребенка и что для этого нужно делать?

ISBN 978-5-44-901864-9

© Орлов А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Лишний вес, ожирение и их последствия для детей и подростков	7
Что такое избыточный вес и ожирение?	8
Как узнать, есть ли у ребенка лишний вес или ожирение?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ребенок и лишний вес Как справиться и предотвратить

Александр Орлов

© Александр Орлов, 2017

ISBN 978-5-4490-1864-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Лишний вес и ожирение – серьезная проблема для здоровья детей. И она имеет тревожную тенденцию – увеличиваться во многом из-за психологических причин.

К 2017 году число детей и подростков, страдающих ожирением, увеличилось до 124 миллионов. Еще 213 миллионов детей и подростков имеют лишний вес. Это в 10 раз выше, чем 40 лет назад, в 1975 году.

В России около 15% детей страдают от нарушений веса. Их последствия: повышенный риск развития диабета, болезней сердца и сосудов, некоторых видов рака.

При этом доказано, что ожирение можно предотвратить.

Родители – лучшие помощники сохранения здорового веса у своих детей, потому что:

Вы – модель для подражания

Вы контролируете доступ к большинству продуктов

Вы влияете на формирование пищевых привычек

Вы – защитники от негативного воздействия.

Прочитайте это компактное руководство и научитесь лучше справляться с современным вызовом здоровью вашего ребенка – лишним весом и ожирением.

Книга состоит из 5 частей – полных ответов на вопросы:

Каковы последствия лишнего веса для детей и подростков?

При чем здесь реклама?

Почему родители – лучшие помощники по преодолению лишнего веса и профилактике ожирения у детей?

Какие конкретные методы нужно использовать для получения положительного результата?

Как сохранять здоровый вес у ребенка и что для этого нужно делать?

Все материалы этого руководства основаны на ведущих разработках и одобренных рекомендациях:

[Американской психологической ассоциации](#)

[Национального института сердца, легких и крови \(США\)](#)

[Центров по контролю и профилактике заболеваний \(США\)](#)

и других авторитетных ресурсов.

Следуйте рекомендациям специалистов – будьте здоровы!

Часть 1. Лишний вес, ожирение и их последствия для детей и подростков

Человек, который смог сдвинуть гору, начинал с того, что перетаскивал с места на место мелкие камешки.

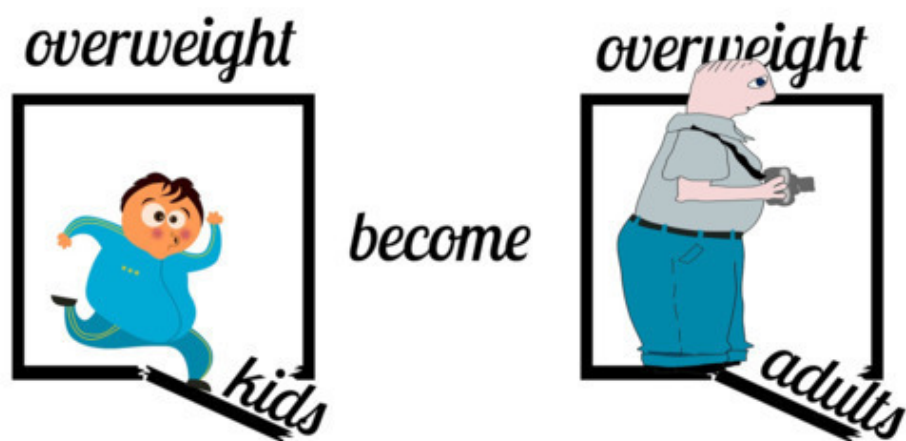
Китайская поговорка

Прочитав эту часть вы узнаете:

- чем отличаются лишний вес и ожирение у детей
- как узнать, что из этого есть у ребенка
- каковы основные причины лишнего веса и ожирения у детей
- какие последствия ждут ребенка, если он страдает ожирением или у него есть лишний вес

В России примерно каждый десятый ребенок или подросток страдают от лишнего веса или ожирения. Сегодня такие случаи отмечаются даже у 5-летних детей.

Что такое избыточный вес и ожирение?



Одно из самых тревожных последствий: ребенок с лишним весом становится взрослым с лишним весом с его болезнями и психологическими проблемами

Избыточный вес и ожирение – результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью человека. Избыточный вес – это 1-я стадия, а ожирение – 2-я стадия – более тяжелая.

Проблема лишнего веса и ожирения признана Всемирной организацией здравоохранения и вызывает тревогу своим ростом как у взрослых, так и у детей. В 2016 году 41 миллион детей в мире в возрасте до 5 лет и 340 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет страдали избыточным весом или ожирением.

При этом доказано, что ожирение можно предотвратить.

Как узнать, есть ли у ребенка лишний вес или ожирение?

Для этого необходимо посчитать индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение массы тела к росту по формуле $\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.