Автор: admin
13.12.2013 10:12 -

Как не допустить ожирения у ребенка? Дети и родители

Не стоит винить наследственность в ожирении ребенка. Если ребенок относительно здоров, то его полнота – результат неправильного образа жизни и режима питания. А это зависит от родителей. Впрочем, многие из взрослых и сами грешат нездоровой жизнью и высококалорийным питанием при минимальной двигательной активности (от дивана к холодильнику – и назад). Поэтому ребенок вырастает таким же.

Продолжение несложных правил, которые необходимо соблюдать всей семьей, если хотите видеть вашего наследника стройным и здоровым.

6. Не поощряйте ребенка сладостями

Если наследник знает, что за каждый выученный стишок или полученную в школе пятерку получит торт, то сладости и их поедание будет ассоциироваться с наградой, с чем-то хорошим, с удовольствием. Избавиться от таких ассоциаций очень тяжело – обычно они переходят даже во взрослую жизнь. Постарайтесь порадовать и вознаградить ребенка чем-то другим. Желательно, полезным и требующим двигательной активности. Конечно, сводить ребенка в зоопарк или поиграть с ним в футбол намного тяжелее, чем отделаться пирожным, но ведь и намного полезнее, не так ли? И для вас тоже полезнее оторваться от охраны дивана и побывать на свежем воздухе.

7. Не запрещайте ему есть «сладенькое и вредненькое» принципиально

Например, когда он в гостях. Запретный плод сладок, даже если и не очень вкусный. Просто из чувства противоречия дети могут нарушать слишком акцентуированные табу. Если ребенок еще маленький, можно объяснить, что объедание сладким превратит его в мячик или у него будут такие круглые щечки, как у пупса. Многие маленькие дети хотят быть или выглядеть большими и взрослыми. А мягкая еда (пирожные, торты) – это еда для маленьких и глупеньких, которые еще даже ходить не умеют. И зубок у них еще нет (так как родители и их родственники большое внимание обращают на прорезавшиеся зубки, то дети 4-6 лет уже точно знают, что зубы у них есть, и зубы – это в какой-то степени показатель взрослости). Если ребенок уже вошел в подростковый возраст – покажите ему, как выглядят любители сладостей и фастфуда, а как – приверженцы здорового образа жизни. Подростки большее значение придают внешности и привлекательности для противоположного пола. Объясните, что красивая фигура, кожа и волосы (для девочек) и сильные красивые мускулы (для мальчиков) не могут быть у сластен и лентяев. Научите ребенка есть полезную пищу не только в вашем присутствии. С возрастом, у каждого ребенка становится все больше степеней свободы. И родители уже не могут так регулярно его контролировать.

8. «Заедание проблем»

По примеру взрослых (и с их подачи) дети учатся «заедать» проблемы и неприятности. Многие взрослые, особенно женщины, имеют привычку есть без необходимости, превращать это в процесс удовольствия, если других удовольствий не хватает. И дети учатся тому же – на их примере. Гораздо больше пользы принесет не «заедание» неприятностей, а разговор с родителями или другими авторитетными для ребенка старшими, или переключение внимания ребенка на что-то другое. Кстати, взрослых это тоже касается.

Движение – это жизнь

Чем вы занимаетесь в выходные? Смотрите любимый сериал, записанный за неделю, или берете родных и выезжаете на природу? Охраняете диван или идете в ближайший парк покататься на велосипеде?
Как часто вы поднимаетесь домой пешком, а не на лифте (и не важно, с ребенком или без)?

Если ребенок уже достаточно взрослый, чтоб самостоятельно (после того, как вы ему все покажете) ухаживать за маленьким домашним любимцем – подарите ему собаку, спорим, что он не откажется. Щенки обычно веселые и подвижные, с ними интересно играть и усидеть на одном месте просто не получится, даже если ребенок изначально не склонен к физической активности. Собака должна дариться после твердого обещания, что ребенок возьмет на себя обязанности по уходу за щенком. Никто не призывает вас покупать породистого питбуля. Любая собака нуждается в ежедневных прогулках (2-3 раза) и уходе.

Самое сложное – научить ребенка ухаживать за животным и помочь его выдрессировать. Обычно, через 2-3 месяца игр со щенком детский интерес к нему угасает, очень важно не упустить этот момент и заранее подготовить ребенка к тому, что обязанность – есть обязанность и ее надо выполнять, независимо от настроения. Вы ведь готовите кушать и стираете не только тогда, когда вам этого хочется?

Еще один плюс: полненькие дети редко пользуются популярностью у сверстников. К тому же они редко выходят на улицу и не принимают участие в массовых играх. Их часто игнорируют или даже обзывают. А вокруг хозяина щенка обычно собирается вся детвора во дворе – всем хочется поиграть со щенком или погладить его. С появлением четвероногого друга у вашего ребенка обязательно появятся новые друзья.

10. Занятия спортом

Полному или толстенькому ребенку нелегко двигаться, поэтому активные занятия спортом для него будут тяжелы. Но и опускать руки тоже не следует. Не обязательно растить чемпиона – вы ведь добиваетесь здоровья, а не титулов и рекордов.

Плавание, легкая атлетика, любой другой вид спорта (кроме шахмат) помогут ему обрести хорошую физическую форму. Нет, конечно, шахматы – тоже хорошо, но это скорее спорт для мозгов, чем для тела.
Вдвойне полезно (и для вас, и для ребенка) совершать вылазки на ближайший стадион. Что может быть лучше легкой пробежки или утренней зарядки на свежем воздухе? Здоровье ребенка будет для вас дополнительным стимулом, чтоб пораньше встать, вылезти из-под теплого одеяла, одеться и все-таки выползти на пробежку.

Как видите, все несложно, но требует силы воли, терпения и дополнительных усилий, по сравнению с лежанием на диване. Продолжение – в следующей статье.

Автор - **Надежда Руби**
Источник