

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа № 4»

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ
Неделя подсчета калорий.
10.04.2023 – 16.04.2023



В настоящее время в повседневной жизни большинству из нас не нужно тратить много энергии и заниматься тяжелым физическим трудом. При этом мы стали потреблять больше пищи и переедание превратилось в медицинскую проблему. Избыточным весом страдают 50% женщин, 30% мужчин, до 12% детей. Не секрет, что переедание ведет к ожирению и сопровождающим его отрицательным последствиям. Установлена достоверная связь между ожирением и такими серьезными заболеваниями, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт, онкологические заболевания.

Россияне потребляют меньше рыбы, фруктов, овощей, листовой зелени, а больше - хлебных изделий, картофеля, красного и переработанного мяса (колбасных изделий). В избытке мы едим сладости, и прежде всего - сахар. Всем, кто решительно настроен на борьбу с лишним весом, специалисты центра общественного здоровья и медицинской профилактики рекомендуют вести учет калорий.

Цифры обязательно должны быть записаны. Не стоит полагаться на свою память и вести примерный подсчет, иначе есть риск съесть лишнее. Можно облегчить себе задачу ведения рациона и скачать мобильное приложение для подсчета калорийности питания.

Первое время нужно быть дисциплинированным: приучить себя считать калории и перед каждым приемом пищи вносить употребляемые продукты в свой дневник. Но через 1-2 месяца сформируется примерное ежедневное меню, и вы сможете определять свою норму еды без подсчетов.

Еще специалисты рекомендуют в повседневной жизни избегать общепитов, заранее планировать свое меню на завтрашний день и готовить еду дома. Надо выработать привычку носить еду с собой - на работу, учебу и даже на прогулку в виде перекусов.

Специалисты предупреждают: если вы устроили себе «праздник живота», то не надо устраивать завтра разгрузочный день. От этого в организме нарушится работа обмена веществ. Следует продолжить соблюдать свое расписание питания по калориям и быть физически активным не менее 45 минут в день.

Профилактика ожирения у детей и подростков



Ожирение стало серьезной проблемой во всём мире. Сегодня свыше миллиарда жителей Земли страдают от избыточного веса и ожирения. Особое беспокойство вызывает распространение этого состояния среди детей. Так, в Великобритании избыточный вес имеют 20% детей и подростков, в Испании – 27%, в Греции – 31%, в Италии - 36%. Уже доказано, что ребенок, который страдает избыточным весом или ожирением, будет иметь эти проблемы и в зрелом возрасте.

Родителям следует знать, что ожирение у детей значительно повышает риск развития в молодом возрасте сахарного диабета, заболеваний печени и желчного пузыря, гипертонии, бесплодия и других хронических заболеваний. Наиболее серьезными последствиями детского ожирения являются ранний атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда – заболевания, характерные для пожилых людей. Кроме того, часто дети с избыточным весом страдают храпом и другими нарушениями сна, что тоже негативно сказывается на состоянии здоровья ребенка. Ожирение – это и психологическая проблема. Лишний вес порождает у детей и подростков неуверенность в себе, существенно снижает самооценку, что приводит к снижению успеваемости в школе, а порой вызывает насмешки сверстников и, как следствие, ведет к изоляции и депрессии, формированию комплекса «неудачника». Что же приводит к развитию избыточной массы тела и ожирения у детей и подростков? Ожирение - проблема многофакторная. Однако, прежде всего, необходимо обратить внимание на питание ребенка. Современные дети окружены продуктами, употребление которых приводит к

перееданию. Это еда для быстрого перекуса. Например, шоколадные батончики, чипсы, сухарики. В силу своей занятости родители не всегда могут дома готовить здоровую еду. В результате дети едят больше полуфабрикатов и фаст-фудов. Перееданию способствуют всевозможные рекламные акции по продаже по низким ценам больших порций высококалорийных продуктов, проводимые отдельными ресторанами. Высококалорийное питание при низкой двигательной активности – главные факторы накопления лишних килограммов у ребенка.

Существуют доступные правила профилактики ожирения у детей и подростков:

- **Соблюдение режима питания**
- Ребенок дошкольного и школьного возраста должен есть 5-6 раз в день: это завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Может быть и второй завтрак.
- **Качественная и количественная адекватность питания**
- Количество и качество съедаемой ребенком пищи должны, прежде всего, соответствовать его возрасту и состоянию здоровья.
- **Соблюдение рационального двигательного режима**
- Важно, чтобы ребенок имел возможность двигаться не только в дошкольном учреждении или в школе, но и дома. Необходимо делать акцент на подвижности в целом, а не на конкретных физических упражнениях. Ребенок не обязательно должен выполнять какой-либо определенный комплекс физических упражнений, можно просто играть в прятки или догонялки, прыгать со скакалкой и прочее. Следует ограничить время пребывания ребенка за компьютером, телевизором, игровыми приставками до 2-х часов в день.
- **Знакомство ребенка с полезными продуктами**
- Уже с раннего детства нужно обучать ребенка основам здорового питания. Личный пример родителей. Чтобы воспитать в ребенке потребность правильно питаться, необходимо всей семьей перейти на здоровый рацион. Чтобы ребенок полюбил спорт, родители должны сами начать заниматься спортом и вести активный образ жизни.
- **Правильное отношение к пище**
- Нельзя использовать пищу в качестве «кнута» или «пряника». Недопустима позиция взрослых по типу: «Получил двойку — не будет десерта!» или «Уберешь в своей комнате — получишь мороженое». Не стоит превращать еду в источник самого большого удовольствия в жизни.