

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Врачи часто советуют не столько снижать вес, сколько останавливать его увеличение. Если у вашего ребенка есть избыточный вес, но он остается стабильным и не растет, это уже значительный успех. Как правило, худеть не обязательно: поскольку ваш ребенок еще растет, его вес будет все больше соответствовать росту.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Составьте план тренировок с регулярными занятиями спортом и активными играми на улице.



Предусмотрите час активных занятий в день: велосипед, прогулки, игры на свежем воздухе.



Предложите ребенку спортивные секции, которые он может посещать регулярно.



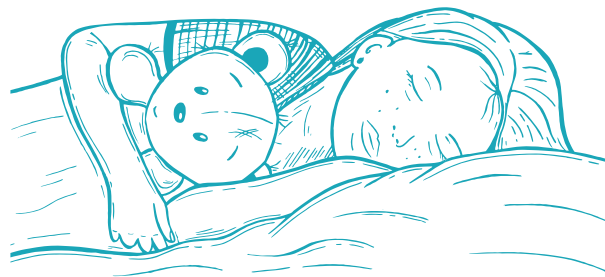
Проводите выходные активно: совместные прогулки, поездки на велосипедах.



Поощряйте активный отдых вместо компьютерных игр и просмотра телевизора.

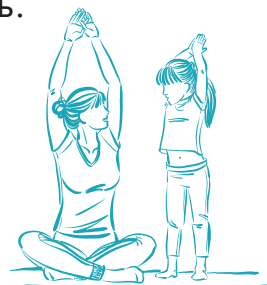
## СОН

Наладьте режим сна ребенка. Договоритесь о регулярном времени отхода ко сну и пробуждения, уберите телефоны и планшеты из спальни.



## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

- ✓ Дети подражают своим родителям. Если вы подадите пример, ребенку будет легче следовать здоровому образу жизни.
- ✓ Уделяйте ребенку внимание, слушайте его, обнимайте и обсуждайте, как прошел его день.
- ✓ Привлекайте старших детей к обсуждению принципов здорового питания и активности.



# ПИТАНИЕ

1 Наладьте трехразовое питание. Составьте план питания, начиная день с полноценного завтрака.

2 Выбирайте полезные продукты: овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, нежирная пища (курица, лосось, сыр, молоко с жирностью 1.5%).

3 Используйте меньше жира при готовке пищи, жарьте на растительном масле.

4 Накладывайте небольшие порции на тарелки меньшего размера.

5 Выбирайте полезные напитки: вода, чай без сахара, обезжиренное молоко. Избегайте сладких напитков, не предлагайте ребенку фруктовые соки часто.

6 Сделайте перекусы полезными. До четырех раз в день можно перекусывать фруктами, цельнозерновым печеньем, рисовыми вафлями, горстью изюма, овощами.

7 Ограничьте сладкие напитки, сладости, печенье и чипсы.

8 Обсудите план здорового питания и физических упражнений с врачом.



# КАК РАССЧИТАТЬ ПОКАЗАТЕЛЬ «ИМТ/ВОЗРАСТ» У РЕБЕНКА

Рассчитайте ИМТ ребенка, используя значения веса и роста (длины тела), по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{кг}/\text{м}^2$$

вес в килограммах/рост в метрах, возведенный в квадрат.

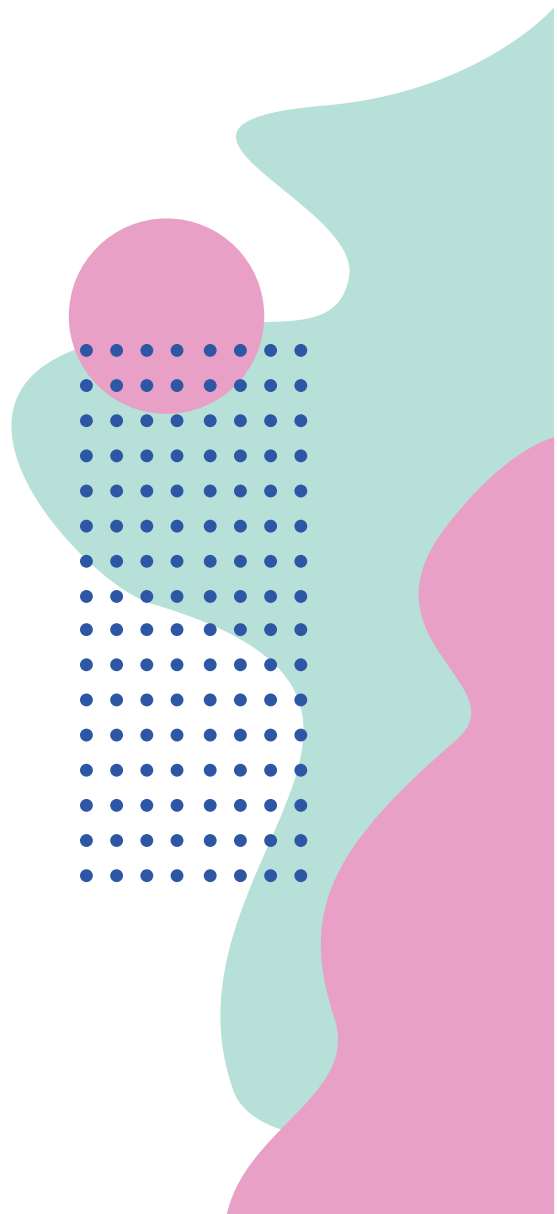
На графиках в листовке — нормализованные справочные значения показателя «ИМТ/возраст» для девочек и мальчиков, разработанные ВОЗ.



