



# ОЖИРЕНИЕ: ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Раньше ожирение было проблемой подросткового периода. К сожалению, общемировым и российским трендом стало «омолаживание» болезни: так, врачи столкнулись с проблемой избыточной массы тела уже у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Самая многочисленная группа, на долю которой приходится до 98–99% всех случаев ожирения – простое (идиопатическое). Оно развивается из-за избытка поступления калорий с пищей и недостатка их расходования (низкой физической нагрузкой).

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА. ЛУЧШАЯ ДИЕТА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА – ЭТО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

#### 1. ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Составь для себя распорядок дня на неделю (сон, завтрак, школа, обед, компьютер, встреча с друзьями, секция или кружок, репетитор, ужин, «ничего неделание», помощь по дому, чтение для себя и т.д.) и старайся его выполнять: регулярность – залог успеха.
- Помощь родителей: попроси родителей помочь тебе (даже если у них тоже есть избыточная масса тела и они уверены, что это хорошо и у тебя проблем нет), правильно сформулируй свою просьбу: если есть вопросы, которые ты бы хотел обсудить с врачом, попроси родителей записаться на прием; приготовить для тебя еду, которую ты бы хотел взять с собой в школу на перекус; погулять с тобой, записать тебя в секцию или вместе сходить на тренировку; организовать еженедельные (в идеале – ежедневные семейные обеды или ужины).
- Полноценный сон: здоровый сон должен длиться не менее 8-9 часов; для желающих похудеть нужно спать крепко как минимум с 24 ночи до 6 утра, поэтому старайся быть в кровати в 22 – 22-30 часа.
- Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но меньше. Научись брать еду для перекуса в школу с собой.

- От ужина при желании можно отказаться. Но завтрак обязателен!
- Во время еды – только еда. Не читай, не смотри телевизор, не сиди за компьютером. И тогда ты счастливо избежишь «переедания».
- То, что съедается и выпивается в течение дня, должно соответствовать твоей активности. Поэтому необходимо устранить привычку принимать основное количество пищи на ночь, стараться прекращать приём пищи за 2-3 часа до сна. Исключи еду "на ходу" и "фаст фуд"- хот-доги, чипсы, бутерброды, жареные продукты.
- Просмотр телевизора, работа и игра на компьютере – не более 1-2 часов в день!
- Постепенность — никакого голодания и супер-диет! Снижение веса должно быть постепенным, не более 500 г в неделю.
- "Не заедать обиды": неприятные ситуации, волнения и переживания в школе, дома лучше "не заедать" под подушкой, а "заговаривать" в беседе с родителями и друзьями, если необходимо – попроси родителей сходить с тобой к психологу.
- Обязательно следи за весом. Взвешиваться лучше с утра, до еды, 1 раз в неделю. Не забывай записывать свой вес. Радуйся каждому потерянному и не набранному килограмму.

## 2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Главный принцип — двигайся!
- Помни, что для эффективного снижения веса физические упражнения должны быть ежедневными, продолжительностью не менее 60 минут.
- Ходи на аэробику, шейпинг, фитнес, аквааэробику, в бассейн, просто ходи пешком.
- Не нравится спорт — ходи на танцы.
- Помогай дома — мой посуду, полы, протирай пыль. Домашняя работа помогает сжигать калории.
- Если есть время, пройдишь пешком до школы и обратно, а не добираться на автобусе или метро.

## 3. ПИТАНИЕ

- Все сладкие напитки (это не только газированные напитки, но также все покупные соки и холодные чаи) нежелательны! Они содержат огромное количество сахара. Лучше всего пить простую или минеральную воду, чай и кофе с 1 чайной ложкой сахара, лимоном или молоком, отвары ягод (шиповника), по желанию – компот из свежих фруктов без сахара, 0,5 - 1 стакан свежевыжатого фруктового сока (яблоко, апельсин, ягоды), на 1/3 разведенного водой, или овощного сока.
- Ешь кашу на завтрак: овсяная каша с яблоками, изюмом, пшенная с тыквой, гречневая каша с молоком. Каши содержат «сложные» углеводы (в отличие от «простых» углеводов, кото-

рыми богаты булочки) и дают тебе необходимую энергию до обеда. Также для завтрака подойдут овсяные хлопья (не кукурузные!), которые можно смешать с кефиром, молоком, фруктами.

- Ешь фрукты и овощи: яблоки (хороши в запеченном виде), цитрусовые (грейпфрут, апельсин, несладкие мандарины), ягоды (свежие и замороженные), ананас, капусту (белокочанную, цветную, брюссельскую и т.д.), огурцы, тыкву, томаты, кабачки, баклажаны (только все не жареное), стручковую фасоль и зеленый горошек, зелень (салат, петрушка, сельдерей, укроп) запеченный или отварной картофель. Исключи: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, орехи и семечки, чипсы, картофель жареный и “фри”.

- Не увлекайся сладкими йогуртами и творожками: большинство из них содержат много сахара и крахмал. Забудь про глазированные сырки и творожную массу. Можно творог до 5% жирности, натуральный йогурт, кефир, ряженку, простоквашу.

- Старайся регулярно есть рыбные или мясные блюда. Диетические сорта мяса – это курица, телятина, индейка, говядина. Избегай: колбасу, сосиски, сардельки, рыбные консервы в масле, копченую рыбу.

- Ограничь потребление сладостей до 1 приема в течение дня. Старайся заменить конфеты фруктами и ягодами. Предпочтительны (иногда, немного): мармелад, пастила, зефир – вместо шоколада и халвы, сорбет - вместо мороженого.