

**ПОЧЕМУ
ВЕС ВАШЕГО
РЕБЕНКА ИМЕЕТ
ЗНАЧЕНИЕ**

Серия "Ваш вес – Ваше
здоровье"



Введение

Родители могут многое сделать для поддержания веса своих детей в здоровых пределах. Этому, в частности, способствуют здоровое питание и физическая активность. В данном буклете содержатся практические советы для родителей по обеспечению здоровья детей, а также информация о Национальной программе антропометрического обследования детей (National Child Measurement Programme).

Измерение роста и веса детей в школах

Национальная программа антропометрического обследования детей предусматривает ежегодное измерение роста и веса учащихся подготовительных (4-5 лет) и шестых (10-11 лет) классов. Если Ваш ребенок учится в одном из этих классов, то Вам будет направлено письмо с информацией о реализации программы в Вашей школе. Измерения проводятся квалифицированным персоналом, например, медицинской сестрой школы, с соблюдением деликатности и конфиденциальности. Результаты измерений не предоставляются ни учителям, ни другим детям. Обследование не является обязательным, но мы настоятельно рекомендуем Вам привлечь Вашего ребенка к участию в программе.

Зачем ведется сбор антропометрической информации?

Программа антропометрического обследования детей входит в комплекс мероприятий, осуществляемых в национальном масштабе в целях укрепления здоровья и благополучия детей. Собранная информация расширит наши знания о тенденциях роста детей в Англии и будет способствовать оптимизации использования ресурсов местных учреждений здравоохранения на благо детей.

Результаты измерения роста и веса Вашего ребенка наряду с другими данными, включая дату рождения и школу, будут храниться в местном тресте первичной медицинской помощи (Primary Care Trust) Национальной службы здравоохранения (NHS), откуда эта информация (за исключением имени, даты рождения и других сведений, позволяющих идентифицировать ребенка) будет передана в Министерство здравоохранения.



Министерство здравоохранения проанализирует эту анонимную информацию в рамках изучения тенденций роста детей в Англии. По итогам анализа министерство будет публиковать ежегодные отчеты.

Почему важно, чтобы мой ребенок прошел обследование?

Результаты обследования каждого ребенка дополняют общенациональную картину роста детей. Чем больше детей примет участие в программе, тем яснее будет эта картина.

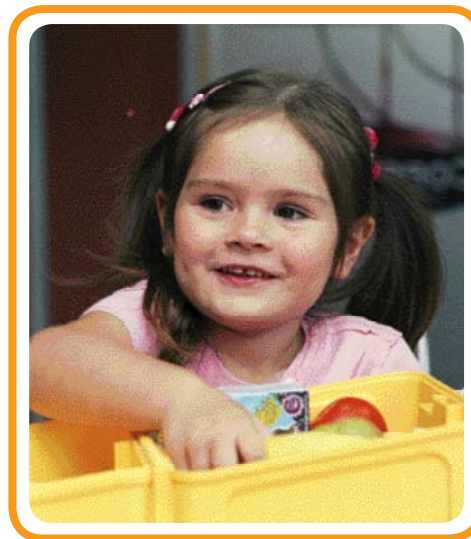
Как мне получить результаты обследования моего ребенка?

Ваш районный трест первичной медицинской помощи направит Вам письмо о порядке предоставления результатов измерения роста и веса детей. Если Вам не известно, какой трест обслуживает Ваш район, Вы можете это уточнить у медицинской сестры школы, в которой учится Ваш ребенок, или на сайте www.nhs.uk/servicedirectories.

Почему важно поддерживать здоровый вес?

Сейчас наблюдается общая тенденция к увеличению числа детей, страдающих избыточным весом, что отрицательно сказывается на их здоровье и благополучии, особенно по мере взросления.

У детей, имеющих избыточный вес, выше вероятность развития диабета и других заболеваний в более позднем возрасте. Став взрослыми, они чаще страдают ожирением.



Но здоровье – не единственная проблема. Детям с избыточным весом могут угрожать:

- насмешки и издевательства сверстников;
- пониженная самооценка;
- досадные неудачи в играх и при занятиях спортом;
- затруднения при физических нагрузках (например, быстрое появление одышки).

