

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Постарайтесь изменить питание Вашего ребенка, а лучше – всей семьи, ориентируясь на следующие правила:

- ограничение сладких напитков (не только газированных, но и соков, морсов, компотов) – потребление не более 1 порции, не чаще, чем 1 раз в неделю. Разрешено употребление питьевой воды по желанию ребенка;
- ограничение сладких фруктов до 1 порции (100 г) в день;
- как минимум четырех разовое питание, обязательный завтрак;
- запрет сладких молочных продуктов;
- контроль размера и количества порций;
- при желании съесть вторую порцию обеда или ужина разрешить ее не раньше, чем через 20 минут от первой, при условии регулярного (как минимум четырех разового приема пищи в день).

Организируйте режим физических нагрузок для своего ребенка согласно следующим принципам:

- **возраст 1-4 года:** различные виды двигательной активности любой интенсивности в общей сложности не менее 180 минут в день;
- **возраст 6-17 лет:** ежедневные занятия продолжительностью не менее 60 минут в день, минимально эффективными считаются 10-минутные периоды физической активности от умеренной до высокой интенсивности);
- **физические нагрузки:** легкой интенсивности: домашние дела (глажка, уборка, чистка), ходьба прогулочным шагом (3–4 км/час); умеренной интенсивности: рисование, ходьба умеренным (4–6 км/час) и быстрым шагом (более 6 км/час), парный теннис, гольф, езда на велосипеде (16–19 км/час); высокой интенсивности: аэробика, езда на велосипеде (19–22 км/час), плавание (45 м/мин.), одиночный теннис и бег (от 9 до 14 км/час).

Профилактика — это здорово!

Больше информации Вы найдете на сайте drkbmzrt.ru