Чтобы рассчитать показатель «ИМТ/возраст» у ребенка, используйте справочные графики или справочные онлайн-таблицы.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГРАФИКАМИ:

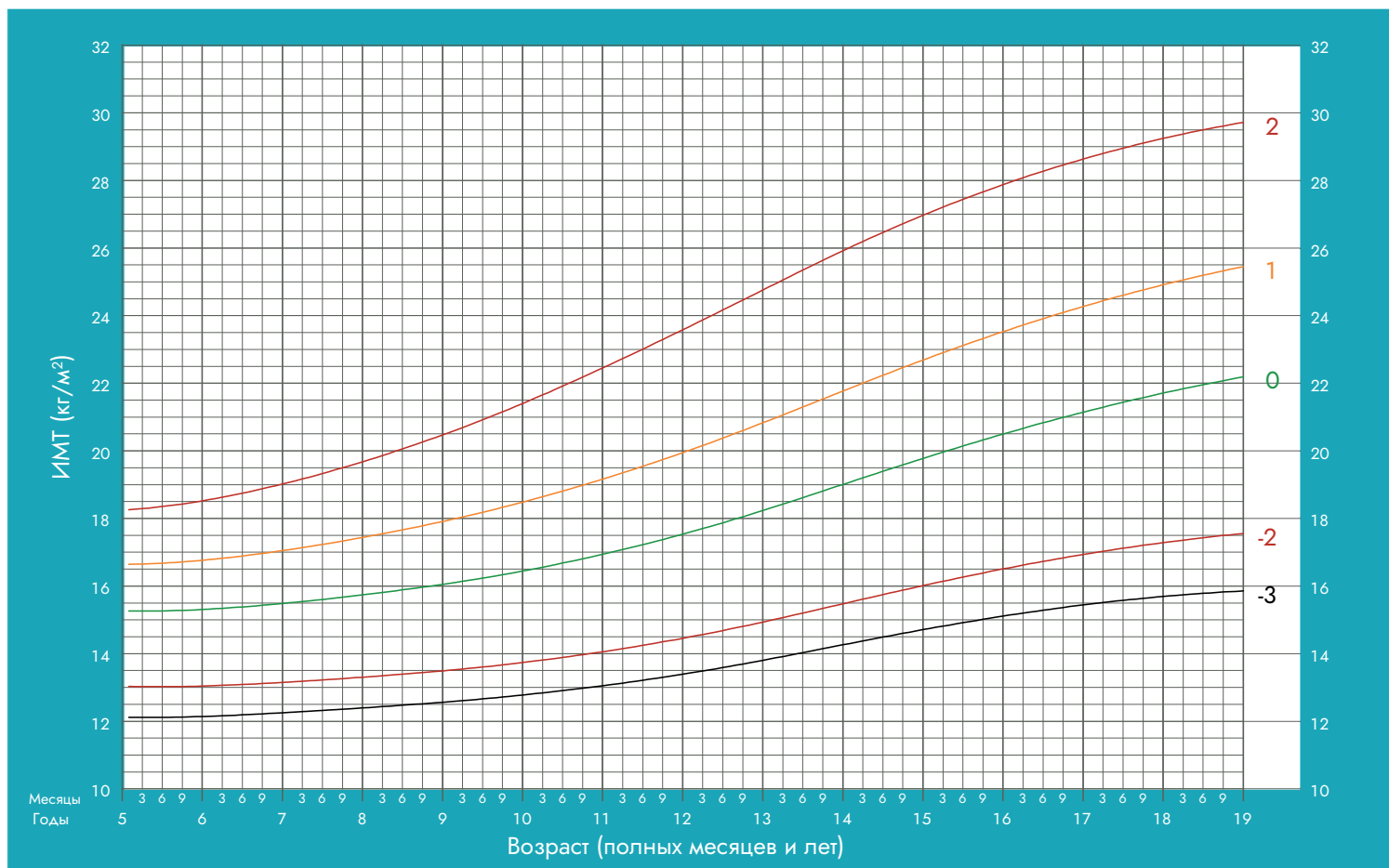
1. Выберите график для мальчиков или девочек.
2. Найдите возраст ребенка в полных месяцах или годах по оси X и отметьте точку на вертикальной линии (но не между вертикальными линиями).
3. Найдите ИМТ ребенка в килограммах по оси Y и отметьте точку на горизонтальной линии или между горизонтальными линиями (например, 14,5). Если вы рассчитывали ИМТ по формуле, можете нанести значение на график с точностью до десятичного знака.
4. Поставьте точку на пересечении вертикальной и горизонтальной линий, указывающих возраст и ИМТ ребенка.
5. Если на графике отмечены две и более точки, соедините соседние точки прямой линией, чтобы лучше отслеживать тенденцию.



Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.

## Показатели «ИМТ/возраст» у мальчиков

От 5 до 19 лет (по шкале z-scores)



## Показатели «ИМТ/возраст» у девочек

От 5 до 19 лет (по шкале z-scores)