Лучшее, что Вы можете предпринять – это приучить ребенка к здоровому питанию и физической активности. Дети учатся на примере взрослых. Важно, чтобы они видели, что их родители, бабушки, дедушки, родные и близкие ведут здоровый, активный образ жизни. Приобретаемые детьми навыки постепенно становятся естественной частью их повседневной жизни. Выработка здоровых привычек уже на раннем этапе развития ребенка облегчит ему жизнь и в краткосрочной, и в долгосрочной перспективе.



Если Вы подозреваете, что у Вашего ребенка избыток или дефицит веса, обратитесь к Вашему врачу-терапевту (GP), к патронажной сестре или к медицинской сестре школы, где учится ребенок. Оценить соответствие веса ребенка норме поможет также онлайн-калькулятор на сайте www.direct.gov.uk/childweight

Здоровое питание

Считать каждую калорию или жестко ограничивать рацион детей – не лучшее решение. Чтобы приучить ребенка на всю жизнь к правильному питанию, рекомендуется принимать пищу регулярно, всей семьей, за одним столом, избегая

высококалорийных закусок, напитков с высоким содержанием сахара и приема пищи "на ходу". Не поддавайтесь искушению поощрять или успокаивать ребенка конфетами или шоколадом.

Большинству детей с избыточным весом не требуется садиться на диету. Даже сбрасывать вес зачастую не нужно. Ребенок растет, поэтому, если поддерживать вес таких детей на примерно постоянном уровне, он постепенно придет в идеальное соответствие с их ростом.

Ребенку важно правильно питаться и быть физически активным, даже если он не страдает ни ожирением, ни избыточным весом. Приводимые здесь рекомендации относятся ко всем детям независимо от их комплекции.

Всем детям следует ежедневно потреблять:

- не менее пяти порций различных фруктов и овощей (фрукты к завтраку или в качестве перекуса; фрукты, овощи или салат при каждом приеме пищи; дополнительная информация – на сайте www.5aday.nhs.uk);
- блюда из углеводистых продуктов, таких как картофель, макароны, рис, хлеб, крупы и сухие завтраки из злаков;
- молочные продукты пониженной жирности – молоко, йогурт, творог или сыр (с пяти лет);
- блюда из продуктов, богатых белками, таких как мясо птицы, рыба, яйца и бобовые.

Потребление соленых и сладких закусок-снэков (например, чипсов, печенья и шоколада), а также напитков с высоким содержанием сахара следует свести к минимуму. В качестве альтернативы попробуйте давать ребенку резаные фрукты.

Здоровая пища в школе и дома

Начните приучать ребенка к здоровому питанию уже в раннем возрасте. Многие школы участвуют в Национальной программе здоровых школ (National Healthy Schools Programme). Кроме того, все школы обязаны соблюдать новые нормы школьного питания, направленные на то, чтобы в школах детям предлагалась только здоровая пища. Дополняя школьный рацион ребенка здоровой пищей дома, Вы способствуете формированию у него привычки к здоровому питанию.

Постарайтесь выполнить как можно больше из приведенных ниже рекомендаций:

- ешьте всей семьей за одним столом;
- выключайте телевизор на время приема пищи;
- следите, чтобы Ваш собственный рацион был сбалансированным и здоровым и служил примером Вашему ребенку;
- поощряйте включение в семейный рацион новых продуктов и блюд;
- поощряйте и хвалите правильные подходы к питанию, не ограничиваясь критикой неправильных;
- привлекайте детей к приготовлению пищи.

