**Автор: Карагодина Евгения Жумаглиевна**

**Учитель физической культуры**

**Детское ожирение**

Здравствуйте, хотелось бы кратко рассмотреть тему детского ожирения как социального явления, его причины возникновения и методы борьбы с ним.

Прогресс, как известно, не стоит на месте. И вместе с изменением условий труда изменяется и образ жизни. Отход от ручного труда и замена его автоматизированным, постоянный просмотр телевизора, компьютерные игры, а так же увеличение разнообразия продуктового рынка и всеобщая доступность этого изобилия привели к тому, что взрослые стали мало двигаться и больше есть, а дети стали следовать их примеру. К тому же, употребление пищи стало применяться как способ времяпровождения и средство для получения удовольствия.

Многие врачи давно уже трубят о вреде переедания и малоподвижного образа жизни. Наверное, только ленивый не слышал об этом. Повторюсь и я. Это и высокая нагрузка на сердце, это и нагрузка на суставы, кости, одышка, повышенные холестерин, уровень сахара в крови и другое, что в конечном итоге ухудшает качество и продолжительность жизни.

Итак, с чего же начать и как мы можем помочь таким детям. Как правило, они еще не способны принимать решения самостоятельно, поэтому должное внимание нужно уделить разговору с родителями. Дело в том, что дети едят то, что готовят и кушают сами родители. Да и образ жизни у них аналогичный. Поэтому не нужно винить и ругать таких детей, здесь вина в большей степени лежит именно на родителях. И вот здесь нужно быть предельно осторожными и компетентными. Зачастую, такие родители мало знакомы с физкультурой и спортом и могут быть убеждёнными во вреде оного. Это может сильно мешать ребёнку начать заняться физкультурой и спортом. Если же родители окажутся лояльнее, то нужно предоставить родителям несколько простых правил, которые подойдут и будут на пользу всем членам семьи, а так же научить самих детей соблюдать их и пользоваться ими, особенно если речь идёт о подростах:

**- продукты должны быть натуральными**: это означает, что в рационе должны присутствовать натуральное мясо и овощи, а так же злаковые. Ни о каких фаст-футах, вроде гамбургеров и пирожков, ни о каких полуфабрикатов, типа колбасы, не может быть речи. Стоит добавить, натуральное - не значит дорогое. Это ошибочное мнение.

- **потреблять меньше пиши**: нужно всегда помнить всем известное правило при похудении : количество потребляемых калорий должно быть количества расходуемых.

**- уменьшить или исключить сладкое и мучное**: простые сахара плохой источник энергии, они вызывают выброс инсулина в кровь, который утилизирует его в подкожные ткани, преимущественно в жировую прослойку. Одна из главных причин ожирения.

**- уменьшить или исключить жареное**: такой тип приготовления пиши подразумевает под собой использование масла, жиров для жарки, что в конечном итоге сильно увеличивает калорийность блюд. А так же содержит много канцерогенов, образующихся при жарке.

**- уменьшить или исключить острое, пряное** : специи повышают аппетит, раздражают стенки желудка, в итоге человеку хочется съесть ещё больше.

**- уменьшить потребление соли** : она вызывает задержку воды в организме, а так же возможны отложения солей в области суставов, камни в почках.

Это основные правила, касаемо продуктов питания. Но так же необходимо учитывать правила приёма, количество пищи за один приём, количество приёмов пищи, а именно:

**- порции должны быть небольшими** : после приёма пищи должно присутствовать легкое чувство голода и отсутствовать тяжесть в желудке. Ведь чувство насыщения приходит не сразу, примерно через 5 минут.

**- нужно тщательно пережёвывать пищу** : это является залогом правильного пищеварения, ведь желудку нужны огромные усилия, чтобы расщепить и переварить крупные куски пищи.

**- интервалы между приёмами пищи должны быть около 4х часов** : в таком случае, организм не будет голодать и страдать от переедания.

**- последний приём пищи за 3 часа до сна** : этого вполне достаточно чтобы организм переварил пищу, а энергии хватило и на время сна. При этом, не пополняя жировую прослойку.

Многим известно, что правильное питание - половина успеха. А второй половиной успеха является физическая активность. Под физической активностью можно понимать любые двигательные действия. Это и обычная подвижность, и физкультура, состоящая из элементарных движений, а так же сложнокоординационные, и командные виды спорта. Самое главное, чтобы ребёнку нравилось. Не нужно стесняться пробовать что-то новое, даже если что-то не получается. Если соблюдать все правила, положительный результат будет заметен уже через месяц. Главное, не спешить, не перегружать его, показывать и рассказывать требуемое, мотивировать, поощрять. То есть, соблюдать основные тренировочные принципы. И всё будет хорошо. Удачи Вам и вашим подопечным. Спасибо за внимание.