


# Лишний вес - болезнь поколения!

## ЧЕМ ОПАСЕН ЛИШНИЙ ВЕС У РЕБЕНКА?

 **РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

 **НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

 **ПЛОСКОСТОПИЕ, УВЕЛИЧЕНИЕ ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ**

 **НИЗКАЯ САМООЦЕНКА, ДИПРЕССИЯ**

 **ОДЫШКА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ, АСТМА**

 **НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**



Основная опасность лишнего веса у детей состоит в том, что он может сохраниться на протяжении долгого времени провоцируя различные физиологические и психологические проблемы. Среди подростков с лишним весом наблюдается повышенный риск возникновения проблем с сердечно сосудистой системой. Также из-за проблем со своими увеличенными порциями молодые люди часто страдают депрессией и у них заметна снижена самооценка.

## Правильное питание – залог здоровья.



# ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



## ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ



Не заставляйте малыша доедать блюда до конца



Организируйте частые приемы пищи с небольшими порциями и полезные перекусы между ними



Снизьте потребление фастфуда и другой вредной пищи



Введите в рацион больше овощей и фруктов, цельных злаков, орехов и бобовых



Ограничьте потребление сладкой газировки, соков и других калорийных напитков



Не вводите строгий запрет на определенные продукты, например, сладости



Приобщите малыша к физической активности и показывайте личный пример, занимаясь спортом



Больше двигайтесь и регулярно гуляйте на свежем воздухе всей семьей



Не наказывайте и не поощряйте ребенка едой



me