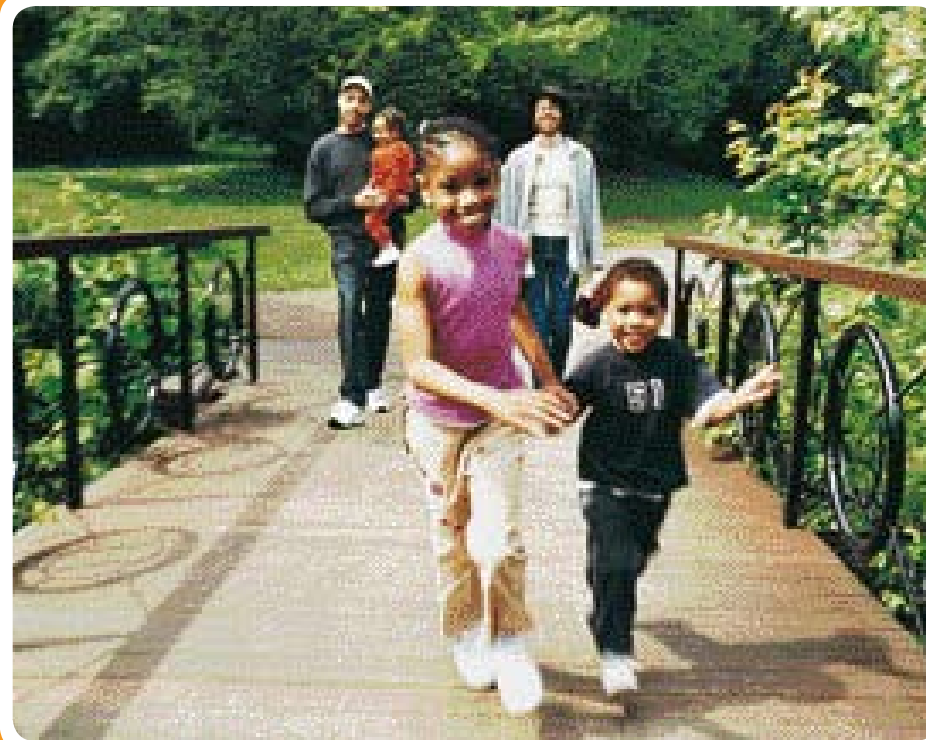
Физическая активность

Любому ребенку рекомендуется активно двигаться не менее одного часа в день. Время, проводимое детьми у экрана компьютера или телевизора, должно составлять не более двух часов в день, а в случае детей младшего возраста – еще меньше.

Помогите ребенку найти подвижные занятия, которые доставляют ему удовольствие. Большинство детей охотно играют в парке, на игровой площадке или просто на открытом воздухе, причем независимо от погоды. Постарайтесь сделать физическую активность, включая прогулки, катание на велосипеде и игры на открытом воздухе, неотъемлемой частью повседневной жизни в семье.

Важно, чтобы физическая активность была разнообразной. Это способствует укреплению костей, усилению мускулатуры и развитию гибкости у детей. Такая активность может быть естественной, спонтанной (как на игровой площадке или при игре во дворе), планируемой (путь в школу пешком или на велосипеде), а также проходить в форме занятий спортом в школе. Не забывайте хвалить ребенка за участие в подвижных играх и другую физическую активность и не укоряйте его, если что-то у него получается хуже, чем у других детей.

Дополнительная информация имеется на сайтах:
www.eatwell.gov.uk/agesandstages/children
www.parentlineplus.org.uk
www.schoolfoodtrust.org.uk



Жизнь в движении

Ниже приведены примеры того, как можно обеспечить ребенку не менее одного часа физической активности в день в дополнение к урокам физического воспитания и занятиям спортом в школе.

С РОДИТЕЛЯМИ

В школу пешком, на велосипеде или самокате

Пешком от автобуса до школы

Футбол в парке

Выгуливание собаки

"Полосы препятствий"

Пикники в парке или за городом

Английская лапта "раундерс"

Сбор плодов

Посещение "городских ферм"

Прогулки на природе

Посещение местной игровой площадки

Катание на велосипеде

Метание "летающей тарелки"

Бег

Пешком за покупками

ДОМА

Домашние игровые комплексы

Электронный танцевальный коврик или просто танцы под музыку

НА ОТКРЫТОЙ СПОРТПЛОЩАДКЕ

Баскетбол

Нетбол

Теннис

НА ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКЕ ИЛИ В ПАРКЕ

Салочки

Классики

Кручение обруча

Прятки

Прыжки со скакалкой

Футбол

Метание "летающей тарелки"

Бег

Крикет

Катание на роликовой доске

Катание на роликовых коньках

В ЦЕНТРЕ ДОСУГА

Плавание

Гимнастика

Прыжки на батуте

Бадминтон

Скалодром

Танцы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

www.playgroundfun.org.uk

www.activeplaces.com



Для получения дополнительных экземпляров этого буклета обратитесь в службу заказа публикаций Министерства здравоохранения и укажите код/название буклета –

277810/Why your child's weight matters.

Телефон службы: 08701 555 455

Эл. почта: dh@prolog.uk.com